

















Getränke

Gezuckerte Getränke machen dick, daran haben Wissenschaftler inzwischen keinen Zweifel mehr. Auch wenn von Coca-Cola oder ähnlichen Unternehmen in Auftrag gegebene Untersuchungen manchmal das Gegenteil behaupten. Das beste Getränk für Kinder und für die Eltern ist einfach Wasser. Klar schmeckt Wasser auf Dauer langweilig, deshalb kann es mit wenig Saft gemischt, als Tee oder mal mit und mal ohne Kohlensäure angeboten werden. Fertig gemixte Saftschorlen enthalten immer zu viel Saft, dazu meist noch einige unerwünschte Stoffe wie Zitronensäure, künstliche Vitamine, Aromen und Süßstoffe. Saftschorle sollten Sie deshalb grundsätzlich selbst mixen. Dann können Sie auch die Saftmenge bestimmen. Bio-Limonade ist nur wenig gesünder als herkömmliche. Zwar gibt es weder künstliche Farbe noch Extra-Vitamine, reichlich Zucker ist jedoch meist auch drin.

Bei Getränken beziehen sich die Angaben auf 200 Milliliter (0,2 Liter), also die Menge, die in ein kleines Glas passt. 100 Milliliter (0,1 Liter) ist eine Minimenge und jedes Kind trinkt deutlich mehr.

Getränke

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
	7 Zwerge Kindersaft, Voelkel (N)	 24	 <1		100
	ACE, Aqua Römer	 12	 <1		60
	Apfel-Mirabelle, Aqua Römer	 12	 <1		60
	Apfelsaft	 22	 0		100

Getränke

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
●	Apfelsaft-Schorle selbst gemischt, 1 Teil Saft/2 Teile Wasser i. D.	● 8	● 0	●	30
●	Apfel-Zitrone, Aqua Römer	● 10	● <1	●	40
●	Bionade i. D.	● 10	● <1	●	40
●	Bio Zisch Himbeer-Cassis, Voelkel (N)	● 14	● <1	●	60
●	Bio Zisch Holunderblüte, Voelkel (N)	● 18	● <1	●	70
●	Bonaqua Pfirsich-Maracuja	● 8	● 0	●	30
●	Capri Sonne Orange	● 20	● <1	●	90
●	Capri Sonne Super Kids	● 14	● <1	●	60
●	Capri Sonne Wild Berries	● 14	● 0	●	60
●	Coca-Cola	● 22	● 0	●	80
●	Der Rote Tee, Pfanner	● 14	● <1	●	60
●	Eiszeit Quell + Bio-Apfel	● 6	● <1	●	50
●	Fanta Orange	● 18	● <1	●	80
●	Frucht Prickler Apfel oder Apfel-Cassis, Granini	● 14	● <1	●	60
●	Frucht Tiger Magic Orange, Eckes	● 10	● <1	●	40
●	Frucht Tiger Safari Drink, Eckes	● 6	● <1	●	30
●	Frucht Tiger Sport Apfel-Citrus, Eckes	● 10	● <1	●	40
●	Frucht Tiger Wilde Kirsche, Eckes	● 6	● <1	●	30

Bewertung	Lebensmittel	Zucker in g	Fett in g	Zusatzstoffe	kcal
	Früchte Bär, Alnatura	22	<1		100
	Ice Tea, Pfanner	14	<1		60
	Ice Tea Peach, Lipton	14	0		
	Kindersaft, Eos Bio	20	<1		90
	Kräuter- und Früchte- tee aus Beuteln oder losen Kräutern/ Früchten	0	0		0
	Leo Lesemaus diverse Sorten, Weser Gold	14	<1	/	60
	Lift Apfel-Schorle	10	<1		50
	Mezzo Mix Orange	20	<1		90
	Mineralwasser	0	0		0
	Multi Pur, Beutels- bacher (N)	18	<1		90
	Nestea Pfirsich	14	<1		60
	Pino Pino Multisaft, Denree (N)	22	<1		100
	Punica Kids Multi- vitamin	10	<1		50
	Rotbäcken Bio-Multi gelb oder rot	20	<1		90
	Rotbäckchen Bio-Schorle	14	<1		70
	Sprite	18	0		70
	Traubensaft	32	0		140
	Traubensaft-Schorle selbst gemischt 1 Teil Saft / 2 Teile Wasser i. D.	10	0		50
	Zitronen T, Nordfrost	22	0		90