

# Gesunde Süßigkeiten

Die meisten Kinder und Erwachsene lieben Süßigkeiten und können der süßen Versuchung nur schwer widerstehen. Aber sind Süßigkeiten immer ungesund?

Süßigkeiten sind nicht grundsätzlich ungesund, es kommt jedoch auf die Menge an. Häufig naschen Kinder und auch manche Erwachsene Süßigkeiten in zu großen Mengen, als es dem Körpergewicht und der Gesundheit guttut. Der Grund dafür ist, dass bei stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Süßigkeiten und FastFood der Sättigungsmechanismus des Körpers anders reagiert und wir zu viel zu uns nehmen.

Die meisten Süßigkeiten enthalten viel Fett und Zucker, was sich in Energie umwandelt. Zuviel davon lagert sich als Fettpolster ab. Zusätzlich enthalten Süßigkeiten oft Geschmacksverstärker, Aromen, Farbstoffe und Konservierungsmittel. Die Substanzen stehen in Verdacht Allergien oder Hyperaktivität auszulösen, wenn Kinder sie zu viel zu sich nehmen. Und wie allseits bekannt, trägt ein zu hoher Konsum von Süßigkeiten zur Entstehung von Karies bei.

Kindern gegenüber sollten Süßigkeiten nicht verboten werden, da sie dadurch an Reiz gewinnen. Gemeinsam hergestellte, gesunde Süßigkeiten schmecken und können viele wichtige Nährstoffe und Ballaststoffe liefern. Achten Sie jedoch darauf, dass Ihr Kind sich zu 80 % von gesunden und frischen Lebensmitteln ernährt, dann kann es auch ohne gesundheitliche Probleme 20 % Süßigkeiten naschen.

In unserem Kalendertürchen stellen wir das Rezept für „gesündere Schokolade“ vor. Weitere Rezepte für gesunde Süßigkeiten gibt es in unseren Veranstaltungen. Fragt hierzu im Familienzentrum Wernigerode nach.

## Gesündere Schokolade

Für ca. 20 Stück braucht Ihr:

35 g	Kakaobutter (erhält man im Biomarkt)
30 g	Honig
30 g	Nussmus
15 – 20 g	Backkakao
2 Tropfen	Vanille

und zusätzlich eine Silikonpralinenform oder eine leere Pralinenpackung.

Und so wird es gemacht:

Die Kakaobutter und den Honig in einen kleinen Topf geben und auf niedriger Stufe unter Rühren schmelzen lassen (nur im Beisein eines Erwachsenen). Nehmt den Topf vom Herd, gebt das Nussmus und die Vanille dazu und rührt alles glatt. Nun gebt ihr den Kakao dazu und rührt ihn gut unter. Zum Schluss füllt ihr die Schokoladenmasse in die Pralinenformen und stellt sie für mindestens 12 Stunden in den Kühlschrank.

Wir wünschen viel Spaß und lasst es Euch gut schmecken.

Euer Team des IB Familienzentrums Wernigerode

## Familienzentrum Wernigerode

Große Dammstraße 38b  
01 60 / 97 08 43 81  
Jessica.Munzke@ib.de

[www.facebook.de/Familienzentrum.Wernigerode](https://www.facebook.de/Familienzentrum.Wernigerode)



Internationaler Bund  
IB Mitte gGmbH für Bildung  
und soziale Dienste