

## **Mama, kann ich was Süßes (haben)....**

Sie gehen mit ihrem Kind in ein Lebensmittelgeschäft einkaufen und noch ehe sie hineinspaziert sind, sind Sie mit dem flehentlichen Wunsch: „*Mama darf ich bitte was Süßes haben?*“ konfrontiert.

Bei den Großeltern ist der erste Weg ihres Kindes oft der zur berühmten „Schoko-Lade“ - tja bei Oma darf man ja so viel mehr naschen als zu Hause!

Schokolade, Gummibärchen, Waffel und vieles mehr gibt es heute im Überfluss. In den Geschäften leuchten sie bunt und appetitlich verpackt aus den Regalen. Für Kinder ist das wie im Schlaraffenland und daher kein Wunder, dass sie von Regalen mit Süßigkeiten wie von Magneten angezogen werden. Wer einmal auf den (süßen) Geschmack gekommen ist, kann sich nur schwer davon trennen.

Leider bleibt es nicht beim Zuckergehalt der Süßigkeiten. Im Laufe eines Tages kommt durch andere Nahrungsmittel noch jede Menge an „verstecktem“ Zucker dazu, zum Beispiel durch den Genuss von Limonaden, Cornflakes oder Milchschnitten. Da ist das gesunde Tagespensum an Zucker schnell überstiegen (erlaubte Tagesration ca. 15 Stk. Würfelzucker). Außerdem ist zuviel Industriezucker hinderlich für die Lern- und Leistungsfähigkeit und schlecht für die Zähne.

Süßes nach Maß, so schaffen sie es:

- » Bieten sie Ersatz an: Trockenfrüchte, frisches Obst (vielleicht hat ihr Kind eine Lieblingsfrucht) oder Reiswaffeln (in verschiedenen Variationen erhältlich).
- » Achten sie auf gesunde Zwischenmahlzeiten. Vollkornbutterbrot verziert mit Gurken- und Paprikastückchen. Nett verzierte Brote kommen meistens gut bei den Kindern an.
- » Frustsituationen und Langeweile sollten auf keinen Fall weggenascht werden. Ebenso wenig fehlende Zuwendung und Aufmerksamkeit.
- » Süßigkeiten sollten nicht als Belohnung oder Trost gegeben werden. Eine Umarmung oder ein gesagtes Lob sind viel förderlicher für ihr Kind als schnell mal eine Tafel Schokolade.

.....  
NLP Master Practitioner . Lebens- & Sozialberaterin . Kinder- &  
Jugendcoach . Gordon Familientrainerin i.A

**BIRGIT KOGLER**

Lunaplatz 2, 4030 Linz

Tel.: +43 (676) 84080871

Web: [www.kinder-glueck.com](http://www.kinder-glueck.com)

Mail: [birgit.kogler@kinder-glueck.com](mailto:birgit.kogler@kinder-glueck.com)