

# GESUNDE VORWEIHNACHTSZEIT

Backen muss nicht zuckersüß sein

Die Vorweihnachtszeit steht vor der Tür! Der Duft frischer Plätzchen und süßer Leckereien auf dem Weihnachtsmarkt liegt in der Luft. Leider versteckt sich in den heiß begehrten **süßen Leckerbissen oftmals viel Zucker**, der sich negativ auf die Gesundheit auswirken kann.

Anlässlich der bevorstehenden Weihnachtszeit möchten wir Sie über die **Auswirkungen von Zucker auf die Gesundheit** informieren und Ihnen praktische Tipps für eine zuckerreduzierte Weihnachtszeit geben.

**5 Min. Lesezeit** | #Advent #Zucker #Plätzchen #Vorweihnachtszeit #Gesundheit



Liebe Eltern,

in fast allen Lebensmitteln befindet sich „**freier Zucker**“. Darunter verstehen wir alle Zuckerarten, die Produkten künstlich zugesetzt werden. **Natürlich vorkommender Zucker**, wie in Obst oder Milch, zählt nicht dazu. Vor allem Kinder sollten nur einen kleinen Anteil ihrer **täglichen Energiezufuhr** (5 - 10 %) über Zucker zu sich nehmen. Das entspricht bei 10- bis 13-jährigen Kindern maximal 25 Gramm, also ungefähr 6 kleinen Teelöffeln Zucker pro Tag. Bei Kindern unter zwei Jahren sollte komplett **auf Zuckerzusatz verzichtet** werden – dazu zählen auch Honig, Ahornsirup, Fruchtsaft etc.

Tatsächlich aber nehmen laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Kinder in Deutschland 17,5 Prozent ihrer täglichen Energiezufuhr über freien Zucker auf. Bereits am 11. August – dem „Kinder-Überzuckerungstag“ – haben die Kinder in Deutschland so viel Zucker konsumiert, wie für ein ganzes Jahr empfohlen wird. Dieser **hohe Zuckerkonsum** fördert ernährungsbedingte Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Karies, Ungleichgewicht der Darmflora und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Mit ein paar **einfachen Tipps** möchten wir Sie unterstützen, die Vorweihnachtszeit süß und gleichzeitig gesund zu gestalten



## ALLGEMEINE TIPPS

Backen Sie Plätzchen selbst und **verwenden Sie weniger Zucker** oder Süßungsmittel.

\*

Bieten Sie **gesunde Alternativen** an, z. B. Mandarinen, Nüsse oder Trockenfrüchte.

\*

**Sparen Sie Zucker** im Alltag, trinken Sie Wasser oder ungesüßten Tee statt Apfelschorle.

\*

Bauen Sie **viel Bewegung** in den Familienalltag ein.

\*

Seien Sie Ihrem Kind/Ihren Kindern ein **Vorbild**.

## KONKRETER TIPP

**Das Ernährungsspiel Zuckerwürfel steigert das Bewusstsein für die Zuckermenge in Lebensmitteln.**

Gerade in der Vorweihnachtszeit ist es wichtig, sich den eigenen Zuckerkonsum vor Augen zu führen. Mit dem Zuckerwürfel-Spiel können Sie das Bewusstsein für den alltäglichen Zuckerkonsum spielerisch steigern. Viel Spaß dabei!

So geht's:

- Jedes Familienmitglied erhält 12 Zuckerwürfel. Ein Zuckerwürfel entspricht 3 Gramm Zucker. Als Alternative können Sie Spielsteine oder Würfel verwenden.
- Wählen Sie aus der beigefügten Tabelle, ohne dabei die letzte Spalte anzuschauen, 5 Lebensmittel aus, die Sie in der Familie gerne essen. Die Tabelle finden Sie **HIER**.
- Schätzen Sie den Zuckergehalt der Lebensmittel mithilfe der Zuckerwürfel.
- Vergleichen Sie ihren geschätzten Zuckergehalt mit dem Zuckergehalt aus der Tabelle. Der/die beste Schätzer/in erhält 1 Punkt.  
**Tipp:** Sie können auch weitere Lebensmittel hinzufügen. In der Nährwertabelle auf der Verpackung finden Sie den Zuckergehalt.
- Am Ende werden alle Punkte addiert und der/die Sieger/in gekrönt.



**Setzen Sie sich regelmäßig damit auseinander, wie viel Zucker in einzelnen Lebensmitteln steckt.**

## GESUNDHEITSTIPP FÜR ELTERN

**Die Voraussetzung für gesunde Kinder sind gesunde Eltern.**

Plätzchen und süße Leckereien dürfen in der Vorweihnachtszeit natürlich nicht fehlen. Damit Sie auch ohne schlechtes Gewissen naschen können, liefern wir Ihnen hier ein paar Rezeptideen für zuckerreduzierte Weihnachtskekse.

Die Kekse können Sie gemeinsam mit Ihrer Familie backen. Das sorgt nicht nur für gesunde Naschereien, sondern auch für eine Menge Spaß und Vorfreude auf Weihnachten.

Zu den Weihnachtsplätzchen schmeckt auch immer ein leckerer, selbst gemachter Fruchtepunsch.

Die Rezepte finden Sie **HIER**.



**Weitere Gesundheitstipps** für die ganze Familie haben wir für Sie auf unserer Homepage zusammengestellt.



## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Einen interessanten **Artikel** zu Zucker finden Sie **HIER**.

\*

Den September-Newsletter "Zucker - die süße Verführung" der Stiftung Kindergesundheit mit weiteren Informationen erhalten Sie **HIER**.

\*

Sie möchten mehr zum Thema Kindergesundheit erfahren? Dann folgen Sie der Stiftung auf **Social Media**.



Eine leckere  
Weihnachtszeit  
wünscht  
das TigerKids-Team



Diese E-Mail wurde an [[EMAIL\_TO]] verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

Stiftung Kindergesundheit  
c/o Dr. von Haunersches Kinderspital  
Lindwurmstr. 4  
80337 München  
+49 89 356 479 09  
tigerkids@kindergesundheit.de

Bilder: shutterstock