

Presseinformation

Schokolade zum Frühstück? Dank dieser Tipps können Ihre Kinder darauf verzichten

Haar, 14.Juni 2021 | Beim Thema Ernährung wollen Mama und Papa es ihren Kindern nur allzu gern recht machen. Das Ergebnis: 60 Prozent geben ihren Kindern morgens öfter mal Schokolade mit auf den Weg.¹ Dabei können die Kleinsten auch mit gesunden Lebensmitteln auf ihre Kosten kommen. Fünf Tipps, wie ausgewogene Lunchboxen zum Hingucker werden.

Glückliche Kinder oder gesunde Lunchbox – wieso nicht beides?

88 Prozent: So hoch ist der Anteil der Väter, die ihren Kindern zumindest ab und an Schokolade mit in die Kita oder Schule geben. Bei den Müttern ist der Anteil geringer. Eine repräsentative Umfrage ergab aber, dass immerhin rund 55 Prozent der Mütter die kakaohaltige Süßigkeit in der Lunchbox ihrer Kleinsten verstauen.¹

Die Zahlen zeigen, dass viele Eltern es als schwierig empfinden, für eine ausgewogene Ernährung in der Kita oder Schule zu sorgen. Rund ein Viertel der Befragten gibt an, dass sie beim Essen für die Kinder außerhalb der eigenen vier Wände Herausforderungen erfahren. Dabei machen 34 Prozent der Befragten die Erfahrung, dass ihr Nachwuchs schlichtweg nicht isst, was ihm nicht schmeckt.² Besonders wichtig ist Eltern daher eine Balance zwischen gesunden und belohnenden Lebensmitteln. Auf einer Skala von 1 (nicht wichtig) bis 10 (sehr wichtig) bewerteten sie diese Aussage im Schnitt mit 7,35.¹

Das Auge isst bei gesunden Lunchboxen mit

Ein allzu verständliches Anliegen. Doch muss es immer Schokolade sein? Nein - mit diesen Tipps werden auch gesunde Lebensmittel zum belohnenden Hingucker.

1. Handlich, lecker abwechslungsreich: Kinder lieben Wraps. Warum für ihre Zubereitung nicht einmal Vollkorn verwenden? Befüllt mit kleingeschnittenem Gemüse und Frischkäse werden sie zum wohlschmeckenden Highlight in jeder Lunchbox.
2. Muffins sind ein Riesenerfolg auf jedem Kindergeburtstag. Leider sind sie oft Zuckerbomben. Der Trick: Müslimuffins. In eine Muffinmulde einfach einen Teig aus überreifen Bananen,

¹ 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.

² Repräsentative Umfrage der Civey GmbH im Auftrag von Danone mit 1000 befragten Deutschen im Februar 2021, in Ergänzung zur Naether Marktforschung GmbH Studie.

Haferflocken und Leinsamen drücken. Anschließend zu einem „Müslibecher“ backen und mit Joghurt und Früchten füllen.

3. Alles andere als spießig: Kleine (stumpfe) Spieße aus Vollkornbrotstückchen, Käsewürfeln und Gemüse sehen nicht nur blendend aus – sie sind auch ausgewogen und schmackhaft. Und dank der portionsgerechten Kombination verschiedener Lebensmittel greifen Kinder besonders gern zu.
4. Mit Essen kreativ werden: Ob Paprikasterne, Radieschenmäuse oder Herzen aus Wiener Würstchen – wenn Essen kindgerecht aufbereitet ist, ist die Lunchbox im Handumdrehen leergegessen.
5. Viele Lebensmittel werden mit Gesichtern zum wahren i-Tüpfelchen. Auf Käse- oder Wurstscheiben, aber auch auf Vollkornbrot oder -toast lassen sich schnell Smileys zaubern – und schon sind Kinder vom betreffenden Gericht überzeugt.

Wichtig: Frische der Lebensmittel in der Lunchbox erhalten

Damit keine durchgeweichten Brote die Arbeit zunichte machen, lohnen sich oftmals Lunchboxen mit abgetrennten Fächern oder mehrere kleine Boxen. So rutschen die einzelnen Häppchen nicht hin und her und es kann auch keine Feuchtigkeit von Obst oder anderen Lebensmitteln zu Wraps und Broten kommen. Auch können einzeln verpackte Milchprodukte wie Fruchtzwerge, deren Zuckergehalt in den Jahren seit der Markteinführung 1981 um 37 Prozent reduziert wurde, gut in eine Lunchbox integriert werden – ohne andere Bestandteile durchzuweichen.

Sollte den Kindern etwas doch nicht ganz zusagen, können zurückgebrachte Lebensmittel auch noch wiederverwertet und Lebensmittelverluste vermieden werden. Übrig gebliebene Gemüseschnitze passen hervorragend in einen Salat zum Abendessen. Ebenso können gekochte Eier oder die Käsewürfel zum Abendessen serviert werden. Und Muffins können nochmals kurz aufgebacken und lauwarm als Nachspeise angeboten werden.

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

Linda Schumacher, Unternehmenskommunikation, Tel: +49 162 2459284, linda.schumacher@danone.com

Die aktuellen Presseinformationen finden Sie auch in unserem Newsroom: www.danone.de/media/pressemeldungen.html