

# (No) Sugar in the Morning?!

Alles rund um den zuckerfreien Vormittag in Schulen und Kindergärten



## Was steckt hinter der Idee?

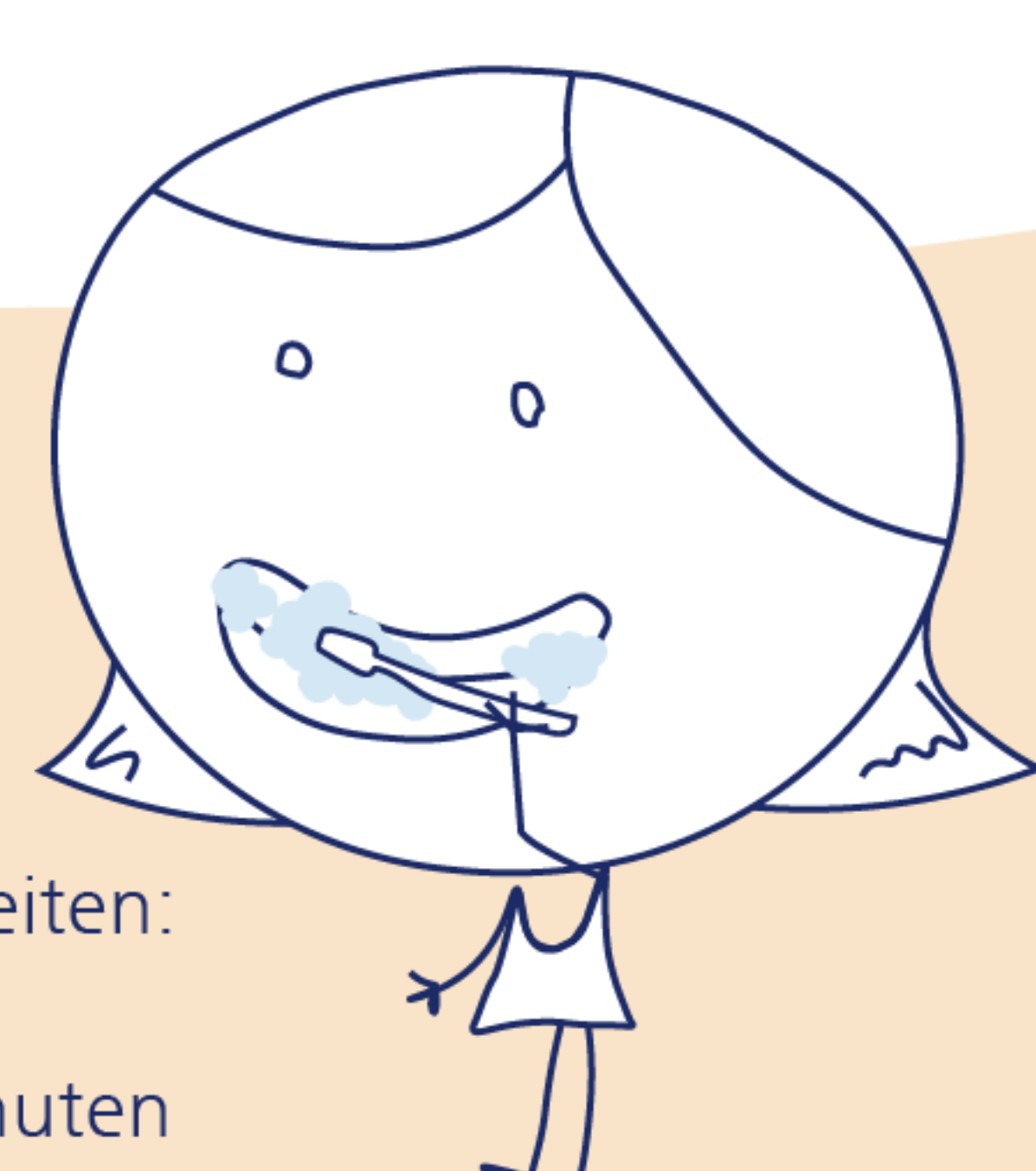
Der zuckerfreie Vormittag zielt vor allem auf die Zahngesundheit von Kindern ab. Denn Zähne brauchen Zeit, um sich von den Einflüssen durch Zucker zu erholen – und zwar ungefähr 16 Stunden. So kann der Speichel als körpereigenes Schutz- und Abwehrsystem den Zahnschmelz wieder härten und reparieren.

Weitere Vorteile: **Prävention gegen Übergewicht**  
**Bessere Konzentration**  
**Erziehung zu gesunder Ernährung**

## Von der Theorie zur Praxis

Ein Vormittag ohne Zucker ermöglicht am einfachsten eine zuckerfreie Zeit von 16 Stunden, nämlich vom Abend- bis zum Mittagessen. Dabei gibt es zwei Möglichkeiten:

- 1 Zum Frühstück sind Marmelade, Cornflakes und Co. weiter erlaubt. Ca. 30 Minuten danach sollten die Zähne geputzt werden.
- 2 Auch das Frühstück ist zuckerfrei. Dann kann das Zähneputzen bereits davor erledigt werden.



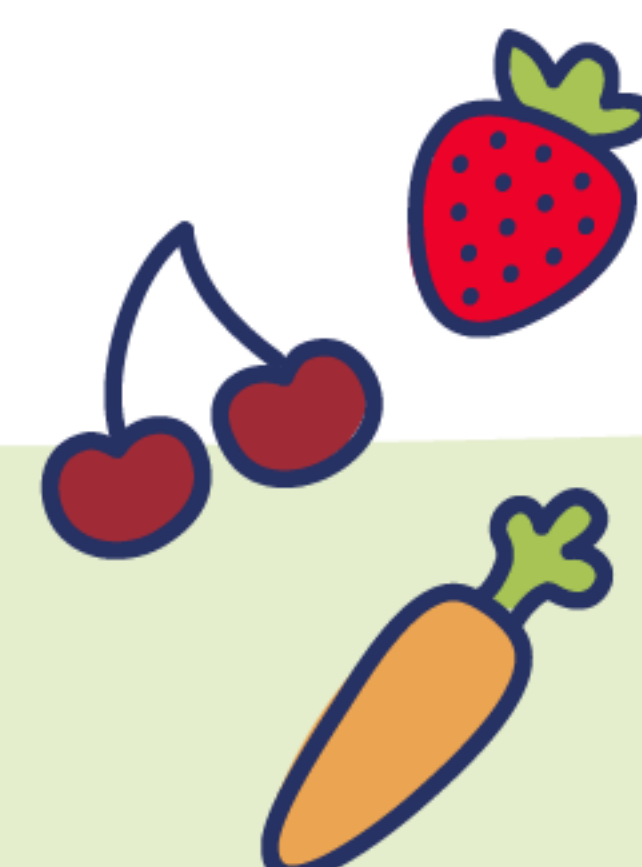
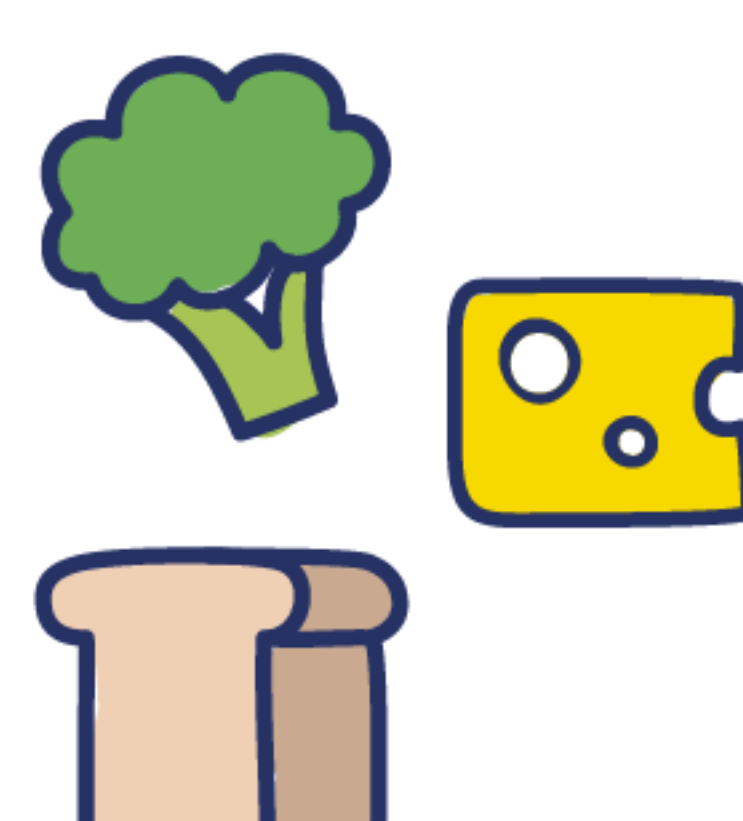
## So geht zuckerfreies Pausenschmausen

### Echte Durstlöcher

- Wasser
- Mineralwasser
- Ungesüßte Tees

### Essen zum Reinbeißen

- Rohes Gemüse
- Frisches Obst
- (Vollkorn-)Brot
- Käse, magere Wurst
- Magerquark
- Joghurt ohne Zucker
- Vollkornflocken mit fettarmer Milch
- Nüsse oder Samen



## Gut zu wissen:

- Knackiges Obst und Gemüse, am besten in mundgerechte Stücke geschnitten, regen als „kauaktive“ Lebensmittel den Speichelfluss an. Dieser spült, repariert und härtet die Zähne.
- Eine gut entwickelte Kaumuskulatur ist wichtig für die Sprachentwicklung.
- Milchprodukte enthalten viel Kalzium und fördern den Zahn- und Knochenaufbau.

## Wir müssen leider draußen bleiben

### Typische Zuckerbomben

- Marmelade
- Schokoaufstrich
- Süße Teilchen
- Müsliriegel
- Joghurt mit Zucker



### Flüssige Zuckerfallen

- Fruchtsäfte und -schorlen
- Kakao
- Softdrinks, auch nicht mit Süßstoff anstatt Zucker



## Ja, aber ...

... in einem Apfel ist doch auch Zucker!

Stimmt, jedoch spült der durch das Kauen angeregte Speichelfluss die Zähne wieder frei.  
**Tipp:** Ein Glas Wasser unterstützt diesen Effekt zusätzlich.



... mein Kind braucht vormittags etwas Süßes als Energieschub!

Dieser Einwand kommt häufig vor, doch die Erfahrung zeigt, dass es vielmehr Gewohnheit als Notwendigkeit ist. Zumal Energie aus komplexen Kohlenhydraten, wie z. B. Vollkornbrot, länger anhält, als die schnell wieder verbrauchte Energie aus Zucker.

... wenn ein Kind z. B. Geburtstag hat, gehört ein Stück Kuchen auch im Kindergarten dazu!

Klar, keine Regel ohne Ausnahme. Jedoch gibt es auch hier zuckerarme Rezepte als hervorragende Alternative.

... ich will nicht, dass ein Lehrer oder Erzieher meinem Kind vorschreibt, was es isst!

Selbstverständlich ist die Ernährung eines Kindes in erster Linie Sache der Erziehungsberechtigten. Doch in der Gemeinschaft einer Schule oder Kita gelten die dort vereinbarten Regeln. Auf diese sollten Sie also Rücksicht nehmen – zumal die gesundheitlichen Vorteile für Ihr Kind auf der Hand liegen.