

## Eine Zwischenmahlzeit essen oder Snacken, was ist der Unterschied ?

Eine Zwischenmahlzeit essen oder Snacken kann auf den ersten Blick als etwas Ähnliches erscheinen, da man bei beiden etwas isst zwischen den Mahlzeiten. Wenn man jedoch genauer hinsieht, erkennt man, dass es zwei verschiedene Dinge sind.

Die Tabelle zeigt dies auf:



### Snacken

- Was gegessen wird, ist nicht geplant (qualitativ und quantitativ), oft süss und/oder fettig
- Kein Anfang oder Ende
- Auslöser: Lust
- Stehend oder gehend eingenommen
- Gegessen wird während man etwas macht/tut/erledigt

### Zwischenmahlzeit

- Was gegessen wird, ist geplant, in der Regel ausgewogen
- Klarer Beginn und klares Ende, Dauer limitiert
- Auslöser: Hunger
- Wird sitzend am Tisch eingenommen
- Keine andere Aktivität nebst dem Essen

So sind es doch klar zwei unterschiedliche Handlungen. In der Kinderernährung ist es sehr wichtig, dass die Eltern dem Kind lernen und auch vorleben, eine Zwischenmahlzeit einzunehmen anstatt zu Snacken. Es sollte zur Gewohnheit werden, dem Kind eine gesunde Zwischenmahlzeit anzubieten, welche das Kind sitzend am Tisch einnimmt bevor es zur nächsten Aktivität übergeht. Gewohnheiten, die als Kind erlernt werden, bleiben oft bis ins Erwachsenenalter erhalten.