

Kinder ernähren sich falsch, Klöckner sieht deshalb "Nachholbedarf" bei Lehrern und Pädagogen

Beitrag von „yestoerty“ vom 8. Juli 2019 19:31

Zitat von Buntflieger

Da Vollkornbrot lange Zeit als Gesundbrunnen vermarktet wurde, man richtiges Vollkornbrot aber gar nicht verdauen kann, handelt es sich eben meist um Pseudo-Vollkornbrot. In den meisten anderen Ländern isst man Weißbrot und gut ist. Das mit dem Vollkorn-Wahnsinn ist eine rein deutsche Eigenheit.

Was nun gesund ist und was nicht, darüber streiten sich die Geschmäcker. Ich denke nicht, dass Würstchen und Weizenbrot nun ungesund sind, nur weil sie nicht mit 10 Bio-Siegeln daher kommen. Die Kiddies haben sich über die Würstchen sicher gefreut. 

Das gekauftes Weißbrot meist zu viel Zucker enthält und Würstchen Konservierungsstoffe und Salz ist aber wohl etwas, was bekannt sein sollte und das hat nichts mit Bio zu tun. Auch Bio-Würstchen haben davon zu viel und Bio-Weißmehlprodukte auch.

Jedenfalls unterscheidet sich das Brot was ich backe schon anhand der Inhaltsstoffe vom gekauften und das bezieht sich nicht nur auf das Mehl.

Und apropos Vollkorn: Ich habe bisher längere Zeit in Australien und Neuseeland gelebt und da gibt es auch verstreut deutsche Bäckereien und bei meinen Gastfamilien gab es auch ab und zu teures deutsches Brot, das wird da auch geschätzt, aber eher von den Besserverdienenden.

Edit: und ja, meine Kinder lebten im 1. Lebensjahr zuckerfrei, im 2./3. zuckerreduziert und mein Sohn macht sich da jetzt auch nicht viel draus. Letztens hab ich ihm Eis angeboten und er hat nach einem Löffel dann nach einem Apfel gefragt.

Klar macht die Menge das Gift, aber die Einjährige beim Kindergartenfest, die Caprisonne trank und dazu Kuchen aß, war deutlich schwerer als meine Tochter, die Weintrauben und Wasser hatte. Und wer erst von Süßgetränken angefixt ist, der kommt davon schwerer wieder weg. Genau so wie jemand, der Nachmittags Süßes bekommt bestimmt nicht irgendwann auf Obst umgestellt.

Problematisch wird es halt wenn Leute dogmatisch sind. Meine Cousine „verweigert“ ihrem Kind (3) auf Geburtstagen die zuckerfreien Sachen, die ich backe, er bekommt sie nur wenn er danach verlangt, sie bietet sie ihm nicht an. Wenn er sie isst, macht sie das Essen noch schlecht ohne probiert zu haben. Und es gibt zum Trinken eigentlich immer Apfelsaft. So was finde ich übel.

Meine Schwester hingegen verbietet ihrer Tochter (2) jeglichen Zucker. Da reduziere ich lieber wenn möglich und gucke, dass es für uns gut machbar ist.