

Kinderernährung aktuell: So essen die Kids heute

28. April 2020



Was essen Kinder besonders gerne und wie oft kommen Süßigkeiten, Limonade und Co. auf den Tisch? Um das herauszufinden, wurde für die Nestlé Studie 2016 eine Befragung mit 600 Müttern von Kindern zwischen 2 und 12 Jahren durchgeführt. Für die Ergebnisse erfolgte eine Einteilung in Unter-, Normal- und Übergewicht anhand des BMI der Kinder.



Nestlé Studie 2016 - Ergebnisse auf einen

Blick

Zum Lieblingsessen der Kinder gehören vor allem Nudel- und Kartoffelgerichte. Aber auch Süßigkeiten dürfen nicht fehlen. Über ein Viertel der Kinder isst diese sogar täglich. Obst und Gemüse schneiden auf der Beliebtheitskala eher schlechter ab. Bei den Getränken besteht eine besondere Vorliebe für Limonaden, Säfte und Milchgetränke. **Alle Ergebnisse auf einen Blick finden Sie [hier](#).**

Die Vorlieben der Kinder spiegeln sich auch in den Ergebnissen der KiGGS Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland wider. Demnach trinken rund 12% der Kinder bis 10 Jahre mindestens einmal täglich zuckerhaltige Erfrischungsgetränke. Mit zunehmendem Alter ist der Anteil sogar noch höher. Eine ausgewogene Ernährung schon im Kindesalter ist daher das A und O.

Das Essen zu Hause ist eine Sache, doch wie schaffen Sie es auch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung in Ihrer Kita umzusetzen? „FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas!“ bietet dafür eine Möglichkeit. Im Rahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ hat die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) einen Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder herausgegeben. Ziel des DGE-Qualitätsstandards ist es, im Detail zu zeigen, wie ein gesundheitsförderndes Verpflegungsangebot in der Kita aussehen sollte. Dabei geht es nicht nur um ernährungsphysiologische Anforderungen. Im Fokus steht eine optimale Lebensmittelauswahl unter Berücksichtigung der speziellen Rahmenbedingungen in einer Kita. Der DGE-Qualitätsstandard dient so den verantwortlichen Köchen und dem Personal als eine Hilfestellung bei der Umsetzung eines ausgewogenen Verpflegungsangebotes sowie zur Qualitätssicherung. Uwe Neumann, Koch in der Nestlé Kita „Nesthäkchen“, berichtet stolz von der Zertifizierung als FIT KID-Kita und davon, was bei ihm im Kochtopf landet.

[Hier erfahren Sie mehr darüber, was Kinder heute essen](#)

- [Mail](#)
- [Begleitmaterial](#)
- [Ernährung](#)
- [Ernährungsbildung](#)
- [Nestlé Ernährungsstudio](#)
- [Nestlé for Healthier Kids](#)
- [Studie](#)