

## **Gesundheitswert von Frühstücksflocken?**

**Serienhelden von Biene Maja bis Yu-Gi-OH auf der Verpackung. Spielbeigaben, Sammelfiguren oder Sticker, so locken die Hersteller Kids zum Kauf spezieller Kinder Lebensmittel. Angeblich gesundheitsfördernde Zutaten auf der Verpackung, überzeugen auch kritische Elter denn schlussendlich wollen Eltern immer nur das Beste für ihre Sprösslinge. Das Institut für Kinderernährung in Dortmund/D hat verschiedene Frühstücksflocken untersucht und bewertet. Die meisten der angebotenen Produkte werden mit Vitaminen der B- Gruppe gefolgt von Vitamin C und E bzw. mit Calcium und Eisen angereichert. Es bestehen aus wissenschaftlicher Sicht aber durchaus Zweifel daran, ob diese künstlichen Substanzen vom Körper in gleicher Weise aufgenommen werden, wie die von Natur aus in den Lebensmitteln enthaltenen Substanzen. Je nach Verzehrsmenge besteht sogar die Gefahr von Ueberdosierungen, was zu unerwünschten Wirkungen führen kann. Ein zuviel des Knochenminerals Calcium, hemmt die Aufnahme von Magnesium und Eisen. So gesehen ist das Institut für Kinderernährung klar gegen eine Nährstoffanreicherung. Es werden keine speziellen nährstoffangereicherte Lebensmittel für Kinder benötigt, vielmehr sollten Eltern und Kinder sich möglichst früh um eine ausgewogene, vollwertige Ernährung kümmern. Denn Kinderjoghurts, süsse Flakes und Riegel zählen sogar zur**

**Kategorie Süßigkeiten. Diese Produkte enthalten allesamt viel zu viel Zucker und zu wenig Faserstoffe. Sie sind daher kein gesundes Frühstück. Eine Schüssel Haferflocken mit Milch und einer Banane sind erstens preiswerter und zweitens gesünder.**