

The screenshot shows a Windows Internet Explorer browser window. The address bar displays the URL: <http://www.gut-fuer-dich.info/blogs/ernaehrung/archive/2007/04/02/kindergeburtstag-ohne-pommes-und-schokolade.aspx>. The page content includes a large blue header with the word 'BLOG' in white. Below the header, there is a navigation menu with 'BLOG', 'ERNÄHRUNG', 'BEWEGUNG', and 'MARATHON'. The main article title is 'Kindergeburtstag ohne Pommes und Schokolade'. The text of the article discusses the author's experience with her son's birthday party, where he ate a large amount of sweets. The author reflects on the health implications and shares tips for a healthier birthday celebration. On the right side of the page, there is a 'MITGLIEDERBEREICH' (Member Area) section with buttons for 'jetzt neu registrieren' and 'hier anmelden'. Below that, there are buttons for 'DRUCKEN' (Print) and 'WEITEREMPFEHLEN' (Recommend). At the bottom of the article, there is a 'KOMMENTARE' (Comments) section with a comment from 'Lexa sagte:'.

METRO-Blog „Kindergeburtstag ohne Pommes und Schokolade“

Manchmal stehen mir als Ernährungswissenschaftlerin wirklich die Haare zu Berge. Am Samstag kommt mein Sohn vom Kindergeburtstag nach Hause mit einer prall gefüllten Süßigkeiten-Tüte. Dann erzählt der kleine Süßschnabel voller Stolz, dass er am meisten Kuchen gegessen habe: dreieinhalb Stücke – Schokosahnetorte! Und aus seinen Hosentaschen quillt noch jede Menge Bonbonpapier. Unglaublich! Das Forschungsinstitut für Kinderernährung empfiehlt, Süßigkeiten auf eine Kinderhand voll Gummibärchen pro Tag zu beschränken. Demnach hat mein Sohn eine Monatsration verdrückt.

Mal ehrlich: Muss das sein - Kindergeburtstag als Süßigkeiten-Orgie? Ich denke, dass die Kinder sich auch ohne süßes und fettes Essen prima amüsieren. Beim Geburtstag meines Sohnes gibt es statt Sahnetorte meistens eine Möhrentorte oder einen leichten Obstkuchen - schön mit Marzipanfiguren oder ein paar Zuckerperlen dekoriert. Oft mache ich auch kleine Muffins. Der absolute Renner sind bunte Reispops – kleine luftige Kügelchen aus Reis mit wenig Zucker und kaum Kalorien. Ansonsten stelle ich viel mundgerechtes Obst auf den Tisch. Auch lustig dekorierte Mini-Brötchen, Käsewürfel und Cocktailltomaten gehen immer reißend weg.

Nun bin ich auf Ihre Meinung gespannt. Finden Sie es gemein, dass ich die Süßigkeiten selbst am Geburtstag rationiere? Oder haben Sie selbst tolle Tipps, wie man einen Kindergeburtstag weniger süß und fett gestaltet?