



## Snacks –

# Essen zwischendurch

**Wer schnell etwas essen will, hat die Wahl: belegte Brötchen, Müsli- und Schokoriegel, Wraps, Obstsalat, Würstchen, Kebab, Pizza, Asia-Nudelbox oder Bowls. Burger und Pommes haben längst Konkurrenz bekommen. Snacks stillen den Hunger – doch tun sie auch dem Körper gut?**

### WAS IST EIN SNACK?

Snacks sind Lebensmittel oder kleine Gerichte, die sich schnell und einfach zwischendurch essen lassen. Am Vormittag oder Nachmittag, in der Schule, am Arbeitsplatz und auch in der Freizeit beim Shopping oder beim Spazierengehen, vor oder nach dem Sport wird gern gesnackt.

Das Angebot ist groß und Snacks gibt es für jeden Typ und jeden Geschmack: vegetarisch, vegan oder fleischhaltig, süß oder herzhaft, scharf oder mild, zum Essen, zum Trinken, mexikanisch, indisch, orientalisch, mediterran, asiatisch und vieles mehr.



Obst, Gemüse und Nüsse immer im Haus zu haben, gibt der gesamten Familie die Möglichkeit, zwischendurch schnell und einfach viele Vitamine zu snacken.

### SNACK STATT MAHLZEIT?

Snacken tut jeder. Kinder und Jugendliche geben ihr Taschengeld gerne für Süßigkeiten, Kekse, Essen to go oder Fast Food aus. Sie kaufen das, was sie mögen, was angesagt ist und zum Lebensstil passt. Jugendliche inszenieren sich auch über das Essen. Sie stellen Traditionen infrage, möchten in der Gruppe dazugehören und gemeinsam etwas erleben. Sie wollen flexibel, spontan, mobil und individuell sein. Sie wollen selbst bestimmen, was sie wann und wo essen. Da ist die klassische Mahlzeit am Tisch oft nicht mehr so wichtig. Food-Festivals setzen ganz und gar auf die spontane, ungezwungene Art des Essens. Hier dreht sich alles um kleine Mahlzeiten. Sie kommen aus allen Ecken der Welt. Probiert wird, worauf man gerade Lust hat.

Auch wenn Eltern die Wahl ihrer Kinder kritisch sehen, sollten sie sie respektieren. Zu Hause kann mit ausgewogenen Mahlzeiten für Ausgleich gesorgt werden. Denn nicht nur das Essen außer Haus, sondern auch das gemeinsame Essen mit der Familie wird von Kindern und Jugendlichen geschätzt.

## SIND SNACKS GESUND?

Das kommt natürlich auf den Snack an. Eine Portion Pommes ist anders zu beurteilen als Gemüsesticks. Die Pommes bringen viel Fett, die Gemüsesticks viele Vitamine mit. Es kommt also darauf an, welche Zutaten im Snack stecken, aber auch darauf, wie groß er ist und wie viele Snacks am Tag verzehrt werden. Mit fett- und zuckerreichen Snacks kann die Kalorienzufuhr schnell zu hoch werden.

Das kann das Gewicht aus dem Gleichgewicht bringen. Und aufgepasst bei Fast-Food-Menüs! Als Snack gelten diese nicht mehr und sind definitiv zu viel. Denn ein großes Menü mit Burger plus Limo oder Cola kann mehr als 1.300 Kilo-

kalorien mitbringen. Das ist mehr als die Hälfte des Tagesbedarfs von 10- bis 12-Jährigen. Auch Getränke können ein Snack zwischendurch sein. Limonaden, Brausen, Eistees oder Energydrinks enthalten viel Zucker und damit viele Kalorien. Satt machen sie nicht und deshalb können sie zu Übergewicht beitragen. Besser ist es, den Durst auch zwischendurch mit Wasser zu löschen.

**i** Mehr dazu steht im Themenblatt zum Download „Wasser trinken – Übergewicht vermeiden“ der BZgA.



### SNACKAUSWAHL FÜR GESUNDHEIT UND GEWICHT:

- kleine Portionen statt XXL
- Frisches statt Frittiertes
- ohne Panade
- wenig Süßes
- Begleitgetränk: Wasser

**AUF DAS „BAUCHGEFÜHL“  
HÖREN: WENN DER KÖRPER  
SATT IST BRAUCHT ER  
KEINEN SNACK.**

## APPETIT, LUST ODER HUNGER?

Snacks sind überall. Sie locken und verführen auch, wenn der Hunger fehlt, zum Beispiel bei Langeweile, Stress, Frust, Traurigkeit oder Einsamkeit. Essen kann zwar ganz kurzfristig trösten, doch eine echte Lösung für unangenehme Gefühle ist es nicht. Werden diese Gefühle häufig mit Essen ausgeglichen, kann das Gewicht steigen und das kann zu noch mehr Frust und Schuldgefühlen führen. Deshalb: Den Auslöser für die Snacklust bewusst machen. Ist der Grund ein anderer als Hunger, dann lieber nicht zugreifen. Vielleicht tun dann andere Dinge gut, zum Beispiel Sport treiben, eine Freundin oder einen Freund anrufen, Musik hören, tanzen ...

Die Angewohnheit, mit Essen zu trösten, wird übrigens gelernt. Deshalb sollten Eltern ihr Kind bei Wut, Schmerzen, Angst, Traurigkeit lieber in den Arm nehmen, mit ihm sprechen, Verständnis und Mitgefühl zeigen, statt es mit Essen zu beruhigen.

## HUNGRIG ODER SATT?

Nicht essen, wenn man satt ist, und aufhören zu essen, wenn sich das Gefühl einstellt, satt zu sein. Das ist wichtig, um sich in seinem Körper wohlfühlen zu können. Sattwerden zu spüren, braucht Aufmerksamkeit, Ruhe und Zeit. Isst man nebenbei, liegt die Aufmerksamkeit jedoch oft bei anderen Dingen. Das Risiko, mehr zu essen, als der Körper zum Sattsein braucht, steigt.

**i** Snacks bewusst und in Ruhe genießen und nicht gleichzeitig am Bildschirm sein oder lesen. Und auch nicht nebenbei unterwegs beim Laufen essen, sondern sich einen Platz zum Essen suchen und sich Zeit dafür nehmen.



## ZU VIEL MÜLL

Klimaschutz, Umweltschutz und Nachhaltigkeit sind vielen Menschen wichtig. Wer sich dafür engagiert, dem können die Verpackung und der Müll nicht egal sein, die Snacks verursachen. Fertige Snacks sind immer eingepackt, manchmal sogar üppig.

### Praxistipp:

Snacks selbst zubereiten. Dann können sie in ein Behältnis kommen, das wiederverwendet wird, zum Beispiel eine Butterbrotdose oder ein Glas.

## TIPPS FÜR GESUNDE SNACKS – EINFACH SELBST ZU MACHEN

- Gemüsesticks mit Dip
- Obst mit Quark oder Joghurt
- kleines Müsli
- Energieballs aus Trockenobst
- Getreideflocken und Nüssen
- (Vollkorn-)Wraps mit Salat/Gemüse
- Salate
- Bananenbrot
- Milchshake mit Obst (ohne Zucker)



## MEHR TIPPS

Auf der Internetseite [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de) der BZgA erhalten Sie weitere Informationen.

### IMPRESSUM:

#### Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA), Köln  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

#### Download:

Das Themenblatt als PDF-Datei  
finden Sie unter:  
[www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de)

#### Stand:

November 2023

Quellenangaben sind auf Anfrage bei  
der BZgA erhältlich.