

**Gesunde und weniger gesunde Snacks für Kinder – Die Fastfood-Ampel von GEO SAISON Extra und BRIGITTE**

Hamburg, 4. März 2009 – Grünes Licht für Hamburger, denn sie sind deutlich besser als ihr Ruf. Sie liefern wichtige Kohlenhydrate, machen lange satt und ohne fette Mayonnaise sind sie sogar besser als ein gebuttertes Wurstbrot. In der aktuellen Ausgabe von GEO Saison Extra „Reisen mit Kindern“ in Zusammenarbeit mit BRIGITTE, stellt BRIGITTE-Ernährungsexpertin Annette Leitz eine „Fastfood-Ampel“ mit gesunden und weniger gesunden Snacks für Kinder vor.

Kinder müssen relativ häufig essen, um ihren Blutzucker konstant zu halten. Besonders auf Reisen ist es häufig nicht einfach, etwas Gesundes zu finden, was gleichzeitig satt macht. Essen aus dem Automaten, Pommes oder Schokoriegel: Was ist das geringste Übel? Anhand der „Fastfood-Ampel“ können Eltern nun entscheiden, von welchen Snacks sie besser die Finger lassen sollten und welche trotz schlechten Rufs gar nicht so ungesund sind.

Neben dem Burger sind auch Pizza-Ecken von der Tankstelle gut gegen Hunger, weniger gut ist allerdings, wenn ein Ölfilm aus Salami und doppelt Käse den Snack garniert. Empfohlen werden außerdem Smoothies aus püriertem Obst, die Vitaminbomben unter den Zwischenmahlzeiten. Müsliriegel klingen zwar sehr gesund, bekommen durch ihren enormen Zuckeranteil allerdings nur eine „gelbe Ampel“. Eine gute Alternative ist Studentenfutter mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Auch Gummibärchen sind akzeptabel, machen aber nicht lange satt und sollten wie alle Süßigkeiten nur in Maßen verzehrt werden. „Pommes strotzen vor Fett“, sagt Leitz und zeigt der von Kindern geliebten Kartoffel-Form die rote Karte. Auch das Würstchen für zwischendurch enthält neben Geschmacksverstärkern und viel Salz reichlich Fett und sollte eher gemieden werden.

Außerdem im Heft: viele Tipps und Adressen rund um die Familienreise an Ostsee oder Mittelmeer, nach Bayern, Dubai oder Costa Rica, per Rad oder zu Fuß, in ungewöhnliche Hotels (ab 3 € pro Nacht) und zu gastfreundlichen Menschen.

Die aktuelle Ausgabe von „Reisen mit Kindern“ kostet 8 Euro und ist ab sofort im Handel erhältlich.

**Für Rückfragen:**

Maike Pelikan  
GEO Marktkommunikation  
20444 Hamburg  
Telefon +49 (0) 40 / 37 03 - 21 57  
E-Mail [pelikan.maike@geo.de](mailto:pelikan.maike@geo.de)  
Internet [www.geo.de](http://www.geo.de)

Eva Kersting  
Kommunikation / PR G+J Frauen/Familie/People  
20444 Hamburg  
Telefon +49 (0) 40 / 37 03 - 29 90  
E-Mail [kersting.eva@guj.de](mailto:kersting.eva@guj.de)  
Internet [www.brigitte.de](http://www.brigitte.de)