

Gesunde Weihnachtsnascherei



Für Eltern, die auf eine gesunde Ernährung ihres Kindes achten, sind die süßen Weihnachtsleckereien oftmals Grund für ein schlechtes Gewissen. Doch das ist nicht nötig. Kinder müssen auf süßes

Naschwerk nicht verzichten: Eine kleine Portion Süßigkeiten pro Tag, zum Beispiel zwei, drei kleine Lebkuchen oder Spekulatius, lässt sich mit einer ausgewogenen Ernährung durchaus vereinbaren.

Es gibt allerdings auch sehr gute Alternativen und Möglichkeiten, Süßes von vornherein zu verringern:

- **Adventskalender**

Gestalten Sie den Adventskalender selbst und befüllen Sie ihn nur alle vier oder fünf Tage mit etwas Süßem.

Denn es muss nicht immer etwas zum Naschen sein:

Kleine Überraschungen wie Buttons, Sticker, Stifte, Fensterklebebilder mit Weihnachtsmotiven, Baumschmuck oder auch Murmeln (nicht für Kleinkinder) machen Kindern oft noch mehr Freude.

- **Weihnachtsbäckerei**

Bei der Weihnachtsbäckerei lässt sich sehr gut Vollkornmehl verwenden.

Statt mit Schokolade und Zuckerstreuseln können Sie die Plätzchen mit gemahlenden Nüssen, Kokosflocken oder Trockenfrüchten verzieren.

Bei vielen Rezepten kann die angegebene Zuckermenge ruhig etwas reduziert werden, ohne dass der Geschmack darunter leidet.

- **Weihnachtsteller**

Füllen Sie den Weihnachtsteller mit Vollkornplätzchen, frischem oder getrocknetem Obst, Fruchtschnitten, verschiedenen Nüssen und auch Studentenfutter (beides nicht für Kleinkinder). Diese Lebensmittel sind wertvoll, da sie wichtige Nährstoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe liefern.

Natürlich darf ruhig auch etwas Schokolade oder eine kleine Tüte Gummibärchen auf dem Weihnachtsteller liegen. Aber es muss nicht immer ein großer Weihnachtsmann sein – kleine Schokoladenfiguren verbreiten ebenso weihnachtliche Stimmung und machen Kindern Freude.

Als „Hingucker“ können Sie statt einer Schokoladenfigur auch eine kleine Extraüberraschung mitten auf den Teller legen – ein kleines Stofftier, ein kleines Weihnachtsbuch, eine große exotische Frucht oder eine CD.