

Wie viel Naschen ist erlaubt?

06. September 2020



Süße und salzige Snacks sollten Kinder nur in Maßen zu sich nehmen. Wenn den Kleinen dann nach Naschen ist, stellt sich die Frage, wie groß die Knabberration sein darf. Hier ist es wichtig, das Naschverhalten des Kindes im Überblick zu behalten. Eine bewährte Methode zum richtigen „Dosieren“ ist das Vereinbaren von Naschregeln. Diese können beispielsweise so aussehen:

- Naschen aus der „Naschdose“ – hier kann es sich um eine verzierte Blechdose oder eine bunt bemalte Kiste handeln. In diese wandern Süßigkeiten oder Knabberereien. Einmal täglich dürfen sich die Kinder daraus etwas Kleines nehmen. So lernen sie, sich die Mengen einzuteilen.
- Einmal täglich naschen in Maßen ist erlaubt.
- Keine Süßigkeiten vor dem Mittagessen.

Ein weiterer Tipp: Obst nimmt den Heißhunger auf Süßigkeiten. Testen Sie es selbst und bieten den Kindern alternativ zu den Naschereien etwas Obst an. Bei Süßhunger lohnt es sich, eine Mahlzeit mit einem Joghurt mit Obst oder einem Obstsalat abzuschließen.

Süßes gehört dazu!

Nicht nur Obst und Gemüse, sondern auch Naschereien haben einen Platz in der ausgewogenen Ernährung von Kindern. Ein Blick in die [Ernährungspyramide](#) zeigt, welche Lebensmittelgruppen an welcher Stelle stehen. Kalorienarme und -freie Getränke wie Mineralwasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen, Gemüse, Obst und Getreideprodukte sollten für eine ausgewogene Ernährung immer an erster Stelle stehen. Snacks,

Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke sind wie ein Sahnehäubchen zu behandeln. Sprich, sie sind das süße oder salzige „Extra“: Höchstens 10 % der täglichen Energiezufuhr sollten aus Süßwaren, Haushaltszucker und Knabbereien kommen. Trotzdem ist nichts gegen maßvolles Naschen einzuwenden. Gerade bei Kindern sind Verbote fehl am Platz, denn sie führen nur zu Heißhunger auf die verbotenen Leckereien. Schließlich sollen sich auch die Kleinen ab und zu ihre Lieblingsnaschereien gönnen. Mehr Infos zum ausgewogenen Naschen gibt es in unserer [Infografik](#).

[Mehr über die Frage, wie viel Süßigkeiten eigentlich in Ordnung sind, erfahrt ihr hier.](#)

- [Mail](#)
- [Nestlé Ernährungsstudio](#)
- [Nestlé for Healthier Kids](#)