

Der zuckerfreie Vormittag im Kindergarten

Gesund essen und trinken mit dem Plus für gesunde Zähne



Der zuckerfreie Vormittag – warum?

Unsere Zähne bleiben gesund, solange Angriff und Abwehr im Gleichgewicht sind.



Abwehr = Speichel Der Speichel stellt unsere körpereigene Abwehr dar und ist unser wichtigstes natürliches Schutzsystem im Mund. Speichel spült, schützt, repariert und härtet die Zähne. Unser Speichel ist sozusagen die „Reparaturwerkstatt“ für unsere Zähne und damit der Abwehrspieler gegen den Angreifer Zucker.

Angriff = häufiger Zuckerkonsum Häufige Angriffe durch Zucker führen auf Dauer zu einer Karies am Zahn¹. Denn der häufige Zuckerkonsum fördert die Bildung von bakteriellem Zahnbelag (Plaque) auf unseren Zähnen. Im Zahnbelag produzieren die Bakterien Säuren, die die Zähne angreifen.

Was können wir tun, damit der Angriff im Gleichgewicht mit der Abwehr steht?

Der Speichel muss 1. an die Zähne herankommen können: unsere Zähne müssen also rundherum sauber sein und 2. genügend Zeit ohne Zuckerimpulse haben. Konkret heißt das: 16 Stunden Abwehr können 8 Stunden Angriff ausgleichen.

Im Ausgleich zu 8 Stunden Angriff brauchen unsere sauber geputzten Zähne also 16 Stunden Zeit zur Reparatur. Diese 16 Stunden setzen sich zusammen aus der Nacht, nachdem Sie, liebe Eltern, Ihrem Kind alle Zähne von allen Seiten sauber geputzt haben und Ihr Kind danach nur noch Wasser/Mineralwasser trinkt, **und aus dem „zuckerfreien Vormittag“!**

Der zuckerfreie Vormittag – was bedeutet das?

Nach dem Zähneputzen am Morgen isst Ihr Kind bis zum Mittag nur Lebensmittel, die gut gekaut werden müssen, naturbelassen und frei von zugesetztem Zucker sind. Das ist ganz leicht: frisches Obst, rohes Gemüse wie Möhren, Paprika, Tomaten oder Gurken und ein mit Wurst oder Käse belegtes Brot – fertig!

Für Ihr Kind gibt es einen Durstlöscher ohne Zucker: Wasser/Mineralwasser oder ungesüßten Tee. Auch die pure Milch (ohne Zuckerzusatz/kein Kakao) passt gut in den zuckerfreien Vormittag.



Eine große Auswahl empfehlenswerter und leckerer Zwischenmahlzeiten finden Sie im Faltblatt „Mein Kindergartenfrühstück“².

Übrigens: Zum 1. Frühstück zu Hause sind süße Bestandteile (z. B. Honig, Trockenfrüchte, Marmelade) erlaubt, denn danach werden die Zähne ja geputzt.

Zuckerfreier Vormittag = (Zahn-)gesundes Kindergartenfrühstück + Wasser/Mineralwasser/ungesüßter Tee



Der zuckerfreie Vormittag – wem nützt er?

Ihr Kind darf mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen naschen - nach dem Mittagessen oder am Nachmittag! Dabei gilt: Lieber alles auf einmal essen oder trinken, als in kleinen Portionen über den Nachmittag verteilt.

Danach müssen die Zähne nicht gleich geputzt werden. Zweimal am Tag, morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen, reicht. Zusätzlich putzen Sie, liebe Eltern abends alle Zähne Ihres Kindes von allen Seiten sauber, und zwar solange, bis ihr Kind flüssig Schreibrschrift schreiben kann.

Der zuckerfreie Vormittag im Rahmen der „5 Sterne für gesunde Zähne“ fördert gute Ernährungs- und Zahnpflegegewohnheiten von klein auf!

Er unterstützt gleichzeitig eine ausgewogene Ernährung und damit die gesunde Entwicklung und die Leistungsfähigkeit Ihres Kindes.

¹ Kinderzähne sind besonders gefährdet, da sie anfälliger sind.

² Herausgegeben von Ihrem Arbeitskreis Jugendzahnpflege zusammen mit der Sektion Hessen - Deutsche Gesellschaft für Ernährung, dem Hessischen Sozialministerium und dem Hessischen Kultusministerium.