

# Kostenfreies Bildungsprogramm: Kita-Kinder entdecken Lebensmittel

geschrieben von Redakteur | April 30, 2026



Wo kommen die Eier her? Warum gibt eine Kuh Milch? Mit dem kostenfreien Bildungsprogramm „Essen entdecken!“ gehen pädagogische Fachkräfte gemeinsam mit Kita-Kindern auf Entdeckungsreise zum Ursprung unserer Lebensmittel. Dabei lernen die Kinder, woher Lebensmittel kommen und welchen Weg sie zurücklegen, bevor sie auf ihren Tellern landen.

---

# Übergewicht bei Kindern bleibt ein wichtiges Gesundheitsthema

geschrieben von Redakteur | April 30, 2026



Die Stiftung Kindergesundheit zieht eine positive Bilanz zur kostenfreien Präventions-App PowerKids. Diese richtet sich an Kinder zwischen acht und zwölf Jahren und begleitet sie über zwölf Wochen hinweg spielerisch zu den Themen Ernährung, Bewegung und Selbstwert.

---

# Versteckter Zucker: Wie Fruktose die Nieren von Kindern belasten kann

geschrieben von Redakteur | April 30, 2026



Fruchtzucker steckt in vielen Lebensmitteln für Kinder – von Fruchtjoghurts bis zu Eistees. Fachleute warnen, dass ein hoher Fruktosekonsum langfristig auch die Nieren belasten kann. Besonders zuckergesüßte Getränke gelten als problematisch.

---

# Wenn das Gewicht auf der Seele lastet: Übergewicht und Psyche bei Kindern

geschrieben von Redakteur | April 30, 2026



Übergewicht belastet Kinder nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Studien zeigen ein erhöhtes Risiko für Depressionen, Ängste und Ausgrenzung. Prävention muss deshalb ganzheitlich ansetzen – mit Bewegung, Unterstützung und Schutz vor Mobbing.

---

# Fluorid im Trinkwasser: Keine negativen Effekte für Neugeborene

geschrieben von Redakteur | April 30, 2026



Fluorid im Trinkwasser sorgt immer wieder für Diskussionen. Eine große internationale Auswertung von über 11 Millionen Geburten zeigt nun: Es gibt keine Hinweise auf negative Effekte für Neugeborene.

---

## **Hähnchenfleisch im Test: Keime in mehr als jedem zweiten Produkt**

geschrieben von Redakteur | April 30, 2026



Hähnchenfleisch gehört in vielen Familien regelmäßig auf den Tisch. Umso alarmierender sind aktuelle Testergebnisse von Öko-Test: Mehr als die Hälfte der untersuchten Produkte ist mit antibiotikaresistenten Keimen belastet. Was das für die Ernährung bedeutet.

---

# Abnehmen in Kindheit und Jugend schützt das Herz ein Leben lang

geschrieben von Redakteur | April 30, 2026



Wer als Kind übergewichtig ist, kann sein späteres Herzrisiko wieder „auf null“ bringen: In einer schwedischen Kohortenstudie mit über 103.000 Menschen hatten Betroffene mit Normalgewicht im jungen Erwachsenenalter das gleiche Risiko für koronare Herzkrankheit wie dauerhaft Normalgewichtige.

---

# Pflanzenbasierte Ernährung kann für Kinder gesund sein

geschrieben von Redakteur | April 30, 2026



Vegetarische und vegane Ernährung kann Kinder laut einer groß angelegten internationalen Studie gesund unterstützen – wenn sie gut geplant ist. Ohne gezielte Ergänzung drohen jedoch Nährstoffmängel, vor allem bei Vitamin B12, Jod und Calcium. Worauf Eltern achten sollten.