

AK Test: Statt Pausensnacks frisches Obst und Milchprodukte (2)

Wien (AK) - Die AK Studie zeigt, dass Kinderlebensmittel schlechthin Süßigkeiten sind und sich vor allem im Preis und durch die übermäßige Verpackung unterscheiden. Die AK-Konsumentenschützer fordern daher: In "wertvollen" Kinderlebensmittel müssen gesunde Zutaten tatsächlich drinnen sein, wie zB mehr komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Für die Werbung gilt generell, dass auch "versteckte" gesundheitsbezogene Werbung stimmen oder unterlassen werden muss. Auf allen Verpackungen sollte die enthaltene Zuckermenge angegeben werden. Ernährungserziehung und Gesundheitsvorsorge müssen in Kindergärten und Schulen mehr gefördert werden. Die AK-Konsumentenschützer raten daher von Kinderschnitten und -milchprodukten als Pausen- oder Zwischenmahlzeiten ab. Am Speiseplan sollten täglich ein Glas Milch, andere Milchprodukte, frisches Obst, mehrere Scheiben Brot, Gemüse, Salate, Reis, Nudeln oder Kartoffeln stehen, mindestens ein Mal Fisch und maximal vier Mal in der Woche Fleisch und Wurst. ****

Die Ergebnisse sind für die AK-Konsumentenschützer ernüchternd. Daher fordern sie:

+ Gesunde Zutaten statt süße

In Lebensmittel, die speziell auf Kinder abzielen, muss auch die Qualität stimmen. Daher müssen Zucker und Fettgehalte reduziert werden, es müssen weniger Zusatzstoffe, mehr komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe drinnen sein.

+ Realistische Werbung

Gesundheitsbezogene Angaben müssen weiterhin streng überprüft werden. Das muss auch für Fernseh- und Printwerbung gelten, in denen oft gesundheitliche Aspekte sehr subtil vermittelt werden. Derartige Werbung muss durch die Lebensmittelaufsicht konsequent kontrolliert werden.

Eltern sollen nicht durch flotte Werbesprüche über den wahren Wert der Produkte getäuscht werden. Auch die AK prüft bei Hinweisen, ob ein Verstoß gegen das Gesetz gegen den unlauteren Wettbewerb vorliegt und geht gegen den Werbetreibenden vor.

Für Werbung, die sich an Kinder richtet, hat sich die österreichische Werbewirtschaft zu einer freiwilligen Selbstbeschränkung verpflichtet. Kindern soll nicht eingeredet werden, dass der Besitz

oder Genuss eines bestimmten Produktes sehr wichtig ist. Der österreichische Werberat muss diese Vorgaben strenger kontrollieren. Jeder Konsument, der sich durch eine Werbemaßnahme belästigt, verletzt oder irregeführt fühlt, kann sich beim Österreichischen Werberat beschweren.

+ Zuckergehalt angeben

Der Zuckergehalt soll in Prozent angegeben werden, damit klar ist, dass es sich um Süßigkeiten handelt.

+ Mehr Ernährungsaufklärung

Es müsste mehr unabhängige Ernährungsberatungen geben, die Eltern, Pädagogen und Ärzten zur Seite steht.

+ Gesunde Ernährungsgewohnheiten fördern

Ernährungserziehung und Gesundheitsvorsorge müssen in Kindergärten und Schulen mehr Platz einnehmen.

Tipps der AK-Konsumentenschützer für eine gesunde Kinderernährung

+ Wenn Sie Ihrem Kind hin und wieder Süßigkeiten geben, ist das in Ordnung - einmal etwas mehr ist besser als "Dauernaschen".

+ Setzen Sie Süßigkeiten und Knabberereien nicht als Erziehungsmittel ein.

+ Milch ist auf Grund des hohen Nährstoffgehaltes kein Durstlöscher, sondern ein flüssiges Nahrungsmittel.

+ Meiden Sie süße, koffeinhaltige Getränke vor allem als Durstlöscher.

+ Obst und Salate sind Fixpunkte einer gesunden Ernährung.

+ Der Schwerpunkt der Ernährung sollten komplexe Kohlenhydrate sein, wie Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreidegerichte, Brot und Gebäck, Gemüsegerichte.

+ Für Salate verwenden Sie kaltgepresste Öle, zB Olivenöl.

+ Wählen Sie schonende Zubereitungsarten, wie dünsten, grillen, kurz erhitzen. Vermeiden Sie scharfes Anbraten und langes Erhitzen bzw Warmhalten.

+ Verwenden Sie möglichst wenige Fertigprodukte.

Beim Zusammenstellen des Kinderspeiseplans sollten Eltern auf ausgewogene Ernährung achten, sagen die AK-Konsumentenschützer:
Täglich

+ ein Glas Milch und zusätzlich noch ein Milchprodukt (Joghurt, Topfen, Käse etc)

+ mehrere Scheiben Brot, am besten Vollkorn, Gebäck, Zwieback,

Knäckebrot etc

+ Reis, Nudeln oder Kartoffeln

+ mindestens eine Portion Gemüse roh und eine gekocht

+ mehrere Stück Obst

+ mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit in Form von kalorienarmen koffeinfreien Getränken

+ wenig Streichfett.

Ideal ist für Kinder zwei Mal pro Woche Fisch und maximal drei Mal wöchentlich mageres Fleisch und Geflügel oder Wurst- und Wurstwaren (magere Sorten).

Rückfragehinweis: AK Wien Presse Doris Strecker

Tel.: (01) 501 65-2677

email: akpresse@akwien.or.at

<http://www.akwien.at>

*** OTS-ORIGINALTEXT UNTER AUSSCHLIESSLICHER INHALTLICHER

VERANTWORTUNG DES AUSENDERS ***

OTS0044 2001-01-10/09:24

100924 Jän 01

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20010110_OTS0044