

 In deutschen Kindertagesstätten (Kitas) essen etwa 1,8 Millionen Kinder zu Mittag. Leider stehen Kitas häufig unter Kostendruck und leiden unter Arbeitskräftemangel. Die gesunde Ernährung der Kinder gerät daher zu oft aus dem Blick der Einrichtungs-Träger und Erzieher:innen.



Dabei würden gesunde Snacks, statt zuckerhaltigen Produkten, im Kindergarten bereits viel zur Kindergesundheit beitragen. Übergewicht könnte verhindert, die Konzentrationsfähigkeit gesteigert, die Zahngesundheit verbessert und die Nährstoffversorgung optimiert werden.

Warum ist das so?

Nicht nur Kinder essen liebend gerne Süßigkeiten. Eine Vorliebe für süße Lebensmittel ist dem Menschen angeboren. Doch dies ist nicht die einzige Erklärung dafür, dass viele Kinder gerne zu Süßem greifen. Häufiger gewöhnen sie sich den Süßgeschmack an. Dies geschieht wenn sie regelmäßig Süßes essen. Mit diesem Gewohnheitstraining wird die Reizschwelle für den Süßgeschmack stetig erhöht. Mit der Zeit lehnen Kinder schwächer gesüßte Lebensmittel ab. Eine maßgebliche Ursache für den hohen Zuckerkonsum ist also die Gewohnheit.

Nun fragen sich viele ob Süßigkeiten in Kitas ganz verboten gehören sollten oder nicht... Mit Verboten zu arbeiten ist meist wenig sinnvoll. In diesem Fall könnte damit unter anderem den Reiz der Süßigkeit erhöht werden. Außerhalb der Kita wird den familiären Gewohnheiten nachgegangen, daher könnte zu Hause nachgeholt werden, was in der Kita versäumt wurde. Gleichzeitig fällt es Kindern auch nicht schwer auf etwas zu verzichten, das gar nicht vorhanden ist.

Wenn in der Kita ansonsten eine ausgewogene Ernährung auf dem Programm steht, sind kleine Mengen Süßigkeiten kein Problem. Vielmehr als Verbote zu verhängen ist es also sinnvoll einen verantwortungsvollen Umgang mit Süßigkeiten in Kitas zu finde. Zu diesem Zweck können Regeln für einen maßvollen Konsum von Zucker helfen.



Was kann ich persönlich tun?

- Süßes nicht als Belohnung oder Trostpflaster einsetzen
- Zu besonderen Anlässen sind Süßigkeiten erlaubt. Aber: Legen Sie genau fest, wann ein besonderer Anlass vorliegt - immer vor dem Wochenende oder einmal im Monat oder nur an Geburtstagen?
- Reduzieren Sie in Rezepten die angegebene Zuckermenge um mindestens ein Viertel. Sie werden sehen, dass Süßspeisen und Kuchen trotzdem lecker schmecken.