



Der zuckerfreie Vormittag im Schulalltag



www.jugendzahnpflege.hzn.de

Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege
in Hessen (LAGH)

Rhonestraße 4
60528 Frankfurt/M.

Telefon: 069/42 72 75-0
Fax: 069/42 72 75-105

E-Mail: jugendzahnpflege@lzkh.de

**Autoren: Dr. oec. troph. Ulrike Freund,
Dipl. oec. troph. Marie-Luise Lenz-Graf,
Dr. med. dent. Andrea Thumeyer**

Die Fotos wurden in folgenden Schulen aufgenommen:

Dalheimschule, Grundschule in Wetzlar (LDK):	Trinkbrunnen (S. 5)
Lotteschule, Grundschule in Wetzlar (LDK):	Gemeinsames Frühstück (Deckblatt; S. 6) Wasserbar in der Klasse (S. 4; 5; 6)
Gesamtschule Solms im Lahn-Dill-Kreis (LDK):	Schulcafeteria (S. 7)
Schule am Reiherwald, Grundschule in Wabern (SE):	Apfelteiler (S. 6)



1. Auflage 2008

Texte und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.

Übersetzung, Nachdruck, Vervielfältigungen auf fotomechanischem Weg oder im Magnettonverfahren, Funk- und Fernsehsendungen sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, auch auszugsweise, bleiben vorbehalten.

© Dr. Andrea Thumeyer, 2008



In der Schule sind die Leistungsanforderungen hoch, dafür ist eine optimale Nährstoffversorgung nötig. Schüler und Schülerinnen, die schon zu Hause ausgewogen gefrühstückt haben und ein Pausenfrühstück in der Schule essen, sind im Unterricht konzentrierter, besser gelaunt und aktiver als Schüler/-innen, die ohne Frühstück zur Schule kommen. Deshalb ist für Kinder und Jugendliche, die morgens nicht frühstücken, ein Pausenbrot besonders wichtig.

Der zuckerfreie Vormittag – warum?

Dabei sollte die Auswahl der Lebensmittel stimmen: Ein ausgewogenes Frühstück stellt Energie über eine lange Zeit bereit und enthält viele lebensnotwendige Nährstoffe. Süße Pausenschnitten, süße Stückchen oder süße Getränke liefern dagegen Energie, die schnell wieder verbraucht ist. Das Gehirn ist bald wieder müde.

Zudem bringt ein hoher und häufiger Zuckerkonsum gerade für Kinder gesundheitliche Nachteile mit sich: Zucker ist entscheidend an der Entstehung von Übergewicht und Zahnkaries beteiligt. Außerdem sinkt mit hohem Konsum von gezuckerten Lebensmitteln und Getränken die Nährstoffzufuhr von kritischen Vitaminen und Mineralstoffen.

Der zuckerfreie Vormittag – was bedeutet das?

Ein Zuckerverbot ist nicht möglich, pädagogisch nicht sinnvoll und auch gar nicht nötig. Es gibt eine andere Lösung zum Umgang mit Süßigkeiten und süßen Getränken: den zuckerfreien Vormittag. Der zuckerfreie Vormittag ist gut für die Zähne und gut für den gesamten Körper.

Zuckerfreier Vormittag heißt, nach dem morgendlichen Zähneputzen bis zum Mittagessen kauaktive, naturbelassene Lebensmittel als Zwischenmahlzeit aussuchen – also ein ausgewogenes Pausenfrühstück – und Getränke ohne Zucker, z. B. Wasser/Mineralwasser, ungesüßte Tees, wählen (siehe Faltblatt „Mein Pausenfrühstück“, LAGH).

Rohes Gemüse, frisches Obst und Vollkornprodukte enthalten viele wertvolle Nährstoffe und regen den Speichelfluss an, weil sie kräftig gekaut werden müssen. Durch das Kauen von rohem Gemüse, Obst und Brot entsteht sehr viel mehr und qualitativ besserer Speichel. Dieser spült, repariert und härtet die Zähne. Speichel schützt Zähne und Zahnfleisch. Kauen ist wichtig für unsere Zähne und für den ganzen Körper. So ist beispielsweise eine gut entwickelte Kaumuskelatur Grundvoraussetzung für die

Sprachentwicklung. Milch- und Milchprodukte enthalten viel Kalzium und fördern den Zahn- und Knochenaufbau.

Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist ebenfalls mit entscheidend für Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Das beste Getränk für den Schultag ist Wasser/Mineralwasser. So werden die Zähne vor häufigen Zuckerangriffen bewahrt und gleichzeitig eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung gewährleistet.

Zuckerfreie Stunden am Vormittag erlauben einen süßen Nachtisch nach dem Mittagessen und das Naschen am Nachmittag in der Schule oder zu Hause, wobei gilt: Lieber mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen ein leckeres Eis, ein Stück Kuchen, ein paar Gummibärchen auf einmal genießen, als in kleinen Portionen über den Nachmittag verteilt essen.

Fazit: Der zuckerfreie Vormittag ist die Lösung für den Umgang mit Süßigkeiten und süßen Getränken, fördert gleichzeitig eine vollwertige Ernährung und somit die gesunde Entwicklung der Kinder.

Speichel – unser natürliches Schutzsystem im Mund

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 Abwehrspieler gegen den Angreifer Zucker.

▶ **Angriff = häufiger Zuckerkonsum**

Häufige Angriffe durch Zucker führen auf Dauer zu einer Karies am Zahn. 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 erstens an die Zähne herankommen können: unsere Zähne müssen also rundherum sauber sein und zweitens 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 alle Zähne von allen Seiten sauber geputzt wurden – und aus dem zuckerfreien Vormittag!



Mein Pausenfrühstück



für den zuckerfreien Vormittag

und das Teilzertifikat Ernährung

**Hallo Kinder, liebe Eltern,
liebe Lehrerinnen, liebe Lehrer,**

längst hat es sich herumgesprochen, dass ein leckeres Frühstück gute Laune, geistige und körperliche Fitness für den ganzen Tag bringt. Doch die Auswahl der Lebensmittel sollte stimmen.

So leicht geht's mit dem Bausteinsystem:

Wähle ein Getränk aus dem blauen Baustein. Dann suche dir dein Lieblingsbrot aus dem braunen Baustein aus, wähle dazu etwas aus den gelben Bausteinen und nimm ein leckeres kauaktives Stück Obst oder Gemüse aus den rot-grünen Bausteinen mit in die Schule.

Einfach und lecker – einfach lecker!

Dein Arbeitskreis Jugendzahnpflege

Wasser/Tee

Für den zuckerfreien Vormittag:

- Wasser/Mineralwasser
- Kasten Wasser/Mineralwasser im Klassenzimmer

Für den Nachmittag:

- Wasser/Mineralwasser
- Mineralwasser + Fruchtsaft (2+1)
- Tee + Fruchtsaft (2+1)

Brot

- Vollkornbrot
- Körnerbrötchen
- Knäckebrötchen
- Mischbrot
- Reiswaffel
- Vollkorntoastbrot
- Sesam- oder Mohnstange
- Laugenbrezel
- Fladenbrot

Irma mag's bunt!





Belag/Aufstrich

- Butter oder Margarine
- Scheibe Käse (z.B. Gouda, Emmentaler, Feta)
- Frischkäse
- fettarme Wurst (z.B. Putenwurst)
- gekochter Schinken
- vegetarischer Aufstrich (z.B. Tomaten- oder Paprikaaufstrich)

Milch/Milchprodukte

- Milch
- Naturjogurt
- Dickmilch
- reine Buttermilch

Obst (je nach Jahreszeit in Stückchen)

- Apfel
- Birne
- Mandarine
- Pflaumen
- Weintrauben
- Nektarine
- Aprikose
- Melone
- Erdbeeren
- Johannisbeeren

Gemüse (je nach Jahreszeit in Stückchen)

- Cocktailtomaten
- Möhre
- rote oder gelbe Paprika
- rohe Gurke
- roher Kohlrabi
- Oliven

Müsli

- ungesüßte Getreideflocken
- kleingeschnittenes Obst
- Nüsse oder Kerne
- Milch oder Naturjogurt

Verpackung:

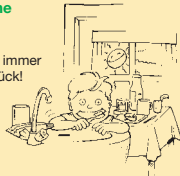
Als Verpackung eignet sich eine gut verschließbare und wieder verwendbare Brotdose, für Getränke eine Flasche mit einfachem Schraubverschluss (ohne Radler-Verschluss/Trink Cap bzw. Nuckel-Aufsatz); besonders praktisch ist eine handelsübliche PET-Flasche (0,5 Liter oder 1 Liter Mineralwasserflasche). So kann man das Pausenbrot frisch halten und Verpackungsmaterial sparen.

Das bleibt zu Hause:

Schoko- und Müsliriegel, süße Snacks aus dem Supermarkt und süße Stückchen vom Bäcker, sowie Limonaden und Saftgetränke gehören **nicht** in die Schultasche!

5 Sterne für gesunde Zähne

- ★ Putz deine Zähne immer nach dem Frühstück!



08:00 → 13:00

- ★ Iss nichts Süßes zum Schulfrühstück und trinke Wasser/Mineralwasser! (Zuckerfreier Vormittag)



- ★ Nasche nicht zu oft am Nachmittag!



20:00 → 7:00

- ★ Putz deine Zähne immer vor dem Schlafengehen! Iss danach nichts mehr und trinke gegen den Durst nur noch Wasser/Mineralwasser!



- ★ Lass deine Zähne zwei Mal im Jahr vom Zahnarzt nachschauen!



Gemeinsam frühstücken



Der zuckerfreie Vormittag –
wie kann er umgesetzt werden?

Das gemeinsame Klassen-/Schulfrühstück in der Grundschule

Gemeinsames Schulfrühstück oder Klassenfrühstück bedeutet Trennung von Ess- und Spielpause. In einer gesondert eingerichteten Frühstückspause von in der Regel 10 Minuten nehmen die Kinder gemeinsam mit dem/der Lehrer/-in in Ruhe das 2. Frühstück ein. Im Anschluss daran erfolgt die 15-minütige Bewegungspause auf dem Schulhof. Im Idealfall ist die Durchführung nicht von der Einstellung des/der Lehrers/-in abhängig, sondern gehört zum Schulalltag und wird wie jede andere Pause durch ein Klingelzeichen angekündigt und beendet.



Erfahrungen zeigen, dass nach Einrichtung einer gemeinsamen Frühstückspause wesentlich mehr Kinder ein Frühstück mitbringen, sich die Qualität des Frühstücks verbessert hat und dass viel seltener als früher angegebene Nahrungsmittel weggeworfen werden.

Essen und Trinken kann am Beispiel des Pausenfrühstücks als ausgewogene Mahlzeit in der Schule – exemplarisch und situationsbezogen – besprochen und erfahren werden. Die Kinder erleben, was sie essen und andere mitbringen. Das Essen kann mit allen Sinnen genossen werden, Neugier wecken, zum Nachmachen, Tauschen und Abgeben anregen, neue Lebensmittel können kennen gelernt werden.

Essen in Ruhe und Gesellschaft kann darüber hinaus die Klassengemeinschaft stärken. Das Frühstück wird täglich eingeübt und somit zur Gewohnheit. Langfristig kann die Qualität durch Sachinformationen und Vorbilder verbessert werden.

Die „Wasserbar“ in der Klasse



Kinder trinken im Durchschnitt zu wenig und oft das Falsche. Die Wasserbar in der Klasse regt zu häufigem und richtigem Trinken an. Die Umsetzung erfolgt im Einvernehmen mit den Eltern, die die Finanzierung übernehmen. Geht man davon aus, dass jedes Kind bis zu 0,5 l pro Schultag trinkt, so werden pro Woche bei 20 Kindern 50 l Mineralwasser, d. h. ca. 4 Kästen, benötigt. Jede Familie müsste im Jahr im Höchstfall 8 Kästen Wasser bezahlen.





Die Lieferung kann entweder über die Eltern oder noch besser über einen Getränkelieferanten erfolgen. Zu Beginn des Schuljahres wird eine Namensliste erstellt. Sind die Wasserkästen fast leer, erhalten die zuständigen Eltern über ihr Kind von dem/der Klassenlehrer/-in eine Nachricht. Im 2. Fall bringt und holt ein Getränkelieferant in regelmäßigen Abständen oder bei Bedarf die Wasserkästen. Ist die ganze Schule an dem Projekt beteiligt, ist dies in der Regel kein Problem. Auch der Hausmeister kann mit einbezogen werden. Im Klassenraum wird genau wie ein Tafel- und Ordnungsdienst ein Getränkedienst eingerichtet. Dieser kümmert sich um den Nachschub, räumt das Leergut ein und spült – wenn vorhanden – die Trinkbecher. Es können auch namentlich markierte Mineralwasserflaschen zum Einsatz kommen. Trinkrituale, d. h., Regelungen, wann getrunken werden darf, vereinfachen die Umsetzung. Gute Ideen hierzu liefert die Broschüre „Trinken im Unterricht“, www.trinkenimunterricht.de

Der Trinkbrunnen in der Schule

Gemäß den Qualitätsstandards der DGE ist den Schüler/-innen während des Schulalltags Wasser als Durstlöscher immer zur Verfügung zu stellen. Am Kiosk werden morgens nur zuckerfreie Getränke verkauft, Apfelschorle erst ab der Mittagspause.

Ein Trinkbrunnen, der an einem zentralen Platz in der Schule aufgestellt wird, ist eine besonders gelungene Lösung. Jede/r Schüler/-in kann sich ihr/sein Wasser selbst zapfen – mit oder ohne Kohlensäure. Benötigt wird lediglich eine Flasche, die von zu Hause mitgebracht wird oder in der Schule gekauft werden kann. Trinkbrunnen mit Kapazitäten für ca. 400 Schüler/-innen, aber auch für bis zu 1 500 Schüler/-innen werden mittlerweile für Schulen angeboten. Das Gerät wird an die Wasserleitung angeschlossen, das Wasser gekühlt und aufgrund eines umfangreichen Hygienesystems entspricht es den Anforderungen der Wasserverordnung. Ein Gerät kostet zwischen 3 000 und 4 000 €; die Firmen bieten mehrere Vorschläge für Finanzierungskonzepte an. Ein Trinkbrunnen ist auch oder gerade für weiterführende Schulen eine optimale Lösung, da hier der Wasserkasten in der Klasse nicht unbedingt zu verwirklichen ist. Das Wasser steht allen Schüler/-innen während der gesamten Schulzeit je nach System kostenlos oder für einen geringen Betrag pro Jahr zur Verfügung. Informationen finden Sie unter www.trinx.info oder www.frangart.de und www.schoolwater.de



Klassenregeln verabreden



Verbindliche Klassenregeln erleichtern die Umsetzung eines gesunderhaltenden Pausenfrühstücks:

- Wir trinken am Vormittag Wasser/Mineralwasser.
- Wir essen ein herzhaft belegtes Brot und ein Stück Obst/Gemüse.
- Wir bestücken einen Obst-/Gemüsekorb in der Klasse und essen beim gemeinsamen Frühstück immer etwas davon.

Das tägliche gemeinsame Frühstück im Klassenraum wird durch ein zusätzliches Stück Obst/Gemüse aufgewertet. Gute Erfahrungen machen Lehrkräfte, wenn im Klassenraum ein kleiner Korb steht, den die Kinder mit Obst/Gemüse bestücken. Das Obst/Gemüse wird von Kindern von zu Hause mitgebracht und zum Pausenfrühstück gegessen.

Eltern einbeziehen – das A und O

Langfristige Verhaltensänderungen mit gesundheitsfördernder Wirkung stellen sich ein, wenn Schule und Elternhaus kooperieren und ein Austausch stattfindet. Für eine effektive schulische Ernährungserziehung ist die Einbeziehung der Eltern eine der grundlegenden Voraussetzungen.

Die Institution Schule muss für Eltern verlässlich sein, d. h., die Umsetzung des zuckerfreien Vormittags sollte verlässlich in den Alltag überführt werden. Dazu müssen Beden-

ken seitens des Kollegiums und der Eltern frühzeitig beseitigt werden, damit Regeln, auf die sich Schule und Eltern im Rahmen von „Schule und Gesundheit“ geeinigt haben, von beiden Seiten eingehalten werden.

Beschluss in der Schul- und Gesamtkonferenz

In den beiden Gremien wird beschlossen, dass Wasser/Mineralwasser als Durstlöscher den Schülern/-innen während des Schulalltags immer zur Verfügung steht und ein herzhaftes Frühstück mit frischem Obst und Gemüse gegessen wird.

Eltern werden von den Klassenlehrern/-innen am ersten Elternabend über die Konzeption des zuckerfreien Vormittags informiert, die Umsetzung wird besprochen und es werden verbindliche Absprachen beschlossen.

- Wasserkasten in der Klasse
- Gemeinsames Klassenfrühstück
- Die Kinder bringen ein herzhaftes Frühstück von zu Hause mit.



Teilzertifikat Ernährung

Der zuckerfreie Vormittag ist ein Baustein des Teilzertifikats Ernährung; ein zusätzlicher Pluspunkt also für alle Schulen, die sich in diesem Bereich zertifizieren lassen möchten.



Schulkiosk oder Schulcafeteria an weiterführenden Schulen



Der Schulkiosk oder die Schulcafeteria in der weiterführenden Schule

Ebenso wie Grundschulen können weiterführende Schulen im Ernährungsbereich ein Erfahrungsfeld außerhalb der Unterrichtsstunden in Form eines Schulkiosks oder einer Schulcafeteria bieten.



Ein gesundes und geschmacklich attraktives Angebot gewährleistet Nährstoffnachschub und damit Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit während der Unterrichtsstunden. Darüber hinaus kann die

im Unterricht gelehrt Theorie durch die angebotene Pausenverpflegung in die Praxis umgesetzt werden.

Patentrezepte zur Um- oder Neugestaltung eines Kiosks gibt es nicht. Jede Schule ist anderen inneren und äußeren Strukturen unterworfen, die unterschiedliche Umsetzungsmöglichkeiten bedingen. Daneben können die pädagogischen Zielsetzungen differieren. So geht es der einen Schule vornehmlich um ein gesundes Warenangebot, das die Versorgungslücken der Schüler/-innen schließen soll. Das Projekt wird dann einen festen Zeitrahmen umfassen und nach Umstellung des Warenangebotes evtl. abgeschlossen sein. Es gibt aber auch Modelle, in denen der



Aufbau und die Bewirtschaftung des Kiosks Teil des Unterrichts darstellen. In diesem projekt- und handlungsorientierten Ansatz werden die Lernziele des Unterrichts über die eigene Kioskbetreuung vom Einkauf bis zum Verkauf vermittelt. Sowohl als begrenztes als auch als langfristiges Projekt, in das die Schüler/-innen mit einbezogen werden, kann der Schulkiosk den schulischen Alltag als ein Stück Schulkultur lebendig werden lassen.

Die Durchsetzung ist umso erfolgreicher und die Akzeptanz eines neuen Warenangebotes umso höher, je stärker die Schüler/-innen durch parallele Maßnahmen wie schulinterne Werbekampagnen, Bearbeitung des Themas im Fachunterricht, kleine Kochkurse, aktive Mitarbeit im Kiosk etc. in das Projekt eingebunden werden.

Im September 2007 wurden „Qualitätsstandards für die Schulverpflegung“ von der Deutschen Gesellschaft für

Ernährung herausgegeben, die als Leitlinie zum Einsatz von Lebensmitteln für alle Schulen gelten soll (siehe Tabelle). Im Rahmen der Zertifizierung „Schule und Gesundheit“ erproben derzeit weiterführende Schulen in Hessen Lösungsmöglichkeiten für den zuckerfreien Vormittag. Folgende Lösungsmöglichkeiten wurden gefunden: Süßigkeiten und süße Riegel werden am Vormittag nicht mehr angeboten, sondern erst ab der Mittagspause verkauft. Die Schüler/-innen akzeptieren herzhaftere Snacks nicht nur, sondern sind begeistert von verschiedenartigen Brötchen und Stangen mit Wurst, Käse und Salaten.



Lebensmittelgruppe	Lebensmittelqualität, -auswahl und -angebot
▶ Getränke	<ul style="list-style-type: none"> ● Trinkwasser/Mineralwasser (immer frei verfügbar) ● ungesüßte Kräuter- und Früchtetees ● Schwarzer Tee und Kaffee (erst ab der Oberstufe) ● Fruchtsaftschorlen am Nachmittag (mind. 2 Anteile Wasser : 1 Anteil Saft)
▶ Brot, Brötchen und andere pikante Backwaren, Müsli	<ul style="list-style-type: none"> ● Mind. 50 % werden in Form von Vollkornprodukten angeboten ● Belegte Vollkornbrote/-brötchen/-toasts werden angeboten ● Müsli (z. B. zuckerfreie Müsli-mischungen mit Getreideflocken, Sesam, Leinsamen, gehackten Nüssen), am besten mit Obst, ist ins Angebot integriert
▶ Süße Backwaren	<ul style="list-style-type: none"> ● z. B. Hefekuchen am Nachmittag
▶ Obst und Gemüse (Basis 5 am Tag)	<ul style="list-style-type: none"> ● Regionale und saisonale Produkte sind zu bevorzugen ● Frisches Stückobst muss immer verfügbar sein, außerdem z. B. Fruchtspieße, Obstsalat ● tägliches Angebot an Gemüse als Rohkost (z. B. in Stifte oder Scheiben geschnittene Möhren, Paprika usw. mit Quarkdip oder als Belag, Salate)
▶ Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> ● Milch wird vorzugsweise mit einem Fettgehalt von 1,5 % angeboten bzw. verarbeitet ● Joghurt wird als Naturjoghurt oder Fruchtjoghurt (selbst hergestellt aus Naturjoghurt und frischem Obst/Tiefkühl-Obst ohne Zuckerzusatz) eingesetzt bzw. angeboten (ein Fettgehalt von 1,5 % ist nach Möglichkeit zu bevorzugen) ● Quark mit 20 % Fett i.Tr. ● Hart-/Schnittkäse, Weichkäse und Frischkäse mit max. 45 % Fett i.Tr. ● Schmelzkäse und Schmelzkäsezubereitungen werden nicht eingesetzt
▶ Fleisch, Fleischerzeugnisse, Wurstwaren	<ul style="list-style-type: none"> ● Als Belag werden magerer Schinken, Geflügelaufschnitt und Bratenaufschnitt bevorzugt

Die Tabelle orientiert sich an den „Qualitätsstandards in der Schulverpflegung“, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, herunterzuladen unter www.schuleplusessen.de

Projekttag und -wochen, Schulfeste und Sportveranstaltungen

Projekttag oder -wochen können genutzt werden, um sich mit dem Thema „Ausgewogen essen & trinken“ auseinanderzusetzen. Vorteil einer Projektwoche ist ein wesentlich konzentrierteres und häufig interessanteres Arbeiten an einem Thema über einen längeren Zeitraum. Collagen, kleine Experimente und Geschmackstests können wunderbar an das Thema Essen und Trinken heranführen. Das Untersuchen von Lebensmitteln und das eigene Zusammentragen und Auswerten von Daten weckt das Interesse der Schüler/-innen und führt häufig zu Aha-Erlebnissen. Schließlich können durch die Zubereitung einer großen

Palette von Gerichten neue Rezepte ausprobiert, kennen und lieben gelernt werden. Die neuen Erfahrungen sollten in das Angebot des Schulkiosks einfließen.

Auch bei Schulfesten und Sportveranstaltungen können Alternativen aufgezeigt und mit attraktiven Speisen – für das Auge und den Bauch – Kontraste gesetzt und die Schüler/-innen überzeugt werden.

Hilfestellungen rund um den zuckerfreien Vormittag bieten die Mitarbeiterinnen der Arbeitskreise Jugendzahnpflege (AKJ) sowie eine Reihe von Postern und Faltblättern und die CD „IRMA mag's bunt!“.





Häufig gestellte Fragen zum zuckerfreien Vormittag

- Ist ein Apfel im Rahmen des zuckerfreien Vormittags erlaubt? Er enthält doch auch Zucker!**
 Ein Apfel ist gesund für den Körper und stört den „zuckerfreien Vormittag“ nicht, auch wenn er fruchteigenen Zucker enthält. Denn Äpfel sind kauaktive Lebensmittel. Durch das Kauen wird mehr und hochwertiger Speichel gebildet. Dieser Speichel kompensiert den Zuckerimpuls.
- Warum ist die Apfelschorle beim zuckerfreien Vormittag nicht erlaubt?**
 Apfelschorle enthält im Schnitt 19 g Zucker pro 0,33-Literflasche. Dieser natürliche Zucker greift die Zähne an, ohne dass – wie beim Apfelkauen – eine Kompensation stattfindet. Apfelschorle wird zudem meist nicht auf einmal, sondern in kleinen Schlucken getrunken. Durch das häufige Trinken (siehe Problem „Häufiger Zuckerkonsum“ Kasten Seite 1) werden die Zähne ständig mit Zucker umspült.
- Wie lässt sich das hessische Schulmilchprogramm in den zuckerfreien Vormittag integrieren?**
 Milch und Milchprodukte spielen in der Ernährung von Kindern eine wichtige Rolle, denn sie gehören zu unseren bedeutsamsten Kalziumquellen. Kalzium ist der wichtigste Mineralstoff zum Aufbau von Knochen und Zähnen. Daher passt Milch (ohne Zuckerzusatz) sehr gut in den zuckerfreien Vormittag. Milch ist jedoch kein

Durstlöscher, sondern ein tierisches Lebensmittel, das als Frühstückskomponente empfohlen wird. Milch oder Kakao? In vielen hessischen Kindertageseinrichtungen trinken Kinder die „pure“ Milch. Es ist deshalb anzustreben, dass diese Gewohnheitsbildung nicht unterbrochen wird und den Kindern weiterhin nur Milch – also keine Vanille-, Erdbeer- oder Bananemilchmischgetränke – angeboten wird. Falls bei unterschiedlichen Meinungen ein Kompromiss gefunden werden muss, so besteht dieser in einem Angebot aus Milch und Schulmilchkakao. Tipp: Mit einem Glas Wasser kann man prima den Zucker gleich wieder aus der Mundhöhle spülen. Für Kinder, die nicht gerne Milch trinken oder auch nicht vertragen, ist ein Käsebrot und ein kalziumreiches Mineralwasser für das Pausenfrühstück eine gute Alternative. Als kalziumreich gelten Mineralwässer mit einem Kalziumgehalt von mehr als 150 mg/l.

- Auf mein Marmeladenbrötchen am Morgen möchte ich nicht verzichten – ist es dann mit dem zuckerfreien Vormittag vorbei?**
 Zum ersten Frühstück zu Hause sind süße Bestandteile (z. B. Honig, Trockenfrüchte im Müsli, Marmelade, Nuss-Nougat-Creme, Kakao, ...) erlaubt, denn nach dem ersten Frühstück werden die Zähne geputzt. Der Zucker wird aus der Mundhöhle entfernt, ein Fluoridimpuls durch die fluoridhaltige Zahnpasta gegeben. Ab diesem Zeitpunkt kann der zuckerfreie Vormittag mit einem zuckerfreien Getränk und einem herzhaften Frühstück mit Obst/Gemüse beginnen.

Mein Tagesplan für eine (zahn)gesunde Ernährung

	1. Beispiel-Tag	2. Beispiel-Tag
▶ 1. Frühstück	Bananenbrot, Kakao	Marmeladenbrötchen, Milch
	Zähne putzen	Zähne putzen
▶ 2. Frühstück	Käsebrot, Möhrenstifte Getränk: Wasser/Mineralwasser	Wurstbrot, Apfel Getränk: Wasser/Mineralwasser
▶ Mittagessen	Frikadelle, Blumenkohl, Kartoffeln Nachtisch: Vanillepudding mit Obst Getränk: Wasser/Mineralwasser	Spaghetti mit Tomatensoße, Eisbergsalat Nachtisch: Eis Getränk: Wasser/Mineralwasser
▶ Nachmittagssnack	Muffins mit Äpfeln Getränk: Fruchttete	Kiwi und Schokolade Getränk: Apfelsaftschorle
▶ Abendessen	Nudelsalat mit Tomaten, Gurken, Käse Getränk: Wasser/Mineralwasser	Tomaten-Frischkäse-Brot Getränk: Rotbuschtee
	Zähne putzen	Zähne putzen
	... und zwischendurch Wasser/Mineralwasser trinken!	

Tipp: Entspricht das 2. Frühstück nicht den Vorschlägen des Faltblattes „Mein Pausenfrühstück“, kann der Zuckerimpuls durch Zähneputzen direkt nach dem 2. Frühstück kompensiert werden.



HESSEN



Hessisches Kultusministerium

Luisenplatz 10
65185 Wiesbaden

www.kultusministerium.hessen.de

