

## Oh, du süße Weihnachtszeit!



Nun ist es soweit und die Adventszeit hat Einzug genommen. Den doch tristen November haben wir hinter uns gelassen und uns erwartet der Duft von Plätzchen, die durch unsere Wohnungen ziehen, die gebrannten Mandeln und der Schmalzkuchen auf dem Weihnachtsmarkt, sowie die reichlich befüllten Adventskalender mit Schokolade.

Auch wir als Erzieherinnen in unseren Einrichtungen freuen uns über jede Nascherei, die gerade an Weihnachten immer öfter den Weg in unsere Küchen findet. Es gibt doch häufig eine Kollegin, die ihr Weihnachtsgebäck gerne mit uns teilt.

### **Steigender Konsum in der Weihnachtszeit**

Wir merken also, gerade in der Weihnachtszeit steigt der Zuckerkonsum immens. Denn nicht nur in den Süßigkeiten, die wir und unsere Kinder zu uns nehmen, verbirgt sich Zucker, sondern auch in vielen industriell hergestellten Lebensmitteln. Oft werden diese Lebensmittel einfach vergessen. Es beginnt mit dem Kakao am frühen Morgen und dem Marmeladen Brötchen. Liebe Eltern, vielleicht auch mit dem Zucker im morgendlichen Kaffee oder der Milch. Häufig kommt dann noch der Nachtisch mittags oder abends und die Fruchtsaftschorle dazu.



### **Welche Süßungsmittel gibt es?**

Oft ist es nicht leicht, den Zuckergehalt eines Produktes zu erkennen. Es verstecken sich nämlich gerne verschiedene Begriffe hinter dem Zucker. Die häufigsten Begriffe wären:

- Glukose, Fructose, Dextrose, Fruchtzucker, Maltodextrin, Saccharose...

Jedoch sind leider auch natürliche Süßungsmittel wie Honig oder Zuckerrübensirup keine gesunde Alternative. Auch wenn sie in sehr geringen Mengen Vitamine und Mineralstoffe beinhalten.

Auf <https://neovida.de> können Sie sich eine Zuckerliste ansehen, die verschiedene Lebensmittel und deren Zuckergehalt aufzeigt.

### **Macht Zucker nun krank?**

Stellen wir uns nun doch die Frage liebe Eltern, ob Zucker schädlich ist. Generell kann man diese Frage mit einem „nein“ beantworten. An sich ist Zucker nicht schädlich. Wenn jedoch in Relation zu anderen Nährstoffen der Zucker vermehrt aufgenommen wird, ist er ungesund. Denn der Zucker verdrängt andere Nährstoffe und das macht diesen indirekt schädlich.

Zu viel Zucker kann also gesundheitliche Folgen für Ihre Kinder haben. Kinder die vermehrten Zucker konsumieren, besitzen ein erhöhtes Risiko Übergewichtig zu werden, an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken und Karies zu bekommen. Zudem besteht die Gefahr langfristig Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln. Dinge vor denen wir unsere Kinder natürlich schützen wollen.

### **Aber auch Süßes hat seinen Platz**

Aber, es ist nun mal, wie es ist. Alle Kinder lieben Süßes. Und wenn wir ganz ehrlich sind, wir doch auch!

Es hilft nicht, wenn wir nun beginnen Süßigkeiten strikt zu verbieten. Und nein, es ist auch nicht schlimm, wenn es gerade zur Weihnachtszeit, morgens die kleine Schokolade gibt und am Nachmittag dann nochmals Kekse genascht werden. Als Ausnahme und nicht alltägliche Routine. Versuchen Sie lieber Ihren Kindern einen bewussten Umgang damit zu ermöglichen. Dies sollte möglichst die Menge, aber auch die Häufigkeit betreffen. Eine Handvoll Gummibärchen, eine Kugel Eis, ein paar Stücke Schokolade.

Und Sie werden sehen, wird der Zuckerkonsum reduziert, reduziert sich auch das Verlangen Ihres Kindes nach Zucker.

Lassen Sie zudem Ihr Kind entscheiden, welche Süßigkeiten es essen möchte. Seien Sie selber ein Vorbild. Ihr Kind wird den Umgang mit Süßigkeiten und anderem versteckten Zucker nicht lernen, wenn Sie selber darauf nicht achten oder sogar selber vermehrt Zucker konsumieren.

Nun aber jedoch, wollen wir uns trotzdem die Adventszeit versüßen, und was gibt es denn nun Schöneres als gemeinsam mit seinen Kindern Plätzchen zu backen, auch wenn die Reste am Ende meistens zu kleinen Kugeln verarbeitet werden, um sich dann im Ofen zu herabsinkenden Schneemännern zu entwickeln?!



Vielleicht findet der eine oder andere ja auch die Lust unser folgendes Rezept für wirklich leckere Weihnachtsplätzchen selber zu backen.

### *Weihnachtsplätzchen*

*Zutaten:*

*200g Mehl*

*150g kalte Butter*

*1 EL Apfelsaft oder Ahornsirup*

*50g Zucker*

*Etwas gemahlene oder frische Vanille*

*Zutaten zum Verzieren:*

*1 Eigelb*

*1 TL Milch*

*Pistazien, Mandeln, Kokosraspeln etc. zum Verzieren*

- 1. Alle Zutaten rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten und in Frischhaltefolie wickeln. Den Teig eine Stunde im Kühlschrank aufbewahren*
- 2. Den Ofen auf 180Grad vorheizen*
- 3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und Plätzchen ausstechen*
- 4. Die Kekse mit Milch und dem Eigelb bestreichen und ca. 12 Minuten backen*

Ich wünsche Ihnen ganz viel Freude beim Nachbacken und eine wunderschöne, ruhige und besinnliche Weihnachtszeit!