



Das Problem mit den Smoothies und den Riegeln ohne zugesetzten Zucker:

„Bereits Anfang 2016 testeten britische Wissenschaftler fertige Smoothies aus dem Supermarkt auf ihren Zuckergehalt. Sie fanden darin durchschnittlich 13 Gramm Zucker je 100 Milliliter des sämigen Getränks. Die vorproduzierten Smoothies sind wahre Zuckerbomben. Zum Vergleich: 100 Milliliter Cola enthalten 10,6 Gramm Süße“

Und was ist mit Smoothies ohne Zuckerzusatz?

Obst ist zuckerhaltig, wird aber im Kindergarten natürlich trotzdem angeboten! Obststücke werden gekaut und so im Mund für die Verarbeitung im Magen vorbereitet, das dauert und ist feste Nahrung. Ein Smoothie wird geschluckt, an den Zähnen vorbei ohne Prozess des Kauens und der entsprechenden Speichelproduktion. Das macht einen riesigen Unterschied. Deshalb wollen wir keine Smoothies in der Frühstückbox !

Aber Müsliriegel ohne Zuckerzusatz?

100 Gramm frische Feigen schlagen mit 63 Kalorien zu Buche, 100 Gramm getrocknete Feigen mit stolzen 248 Kalorien.

Das bedeutet getrocknete Früchte haben viermal mehr Zucker pro 100g als frische. Das ist bei allen Früchten ungefähr gleich. Fruchtriegel werden wie Brot gegessen, deshalb möchten wir auch keine Riegel in der Frühstückbox. Ein paar Rosinen die als Leckerei dabei sind, sollten aber kein Problem sein.

Im Übrigen ist es auch eine Frage des Verpackungsmüll!

Wir bitten deshalb dringend um gepackte Brotdosen ohne „Kinderlebensmittel“ mit minimalem Verpackungsmüll und ohne bunte Bilder. Danke!

