

# **(Zuviel) Zucker, Reglementierung von Lebensmitteln und co**

**Beitrag von „plattyplus“ vom 26. Juli 2021 09:47**

## [Zitat von samu](#)

Ich rede normalerweise Kindern nicht ins Essen rein (v.a. wenn ich weiß, dass es um Frustessen geht), aber dieses Jahr ist es echt extrem, ich werde mir dazu eine Einheit einfallen lassen.

Ich mache das immer mit Ich-Botschaften a la: "Also ich würde das nicht essen...", das wirkt nicht so angreifend. Und wenn Nachfragen kommen garniert mit der Regel:

- <150kcal/100g: Davon kannst soviel essen wie du willst. Das Zeug macht satt aber nicht fett.
- >150kcal/100g und <350kcal/100g: Auf die Menge achten.
- >350kcal/100g: besser gar nicht
- möglichen keine flüssigen Kalorien, weil die nicht satt machen