

Liebe Familien,



Ostern steht vor der Tür, in den Supermärkten türmen sich seit Wochen die Schokoladenhasen, Schokoladeneier und was es sonst noch so alles gibt. Als wäre es ansonsten nicht schon genug Herausforderung für uns, unsere Kinder an den Süßigkeiten neben der Kasse vorbei zu schleusen, kommen wir jetzt fast nicht mehr daran vorbei. Gerade denken wir, wir hätten es für heute geschafft, da ertönt schon die Stimme unseres Kindes: “Mamaaa ich will Schokolade!” Diese Woche beschäftigen wir uns mit der süßen Versuchung und damit, wie wir es schaffen können, unseren Kindern einen guten Umgang mit Süßigkeiten zu ermöglichen.

“Mama ich will Schokolade!” Kinder und Süßigkeiten

Nur ein Stückchen Schokolade. Okay, noch eins, aber dann ist Schluss. Wer kennt das nicht? Uns fällt es oft selbst sehr schwer uns zu bremsen, wie sollen wir das denn dann auch noch mit unseren Kindern hinbekommen? Wie viel ist ok, ab wann ist es wirklich ungesund? Sollten wir Süßigkeiten sogar ganz verbieten? Im folgenden Video hilft uns ein Arzt den Überblick zu behalten :)

Link zum Video: [Ernährung: Wie viele Süßigkeiten darf mein Kind essen? | ELTERN](#)

Puh, in Maßen ist also alles ok. Aufpassen müssen wir allerdings mit zu viel industriellem Zucker. Denn nicht nur in Süßigkeiten steckt viel Zucker. Er verbirgt sich auch in fertigen Desserts, Fruchtjoghurts, Müslimischungen, Getränken oder Brotaufstrichen. Dieser kurze Artikel gibt uns als Eltern wichtiges Wissen an die Hand:

Link zum Artikel: [Süßigkeiten und Snacks für Kinder | Verbraucherzentrale](#)

Das Thema Süßigkeiten sorgt in vielen Familien für Stress. Oft wissen wir da nicht, welche Regeln die richtigen sind. Die lieben Kleinen können manchmal auch sehr raffiniert sein um an Süßigkeiten zu kommen. Manche lügen sogar. Dieser Podcast hilft uns, den richtig Weg im Umgang mit Süßigkeiten für unsere Kinder zu finden. Und wie immer gilt: wir sind die Vorbilder ;)

Link zum Podcast: [Kinder und Süßigkeiten | Der Mama Podcast](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Sie möchten Ihrem Kind den Spaß am Naschen nicht verbieten, wünschen sich aber gesündere Alternativen zu Schokoriegel, Lutscher und Co? Dann gibt es hier Rezepte für zuckerfreie Süßigkeiten, die Genuss und gesundes Naschen kombinieren.

Dieses Mal: Schokocrossies mit Zartbitterschokolade, Cornflakes und Mandelsplittern, hmm. Und Erdbeereis in 3 Minuten :)



Link zum Rezept: [Schokocrossies](#)

Link zum Rezept: [Erdbeereis in 3 Minuten](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Steckt nicht in jedem von uns ein Superheld? Was ist Ihre Superkraft?

Okay, wir wollen nicht lange rumeiern. Oft ist es ja so, dass man noch eine schnelle und einfache Idee am Ostersonntag sucht. Da kommt diese gerade richtig: wir basteln Superhelden Masken für coole Ostereier! Viel Spaß!

Link zur DIY-Anleitung: [Superhelden-Ostereier](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

Treffen sich zwei Osterhasen aus Schokolade...

- "Mein Po tut weh!"
- "Was? Ich hör' nichts!"

Trotzdem: Schöne Ostern! ;)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund!

Das Team vom Projekt Zukunft