

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund



Nährwertprofile: aus der Sicht des Forschungsinstituts für Kinderernährung

Mathilde Kersting

www.fke-do.de

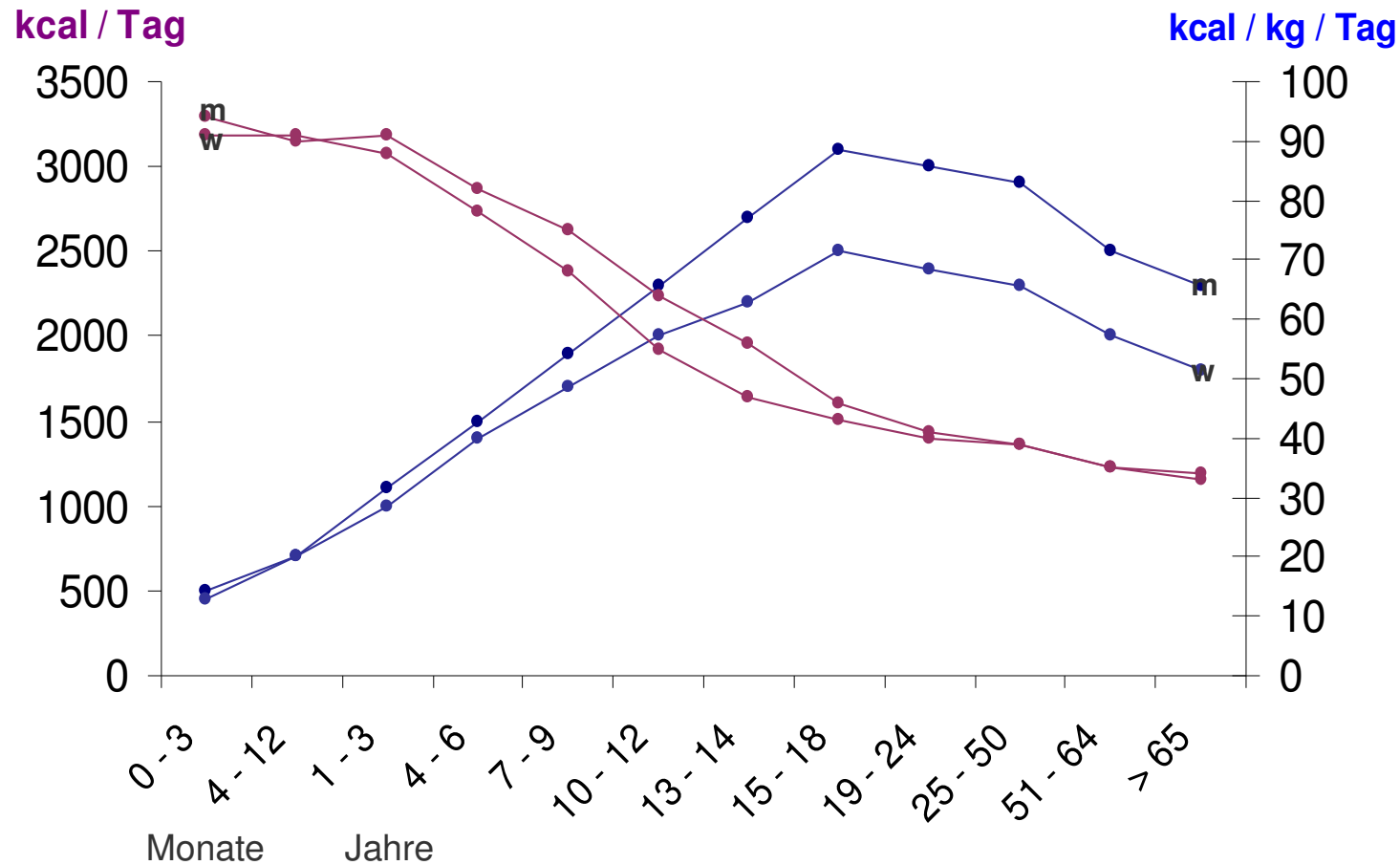
Können die Positionen des BfR auch für die Kinderernährung gelten ?

1. Haben Kinder einen besonderen Nährstoffbedarf?
2. Haben Kinder besondere Ernährungsgewohnheiten?
3. Brauchen Kinder besondere Lebensmittel?

1. Haben Kinder einen besonderen Nährstoffbedarf?



Richtwerte für den Energiebedarf¹



➔ Kinder benötigen weniger Energie (und Lebensmittel) als Erwachsene

¹DGE,2000

1. Haben Kinder einen besonderen Nährstoffbedarf?



Referenzwerte für Makronährstoffe

Alter	Fett	Fettsäuren				Ballaststoffe
	E%	GFS E%	EUFS E%	MUFS n3 (E%) n6 (E%)		g / MJ
0 - < 4 Monate	45-50	--	--	0,5	4	--
4 – 12 Monate	35-45	--	--	0,5	3,5	(2,4)
1 – 3 Jahre	30-40	≤ 10	≥ 10	0,5	3	2,4
4 – 14 Jahre	30-35	≤ 10	≥ 10	0,5	2,5	2,4
15 – 18 Jahre	30-35	≤ 10	≥ 10	0,5	2,5	2,4 (m) / 3 (w)
19 – 65 Jahre	30	≤ 10	≥ 10	0,5	2,5	2,4 (m) / 3 (w)

E% = % der Energiezufuhr

➔ Kinder haben (relativ) keinen besonderen Nährstoffbedarf

1. Haben Kinder einen besonderen Nährstoffbedarf?



Referenzwerte für Mineralstoffe und Vitamine Beispiel: Calcium

Alter	mg / Tag	mg / MJ	
		m	w
0 - < 4 Monate	220	110	116
4 – 12 Monate	400	133	138
1 – 3 Jahre	600	128	136
4 - 6 Jahre	700	109	121
7 – 9 Jahre	900	114	127
10 – 12 Jahre	1100	117	129
13 - 15 Jahre	1200	107	128
15 - 18 Jahre	1200	113	141
19 – 65 Jahre	1000	94 - 120	123 - 145

➔ Kinder haben (relativ) keinen besonderen Nährstoffbedarf

2. Haben Kinder besondere Ernährungsgewohnheiten?

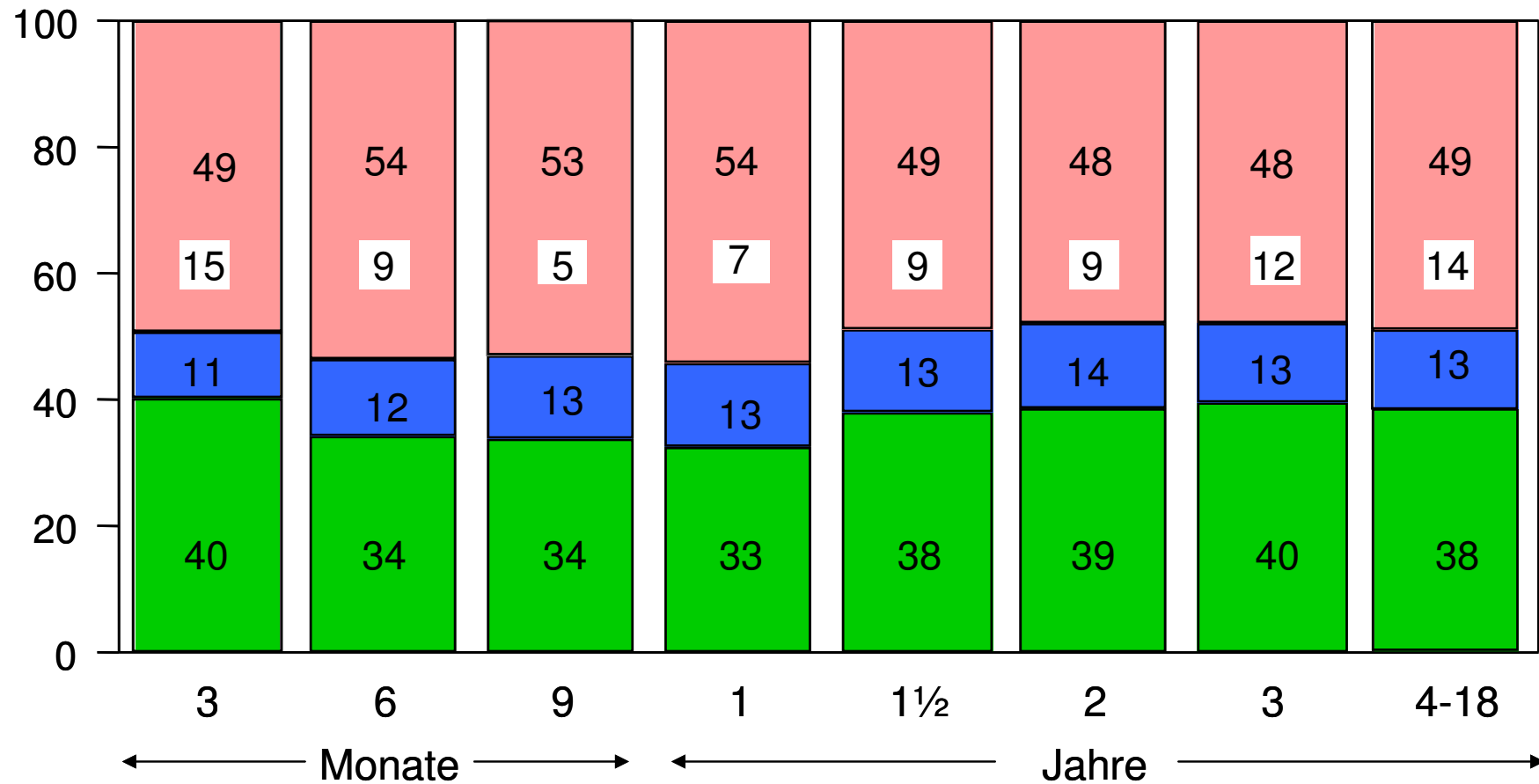


Makronährstoffe in der Kinderernährung - Alterstrends -



% der Energiezufuhr

■ Fett ■ Protein ■ KH □ Zucker

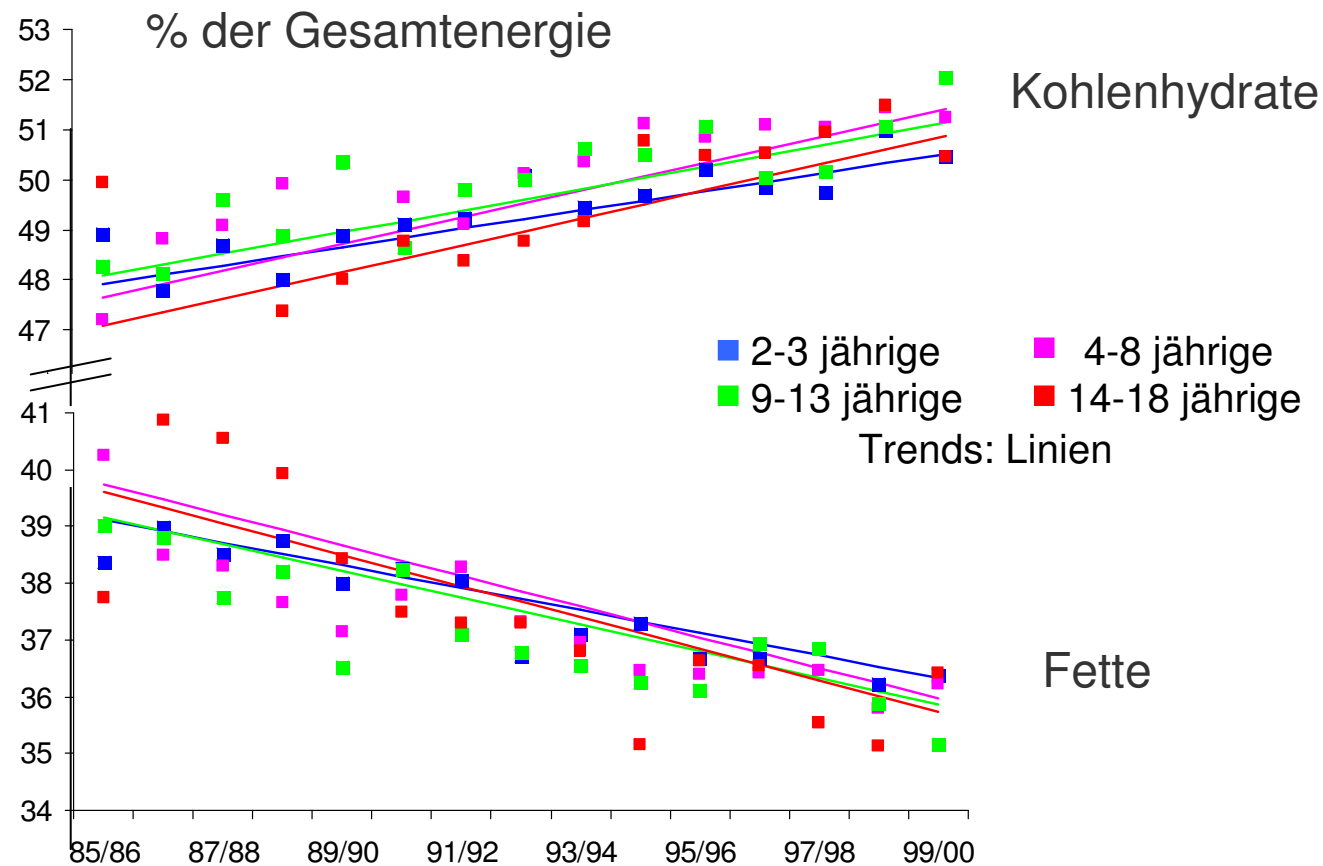


Nährstoffmuster bei Kindern reflektieren Familienernährung

2. Haben Kinder besondere Ernährungsgewohnheiten?

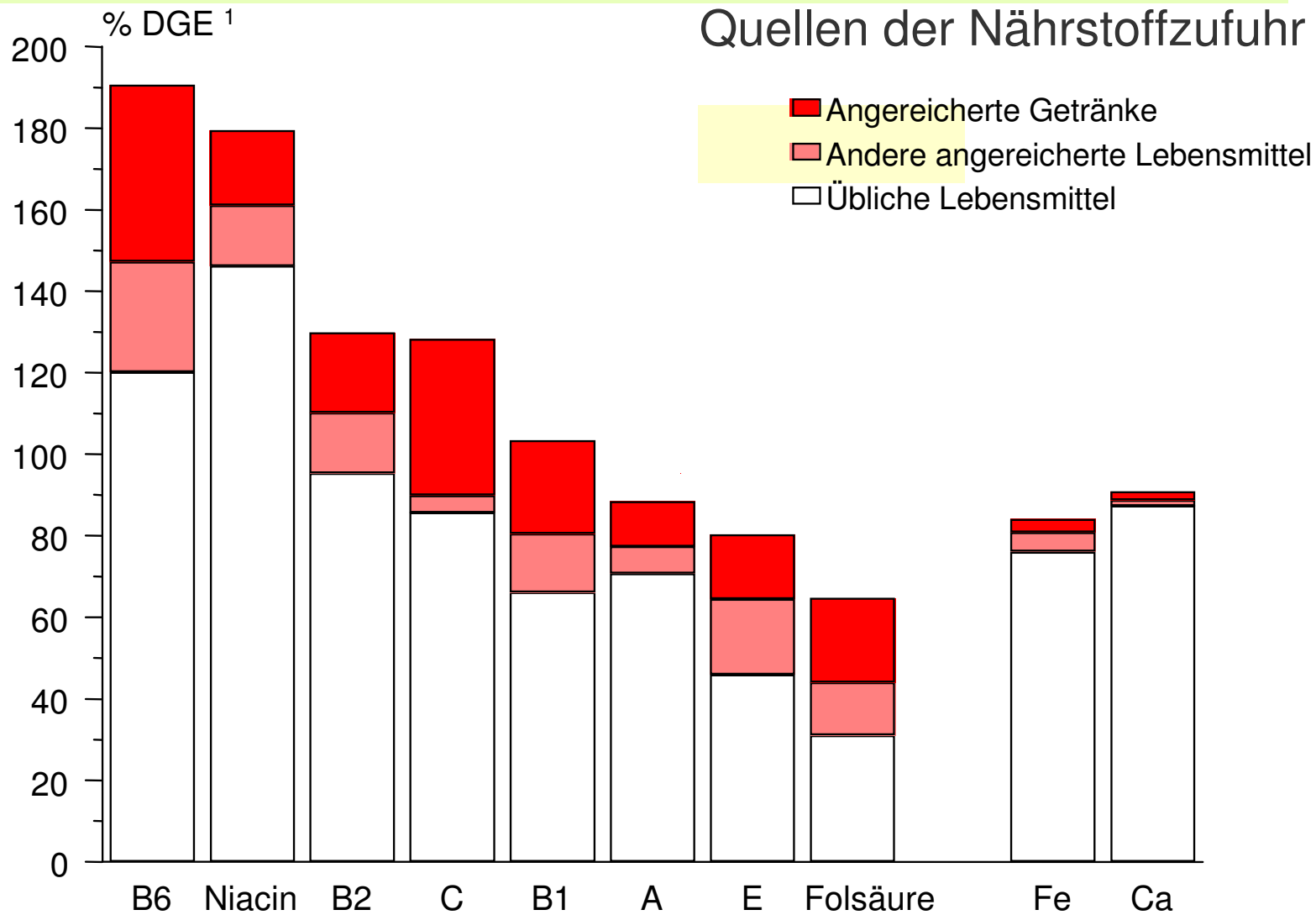


Makronährstoffe in der Kinderernährung - Zeittrends -



➔ Trends bei der Kinderernährung ähneln Trends bei Erwachsenen

2. Haben Kinder besondere Ernährungsgewohnheiten?



¹ Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (DGE, 2000)



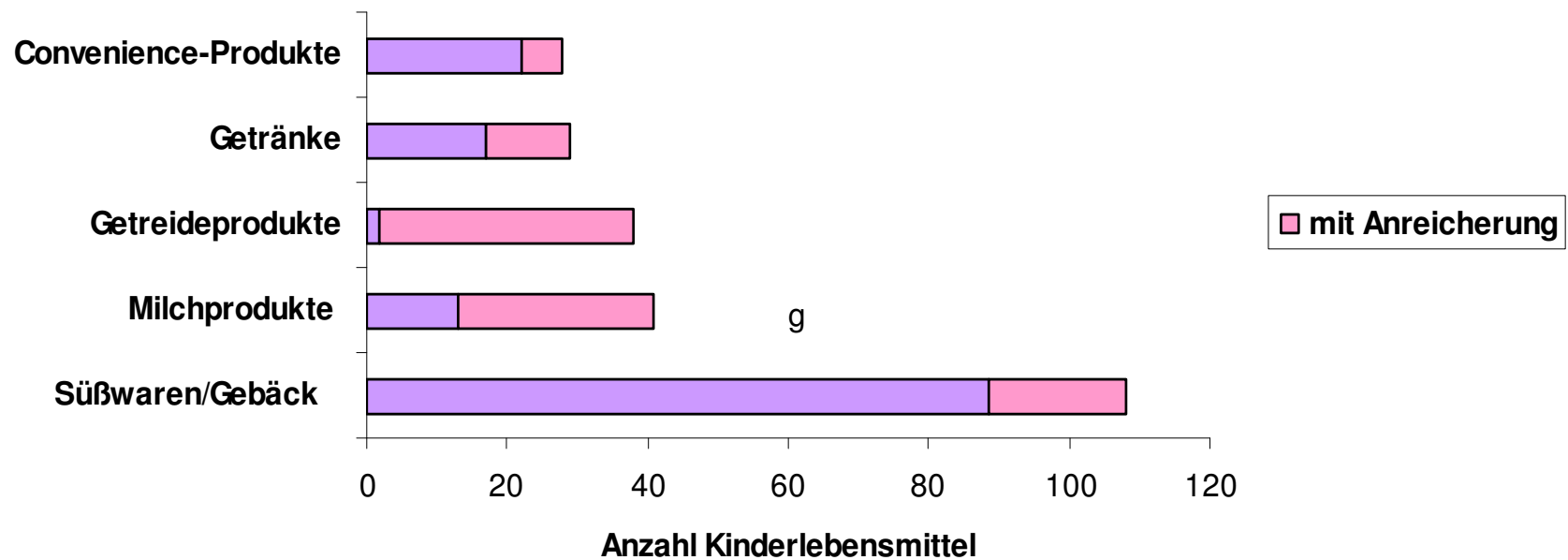
„Kritische“ Nährstoffe in der Kinderernährung ähnlich wie bei Erwachsenen

3. Brauchen Kinder besondere Lebensmittel?



Angebot von „Kinderlebensmitteln“

(Erhebung: FKE, 2001)



➔ Nährstoffanreicherung in „Kinderlebensmitteln“ weit verbreitet

3. Brauchen Kinder besondere Lebensmittel?



7,5 g Protein pro 1733 kJ
= 7 E%

EG-VO 1924/2006

„Proteinquelle“ > 12 E%

→ Auslobung als Proteinquelle künftig nicht mehr möglich

3. Brauchen Kinder besondere Lebensmittel?



Kindgerecht:
Portionsgröße

Nicht kindgerecht:
Auslobungen

Monte fensterbild
4 x 62,5 g = 250 g e

optimiX:
100 g Milch (1,5% Fett)
50 kcal 120 mg Calcium

Wertvolle Milchcreme, leckere Schokolade und Haselnuss machen Monte für Kinder so geeignet – ob als Dessert oder zwischendurch.

Wertvolle Milchcreme + Schoko + Calcium

Milchdessert mit Schoko und Haselnuss
Zutaten: Vollmilch (49 %), Sahne, Zucker, modifizierte Stärke, fettarmes Kakaopulver (0,8 %), Haselnussmark (0,5 %), Schokoladenpulver (0,5 %), Verdickungsmittel Carrageen, Johannisbrotkernmehl, Calciumcitrat, Aroma.

100 g Monte enthalten durchschnittlich:

Brennwert	810 kJ / 195 kcal	Calcium	120 mg (15%*)
Eiweiß	2,8 g	Vitamin A	120 µg (15%*)
Kohlenhydrate	15,9 g	Vitamin B12	0,25 µg (25%*)
Fett	13,3 g	*Anteil des empfohlenen Tagesbedarfs	

Das kleine Dessert extra für Kinder

D-BY 721 EWG

3. Brauchen Kinder besondere Lebensmittel?



Kindgerecht:
Aufmachung

Als Träger für
Anreicherung:
ungeeignet



3. Brauchen Kinder besondere Lebensmittel?



* = Prozent der empfohlenen Tageszufuhr
 Eine Portion von 30g enthält ca. 25% des durchschnittlichen Tagesbedarfs eines Erwachsenen an den oben aufgeführten 8 Vitaminen und Eisen sowie ca. 17% an Calcium. Mit Milch oder Joghurt servieren. Füllhöhen Schwankungen sind transportbedingt.

Zutaten: 49% Getreide (Weizenmehl, Maisgrieß), Zucker, Glukosesirup, 8% Karamelcreme (gezuckerte Kondensmagermilch, Zucker, Glukosesirup, Butterfett, Geliermittel Pektine, Konservierungsstoff Kaliumsorbat, Salz, Aroma), Pflanzenöl, gehärtetes Pflanzenöl, Magermilchpulver, Vitamine und Mineralstoffe (Calciumcarbonat, Vit. C, Niacin, Eisen, Pantothensäure, Vit. B6, Vit. B2, Vit. B1, Folsäure, Vit. B12), Kakao, Traubenzucker, Kakaomasse, Salz, Aroma, Emulgator Sojalecithine, Farbstoff Ammoniak-Zuckerulor. Kann Spuren von Milch, Erdnüssen, Mandeln oder anderen Nüssen enthalten.



Ernährungsinfo		
Pro 100 g	pro 30 g +125 ml fett- armer Milch	
Brennwert		
1781 kJ	788 kJ	
422 kcal	187 kcal	
Eiweiß		Für den Aufbau und Erhalt deiner Muskeln
6,4 g	6,2 g	
Kohlenhydrate		Kraftstoff für Körper und Geist
77,5 g	29,4 g	
Fett		Eine wichtige Energiequelle
9,6 g	4,9 g	
davon gesättigte Fettsäuren		
4,8 g	2,6 g	
Ballaststoffe		
1,7 g	0,5 g	
Natrium		Beteiligt an der Muskel- und Nervenfunktion
0,3 g	0,1 g	

davon Zucker
 39,1 g | 17,6 g
 Fett

Vitamin C 25%*	Hilft Eisen aufzunehmen
51 mg (85%) 17,5 mg	
Niacin 25%*	
15,3 mg (85%) 4,7 mg	
Pantothensäure 30%*	Helfen deinem Körper Energie zu erzeugen
5,1 mg (85%) 1,9 mg	
Vitamin B6 25%*	
1,7 mg (85%) 0,5 mg	
Vitamin B2 35%*	
1,4 mg (85%) 0,6 mg	
Vitamin B1 25%*	
1,2 mg (85%) 0,4 mg	
Folsäure 25%*	Hilft beim Zellwachstum und der Blutbildung
170µg (85%) 51µg	
Vitamin B12 75%*	
0,85µg (85%) 0,75µg	
Calcium 35%*	Für starke Knochen und Zähne
450 mg (55%) 285 mg	
Eisen 25%*	Stark beim Sauerstofftransport
11,9 mg (85%) 3,6 mg	

Nicht kindgerecht:
 Referenzwerte für Erwachsene

Nährwertprofile aus Sicht des FKE

- Position des BfR kann auf die Kinderernährung (> 3 Jahre) übertragen werden
- Zusätzlich zu beachten: besonderer Energiebedarf bei Kindern
- Spezielle Lebensmittel für Kinder sind aus gesundheitlicher Sicht nicht erforderlich