



Gesunde Ernährung

2. August 2019

## TÜV SÜD informiert: Tipps für die Schultüte

**München. Zum Schulanfang sieht man sie wieder: Kinder, die stolz am ersten Schultag von Familie und Freunden in die Schule begleitet werden. Bepackt mit einer Schultüte, die traditionell prall mit Süßigkeiten gefüllt ist. Doch obwohl viele Hersteller derzeit ihre Rezepturen auf überhöhte Fett- und Zuckergehalte prüfen, stecken die Erfolge in Bezug auf Süßwaren noch in den Kinderschuhen. TÜV SÜD gibt Tipps, woran Eltern sich orientieren können, damit die Fett- und Zuckerbilanz der Schultüte nicht allzu drastisch ausfällt.**

Am Anfang eines jeden neuen Schuljahres werden in Deutschland zirka 725.000 Schultüten gepackt. Manchmal sogar mehrere Schultüten pro Erstklässler. Die süße und große Schultüte, mancherorts auch Zuckertüte genannt, hat in Deutschland Tradition. Denn gemäß einem Brauch aus dem frühen 19. Jahrhundert erzählte man Kindern, dass im Haus des Lehrers für jedes von ihnen eine Schultüte an einem Schultütenbaum heranwächst: Wenn sie groß genug ist, dann ist es Zeit, zur Schule zu gehen.

Eine fett- und zuckerreduzierte Schultüte dürfte ihren Zweck wohl genauso wenig erfüllen, wie eine sehr kleine. Süßwaren und Knabberartikel sind in den Ernährungsempfehlungen der Fachinstitutionen durchaus vorgesehen. Es ist lediglich eine Frage der Menge: Nur maximal 10 Prozent der täglich benötigten Energie sollen laut Ernährungsexperten aus diesen Warengruppen kommen. Das entspricht zirka 150 – 190 kcal pro Tag für die fünf- bis siebenjährigen Schulstarter.

Hält man die Kaloriengehalte üblicher Produkte in Schultüten dagegen, ist diese Grenze schwer einzuhalten: Mit zehn Gummibärchen (40 kcal), einem Schokokuss (100 kcal) und einer kleinen Portion Chips (134 kcal) am ersten Schultag ist es schon vorbei. Kuchen und Limo am Nachmittag nicht mitgezählt.

Laut der Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft sind Hersteller aufgerufen, den Fett- und Zuckergehalt ihrer Produkte zu reduzieren. Doch gerade bei Süßwaren und Knabberartikeln sind praktische Erfolge dabei kaum zu erwarten.

„Die technologischen Möglichkeiten, Fett und Zucker als Geschmack- und Strukturgeber in Süßwaren zu ersetzen, sind gering und aufwendig“, sagt Dr. Andreas Daxenberger von TÜV SÜD. Der Ersatz dieser Stoffe werde derzeit zwar angestrebt, erhöhe aber häufig den Einsatz von Zusatzstoffen, die als E-Nummer auf der Rückseite der Verpackung deklarationspflichtig seien.

Eltern müssen sich also selbst behelfen und entscheiden, was und wie viel in die Schultüte soll. Letztlich bleibt hier nichts anderes als ein maßvoller Umgang mit Süßigkeiten. Orientierung schafft dabei die gesetzlich verpflichtenden Nährwertkennzeichnung in Form einer Tabelle auf der Rückseite der Verpackungen. Hier sind der Energiegehalt sowie der Zucker- und Fettgehalt pro 100 g des Produktes immer angegeben. Nur auf sehr kleinen Produktverpackungen, wie z.B. Kaugummis, darf eine solche große Tabelle fehlen. Hier muss aber trotzdem die für alle Lebensmittel vorgeschriebene Zutatenliste erscheinen, die die Inhaltsstoffe nach ihrem Anteil in der Rezeptur aufführt. Die ersten drei Zutaten in der Liste sind die drei Hauptbestandteile des Produktes.

Beim Befüllen der Schultüte können Eltern auch auf das Zahnmännchen des Vereins Zahnfreundlich e.V. achten. Dieses ist seit vielen Jahren auf einigen Lebensmitteln aufgedruckt, die auf Grund ihres geringen Gehaltes an Haushaltszucker, anderen klebrig-süßen Zutaten oder zahnschädigenden Säuren wenig oder gar nicht zur Entstehung von Karies beitragen ([www.zahnmaennchen.de](http://www.zahnmaennchen.de)).

Alternativen zu Süßigkeiten wie Sticker, Gutscheine, Spiel- und Büroartikel haben in Schultüten ebenso Hochkonjunktur. Somit ist es wie immer die Dosis und ein guter Mix, die den Tag zum Festtag machen. Und letztlich steht nirgendwo, dass man den essbaren Inhalt der Schultüte an einem Tag ganz aufessen soll.

#### Pressekontakt:

Sabine Krömer TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation Westendstr. 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 29 35 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail <a href="mailto:sabine.kroemer@tuev-sued.de">sabine.kroemer@tuev-sued.de</a> Internet <a href="http://www.tuev-sued.de">www.tuev-sued.de</a>
--	---

Im Jahr 1866 als Dampfkesselrevisionsverein gegründet, ist TÜV SÜD heute ein weltweit tätiges Unternehmen. Mehr als 24.000 Mitarbeiter sorgen an über 1.000 Standorten in rund 50 Ländern für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag dazu, technische Innovationen wie Industrie 4.0, autonomes Fahren oder Erneuerbare Energien sicher und zuverlässig zu machen. [www.tuev-sued.de](http://www.tuev-sued.de)