

# NAHRUNGSERGÄNZUNGS- MITTEL FÜR KINDER

## Bestenfalls unnütz, meist zu hoch dosiert

- ❖ **Die Werbung verspricht:** Nahrungsergänzungsmittel stärken die Abwehrkräfte oder erhöhen die Konzentrationsfähigkeit von Kindern.
- ❖ **Die Wirklichkeit ist:** Kinder sind in Deutschland mit den meisten Vitaminen und Mineralstoffen ausreichend versorgt, Nahrungsergänzungsmittel sind daher überflüssig.
- ❖ Um fit und gesund zu sein, brauchen Kinder eine bunte Vielfalt an natürlichen Lebensmitteln, genügend Getränke (Wasser oder ungesüßter Tee), Bewegung im Freien und ausreichend Schlaf.
- ❖ Der Verdacht auf eine Unterversorgung mit einzelnen Nährstoffen sollte mit dem Kinderarzt geklärt werden.
- ❖ **Unser Marktcheck\* zeigte:** 85 % der erfassten Produkte überschreiten mit einer Tagesdosis die empfohlene gesamte Tageszufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen für Vier- bis Siebenjährige.

### \* Weitere Infos unter:

[www.klartext-nahrungsergaenzung.de](http://www.klartext-nahrungsergaenzung.de)

[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)



## Eine Extraportion Nährstoffe essen

Nur für Folsäure, Vitamin D, Eisen, Jod und Kalzium erreichen Kinder nicht immer die empfohlenen Nährstoffmengen.

TIPP

**DIESE NÄHRSTOFFE STECKEN REICHLICH IN EINER PORTION:**

### Folsäure

- dunkelgrünes Gemüse
- Orangensaft
- Kirschen oder Beeren

### Eisen

- Hirse
- rote Linsen
- Spinat

### Jod

- Jodsalz
- Milch/Joghurt

### Kalzium

- Fenchel/dunkelgrünes Gemüse
- Käse, Milch, Joghurt

### Vitamin D

- Aufenthalt und Bewegung im Freien

**verbraucherzentrale**

© Verbraucherzentrale Berlin e. V.,  
Hardenbergplatz 2, 10623 Berlin,  
in Kooperation mit den Verbraucher-  
zentralen Baden-Württemberg, Hessen  
und Rheinland-Pfalz

**Gestaltung:** Henning Kunz

**Stand:** Oktober 2019

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Klartext**  
Nahrungsergänzung