

## Presseinformation

### Zurück in Kindergarten und Schule: Gesunde Ernährung für die Kleinsten oft eine Herausforderung

Haar, 11. März 2021 | Viele Kinder haben in den Monaten der Betreuung zu Hause mehr Süßigkeiten konsumiert als vor der Pandemie.<sup>1</sup> Nun sind die meisten Kindergärten und Schulen wieder geöffnet. Eine Rückkehr zur gesunden Ernährung also? Nicht unbedingt: Eine von Danone beauftragte Studie zum Thema Lunchbox zeigt, dass viele Eltern falsch einschätzen, wie gesund oder ungesund die Zusammenstellung der Lunchboxen ist, die sie ihren Kindern mitgeben.<sup>2</sup> Und: Eltern stehen oft vor der Herausforderung, eine möglichst gesunde Lunchbox zusammenzustellen, die den Kindern aber auch schmecken soll. Dabei können ein paar Tipps helfen, mehr Abwechslung in die Lunchbox zu bringen.

#### Süßigkeiten bei Kindern während Corona hoch im Kurs

Corona hat manches verändert – zum Beispiel, wie Kinder in Deutschland sich ernähren. Von den Eltern, die eine Veränderung der Essgewohnheiten ihrer Kinder im Kita- oder Grundschulalter bemerkten, gaben rund 28 Prozent an, dass mehr Süßigkeiten auf dem Speiseplan standen<sup>1</sup>. Das gilt insbesondere für junge Eltern (18-29 Jahre). Von ihnen erlaubten 78 Prozent ihren Kindern mehr Süßes. Dicht gefolgt von 40-49-jährigen Eltern, bei denen der Süßigkeiten-Konsum des Nachwuchses immerhin bei 36 Prozent über der Zeit vor der Pandemie lag.<sup>1</sup>

Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm sieht diesen Trend kritisch. Als Ursache sieht sie vor allem fehlende Strukturen: „Die Pandemie hat bei vielen den Alltag durcheinandergebracht. Feste Zeiteinteilungen, die gerade für Kinder wichtig sind, sind weggefallen. Süßigkeiten scheinen hier eine schnelle Ablenkung zu sein. Stehen Eltern dann noch unter Stress, was während des Homeschoolings, der parallelen Betreuung der kleineren Geschwister und der Arbeit im Homeoffice oft vorkam, geben sie den Bitten ihrer Kleinen schneller nach.“ Besonders wichtig sei es, so von Cramm, mit der Rückkehr in den Kindergarten beziehungsweise zum Präsenzunterricht auch zu einer gesünderen Ernährung zurückzukehren.

---

<sup>1</sup> Repräsentative Umfrage der Civey GmbH im Auftrag von Danone mit 1000 befragten Deutschen im Februar 2021, in Ergänzung zur Naether Marktforschung GmbH Studie.

<sup>2</sup> Studie der Naether Marktforschung GmbH im Auftrag von Danone mit 200 befragten Eltern mit Kindern in Kita- oder Grundschulalter sowie Erzieher\*innen und Grundschullehrer\*innen, Juli bis September 2020.

## Gar nicht mal so einfach: gesunde Lunchboxen

Doch bei der Qualität der Lunchboxen vieler Eltern sind Zweifel angebracht. Während 90 Prozent der Eltern sagen, dass sie ihren Kindern regelmäßig Obst mitgeben, ist dies laut Erzieher\*innen im Kindergarten und Grundschullehr\*innen nur in Zwei Drittel der Fälle zutreffend. Ein ähnliches Bild ergibt sich beim Thema Gemüse: Rund 80 Prozent der Eltern geben an, die Lunchboxen ihrer Kinder damit auszustatten – laut Erzieher\*innen und Grundschullehrer\*innen ist Gemüse aber nur in etwa der Hälfte der Lunchboxen enthalten.<sup>2</sup>

Auch beim Thema Zucker nehmen viele Eltern es offenbar nicht so genau. Besonders Väter drücken öfter ein Auge zu: Über 88 Prozent geben an, dass Schokolade mindestens ab und an Bestandteil der Lunchbox ist. Dies ist insofern überraschend, da Eltern ein geringer Zuckeranteil in der Lunchbox besonders wichtig ist. Auf einer Skala von 1-10 gaben Eltern diesem Punkt mit 8,08 Punkten die höchste Gewichtung<sup>2</sup>.

## Kinder entscheiden mit

Rund 34 Prozent der Eltern gaben an, dass die Vorlieben ihrer Kinder die größte Herausforderung bei gesunden Lunchboxen seien<sup>1</sup>. Auch wenn Eltern sich vollwertige und gesunde Inhalte wünschen, entscheiden am Ende die Kinder: was ihnen nicht schmeckt, bleibt unberührt in der Lunchbox zurück. Eltern gehen deshalb oftmals einen Kompromiss ein und bereiten ihren Kleinen mit etwas Süßem eine Freude.

## Zurück in Kindergarten und Schule und zurück zu gesunden Lunchboxen

Aber es muss nicht unbedingt etwas Süßes sein: Bunte und abwechslungsreiche Inhalte kommen bei Kindern ebenfalls gut an – Paprikasterne, Radieschenmäuse oder Brotgesichter sind wahre Hingucker. Kleine Portionen empfinden Kinder zudem als genau richtig. „Hier sind Milchprodukte die perfekte Ergänzung“, rät Dagmar von Cramm, die nicht nur Ernährungsexpertin ist, sondern selbst Mutter dreier Kinder, "dabei kommt es auf kleine Portionsgrößen an – und einen niedrigen Zuckeranteil von möglichst unter 10 g pro 100 g. Eine gute Orientierung im großen Angebot gibt der aktuelle Test von Stiftung Warentest 10/2020." Abschließend hat Dagmar von Cramm noch einen Tipp für Eltern mit wenig Zeit: „Es ist eine gute Idee, die Lunchboxen schon am Abend zuvor vorzubereiten. So bleibt genug Zeit, um ein gesundes und abwechslungsreiches Paket zusammenzustellen – und ab und zu auch die Kinder selbst zu beteiligen.“

## NEU von FruchtZwerge:

Mit dem „FruchtZwerge Bio Milch-Drink“ bietet Danone ernährungsbewussten Eltern erstmals einen biozertifizierten FruchtZwerge Kinder-Drink für unterwegs an. Der „FruchtZwerge Bio Milch-Drink“ enthält keinen Zuckerzusatz oder Süßungsmittel und trägt ein grünes Nutri-Score „B“. Er ist im wiederverschließbaren 200-ML-Tetrapak in den beiden Sorten Kakao und Vanille erhältlich und auch



ungekühlt haltbar. Für die Lunchbox bietet sich darüber hinaus auch ein FruchtZwerge „Weniger süß“ in der Portion von 50 g pro Becher an.

### **Bildmaterial**

Das Bildmaterial der Lunchboxen können Sie unter Angabe der Quelle (Quelle: „Burda Food Agency“) kostenfrei verwenden.

### **Danone**

Die Danone GmbH mit Sitz in Haar bei München produziert Joghurt- und andere Milchfrischeprodukte in den Molkereien Rosenheim und Ochsenfurt. Beliebte Marken von Danone sind Actimel, Activia, Dany und FruchtZwerge. Seit Kurzem gibt es einige Danone Marken auch als Pflanzenbasierte Produkte. Ab sofort ist mit FruchtZwerge Bio Milch-Drink die zweite Produktrange in Bio-Qualität der Marke FruchtZwerge erhältlich!

### **Kontakt für weitere Informationen:**

Dr. Susanne Knittel, Unternehmenskommunikation, Tel: +49 160 97243025, [susanne.knittel@danone.com](mailto:susanne.knittel@danone.com)

Linda Schumacher, Unternehmenskommunikation, Tel: +49 162 2459284, [linda.schumacher@danone.com](mailto:linda.schumacher@danone.com)

Die aktuellen Presseinformationen finden Sie auch in unserem Newsroom: [www.danone.de/media/pressemeldungen.html](http://www.danone.de/media/pressemeldungen.html)