



Warum ist

# ZU VIEL ZUCKER

nicht gut für Kinder?



## Warum ist zu viel Zucker nicht gut für Kinder?

- Zucker macht schnell hungrig, weil er den Blutzucker schnell steigen und wieder fallen lässt – dann fehlt Energie zum Spielen und Lernen.
  - Zucker hat keine wichtigen Nährstoffe, wie Vitamine oder Ballaststoffe – er schmeckt süß, aber macht nicht stark.
  - Zu viel Zucker kann die Zähne kaputt machen und zu Karies führen.
  - Kinder, die oft Süßes essen, haben weniger Platz im Bauch für gesundes Essen wie Obst, Gemüse oder Vollkorn.
  - In der Vollwerternährung geht es darum, den Körper mit allem zu versorgen, was er braucht – Zucker gehört da nur in kleinen Mengen dazu.
- Besser: Süßes nur ab und zu – und lieber Obst naschen, das ist süß und gesund zugleich!