

PRESSEMITTEILUNG

Neustädtische Kirchstraße 7A
10117 Berlin

www.vgms.de | info@vgms.de
T 030 212 33 69-0 | F 030 212 33 69-99

Präsidium:
Jochen Brüggem, Gustav Deiters,
Michael Gutting, Ralph Seibold

Geschäftsführung:
Dr. Peter Haarbeck

AG Charlottenburg VR 35572 B
Lobbyregister R003156

Berlin, 3. März 2026

Von Anfang an stark: Neue Broschüre „Hafer – Das Superfood für Babys, Kinder und Jugendliche“ zeigt, warum Hafer in jeder Entwicklungsphase überzeugt

Eine ausgewogene Ernährung von Beginn an ist einer der Schlüssel für eine möglichst lebenslange Gesundheit. Mit der neuen Broschüre „Hafer – Das Superfood für Babys, Kinder und Jugendliche“ präsentiert „Hafer Die Alleskörner“, die seit 2008 bestehende Gemeinschaftskampagne der deutschen Hafermühlen, fundiertes Wissen, praxisnahe Empfehlungen und kreative Rezeptideen rund um das vielseitige Getreide Hafer. Auf 28 Seiten zeigt die Broschüre übersichtlich, warum Hafer weit mehr ist als ein klassisches Frühstück – nämlich ein echtes Nährstoffwunder für Schwangerschaft, Stillzeit, Beikost, Kindergarten, Schulalter und Pubertät. Die Broschüre kann von Fachkräften kostenfrei über die Homepage www.hafer-die-alleskoerner.de/ernaehrungsberatung/info-material-fuer-sie bestellt werden.

Ein Superfood mit wissenschaftlich belegten Vorteilen

Im Mittelpunkt der Broschüre stehen die vielfältigen Vorteile von Hafer, allen voran bedingt durch den besonderen löslichen Ballaststoff Hafer-Beta-Glucan. Bereits drei Gramm täglich können nachweislich zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels beziehungsweise zu einer Senkung eines erhöhten Spiegels beitragen. Gleichzeitig sorgt Beta-Glucan für eine stabile Blutzuckerregulation, langanhaltende Sättigung und eine gesunde Darmfunktion – gute Argumente in einer Gesellschaft mit wachsendem Gesundheitsbewusstsein.

Von der Schwangerschaft bis zur Pubertät – Hafer als natürlicher Begleiter in allen Entwicklungsphasen

Schwangerschaft & Stillzeit

Hafer unterstützt mit komplexen Kohlenhydraten eine gleichmäßige Energieversorgung, hilft bei Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung und Sodbrennen und kann durch seine blutzuckerregulierenden Eigenschaften auch unter ärztlicher Begleitung bei Gestationsdiabetes unterstützend eingesetzt werden.

Beikostphase

Für Babys ab dem 5. bis 7. Monat eignet sich Hafer besonders gut für Milch-Getreide- oder Obst-Getreide-Breie. Er liefert pflanzliches Eisen, hochwertiges Eiweiß und kann durch präbiotische Eigenschaften die Entwicklung einer gesunden Mikrobiota unterstützen. Die Broschüre liefert dazu einen übersichtlichen Breifahrplan.

Kindergarten- und Schulalter

Hafer fördert Konzentration und Leistungsfähigkeit, ist ein wichtiger Eisenlieferant für das Wachstum und sorgt für stabile Energie – optimal für lange Schultvormittage. Das Interesse am Essen und an der Mahlzeitenzubereitung wächst in diesem Alter und kann durch gemeinsame Kochaktionen gestärkt werden.

Pubertät

Gerade in hormonell und körperlich intensiven Entwicklungsphasen liefert Hafer hochwertiges pflanzliches Eiweiß sowie B-Vitamine für mentale Stärke und Muskelaufbau – ideal für alle, die sportlich aktiv sind. Die Produktvielfalt mit beispielsweise kernigen, zarten oder löslichen Flocken bringt Abwechslung.

Praxisnah & alltagstauglich

Neben wissenschaftlichen Hintergründen überzeugt die Broschüre mit zahlreichen Rezepten für die ganze Familie, darunter:

- Overnight-Oats mit Blaubeeren und Banane
- Haferflocken-Körner-Stangen
- Hafer-Energiebällchen
- Haferkekse mit nur drei Zutaten
- Vegetarische Haferfrikadellen
- Buddha-Bowl mit Kurkuma-Hafergrütze

Tabellen zum Nährstoffbedarf von Kindern und Jugendlichen und den Nährwerten von Hafer runden das Informationsangebot ab.

Gesundheit früh prägen

Angesichts der hohen Zahlen von Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht beziehungsweise Adipositas unterstreicht die Broschüre die Bedeutung früher Prävention. Vollkornprodukte wie Haferflocken liefern unter anderem komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die ein gesundes Essverhalten unterstützen und langfristig zur Gewichtsstabilisierung beitragen können.

Schon 40 Gramm Haferflocken liefern:

- 60 Prozent der empfohlenen Tagesmenge des Ballaststoffs Beta-Glucan
- rund 17 Prozent des Eisenbedarfs
- wertvolle B-Vitamine wie Thiamin, Folsäure und Biotin
- wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Zink und Phosphor

Verfügbarkeit der Broschüre

Die 28-seitige Broschüre „Hafer – Das Superfood für Babys, Kinder und Jugendliche“ im DIN A5-Format ist ab sofort als gedrucktes Exemplar kostenfrei für Fachpersonal und als Download für alle erhältlich:

Druck: <https://www.hafer-die-alleskoerner.de/ernaehrungsberatung/info-material-fuer-sie/bestellformular-hafer-einzelberatung>

Download: <https://www.hafer-die-alleskoerner.de/ernaehrungsberatung/info-material-fuer-sie/download-hafer-broschueren>

Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft VGMS

Im VGMS sind rund 500 Unternehmen organisiert, von mittelständischen, familiengeführten Unternehmen bis hin zu großen internationalen Konzernen. In den Betrieben werden rund 15 Millionen Tonnen landwirtschaftlicher Rohstoffe verarbeitet, unter anderem Weizen, Roggen, Hafer, Hartweizen, Mais, Reis und Stärkekartoffeln. Die Unternehmen sind wichtige Partner der Landwirtschaft sowie von Lebensmittelhandwerk, Industrie und Handel.

Die Produktpalette reicht von Mehl über Haferflocken, Frühstückscerealien, Nudeln und Reis bis zu nativen und modifizierten Stärken sowie Stärkeverzuckerungsprodukten. In Deutschland und darüber hinaus versorgen die Unternehmen Tag für Tag Millionen Menschen mit hochwertigen, sicheren und zugleich preiswerten Lebensmitteln. Daneben stellen sie Produkte für die chemisch-technische und pharmazeutische Industrie sowie Einzelfuttermittel für die Tierernährung her.

Mit ihren rund 15.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erwirtschaften die im VGMS zusammengeschlossenen Branchen einen Umsatz von etwa 7,5 Milliarden Euro, mit ihren Produkten sind sie weltweit erfolgreich. Der VGMS vertritt ihre wirtschafts- und sozialpolitischen Interessen gegenüber deutschen und europäischen Institutionen.

Ansprechpartnerin:

Dr. Anke Katharina Müller
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

T 030 2123369 40
E anke.mueller@vgms.de