



# Klassenprojekt Zuckerfreier Vormittag

Monatsprojekt geeignet für die Klassenstufen 1 - 3

Ein einfach in den Klassen-Alltag integrierbares Projekt, das sich gut zur Ergänzung des Themas (zahn-)gesunde Ernährung aus der Gruppenprophylaxe und aus dem Sachunterricht eignet.

Anhand ihres täglichen Brotdosen-Inhalts und der Getränke für das Schulfrühstück beschäftigen sich die Kinder lebenspraktisch mit dem Thema gesunde Ernährung.

Ziel des Projekts ist die bewusste Reduzierung zuckerhaltiger Snacks und Getränke am Schulvormittag und das Einüben eines maßvollen Umgangs mit Süßigkeiten.

Langfristig können die Schülerinnen und Schüler so eine gesundheitsförderliche Pausen-Routine erlernen.

## Materialien:

- Projekt-Fahrplan für die Durchführung
- Elternbrief
- Stempelkarte

Viel Erfolg bei der Durchführung wünscht  
das Team des Zahnärztlichen Dienstes Oberhavel



# Der Zuckerfreie Vormittag als Monatsprojekt in der Schule

Umsetzung mit dem 5- Sterne- Frühstück,

begleitend zur gruppenprophylaktischen Betreuung durch den Zahnärztlichen Dienst

Dauer: 4 – 8 Wochen

## Hintergrundinformation:

Der Zuckerfreie Vormittag ist ein Konzept im Rahmen der Kariesprävention und zum maßvollen Umgang mit Süßigkeiten. Das Konzept ist Bestandteil des Präventionsprogramms „Kita mit Biss“ und spiegelt sich auch in den DGE-Empfehlungen für gesunde Schulkost wieder. Die Umsetzung in der Schule kann durch Unterrichtsmaterial aus dem Sachunterricht (zum Beispiel Ernährungspyramide) begleitet werden. Auch der Zahnärztliche Dienst des Landkreises stellt auf Nachfrage Material.

Der Zuckerfreie Vormittag macht sich die stärkende Remineralisations-Wirkung des Speichels zu Nutze: Schafft man es, eine ausreichend lange Zeit ohne Zuckerimpulse und entsprechende Säureattacken durch die Kariesbakterien zu gewährleisten (zum Beispiel 11 – 12 Stunden nächtlicher Schlaf und 4 - 5 Stunden zuckerfreier Vormittag in der Schule, inklusive häuslichem Zähneputzen), so hat der Speichel genug Zeit, seine schützende Wirkung zu entfalten. Naschen und Süßes am Nachmittag erhöhen dann das Kariesrisiko nicht relevant.

Gleichzeitig wird dem Risiko für Übergewicht vorgebeugt und die Lernatmosphäre in der Klasse kann sich verbessern.

## Projektfahrplan:

Die Kinder beschäftigen sich mit gesunder Ernährung, am praktischen Beispiel der Zwischen- und Pausenverpflegung im Schulalltag. Das Thema fügt sich gut ein in entsprechende Inhalte aus dem Sachunterricht.

Risiken bei ungesunden Ernährungsgewohnheiten werden angesprochen (Übergewicht, Karies, schlechte Konzentrations-Fähigkeit). Versteckte Zucker werden aufgespürt und vermieden bei Snacks und Getränken. Gemeinsame Ziele eines täglichen knackig-frischen 5-Sterne-Frühstücks in der Klasse werden erarbeitet (Ernährungspyramide) sowie Regeln für eine gute Frühstücksatmosphäre festgelegt.

Die Erfolge werden aufsummiert (Punktesystem) und dokumentiert, sodass am Ende des Projekts ein Fazit gezogen werden kann und die Frühstückspraxis sich eventuell als dauerhaftes Klassenritual etabliert. Durch den langfristigen Charakter kann das Ernährungsverhalten der Kinder positiv geprägt werden. Dies kann zur Prävention von Karies und Übergewicht beitragen. Einbindung und Information der Elternhäuser (Elternbrief) fördern die gesundheitliche Chancengleichheit.

# Beispielhafter Ablauf:

## WOCHE 1

**IST-Zustand betrachten:** Unangekündigt werden in der Frühstückspause die Brotboxen und Getränke der Schülerinnen und Schüler angesehen, gegebenenfalls fotografiert (Wandzeitung: Ausgangszustand) oder Verpackungen gesammelt für ein Plakat/eine kleine Ausstellung.

Besprechung der Ernährungspyramide: Welche Bestandteile soll unser Essen haben? Was ist gesund für den Körper, was nicht? Einfache altersgerechte Analyse der Inhaltsstoffe von zum Beispiel Getränken und Snacks, insbesondere des Zuckergehalts (gegebenenfalls leichte Rechenaufgaben). Wie kann ein gesundes Schulfrühstück aussehen? (Arbeitsmaterialien erhältlich auf Anfrage beim Zahnärztlichen Dienst)

**Ziele festlegen:** Wie kann unser Schulvormittag gesünder werden? (Unterrichtsmaterial aus dem Sachunterricht oder ergänzend vom Zahnärztlichen Dienst)

Regeln festlegen für den zuckerfreien beziehungsweise -armen Vormittag, gegebenenfalls Ablauf der Frühstückspause gemeinsam planen, den Elternbrief ausgeben und ein Dokumentationssystem festlegen, zum Beispiel Wandposter mit einem Sternesystem oder einzelnen Stempelkarten.

Alternativen für den Projektzeitraum (und gegebenenfalls darüber hinaus) finden zu süßen Geburtstagsritualen und Kuchenbasaren.

## WOCHE 2 und 3

Tägliche gemeinsame Frühstückspause nach den oben genannten Regeln, Dokumentation der Erfolge.

## WOCHE 4

Auswertung und Zwischenbilanz: Haben wir unser Ziel erreicht?

Unangekündigte Zwischenbilanz wie zu Beginn des Projekts:

Alle Brotboxen und Getränke ansehen/besprechen, gegebenenfalls fotografieren.

Gegebenenfalls: erneute Wandzeitungen, um Erfolge darzustellen, weiterer Elternbrief, Abschluss-Aktion/Urkunde

## WOCHE 5 bis 8

Verlängerung des Projekts nach Auswertung oder Anpassung der Regeln, optimal: Dauerhafte Etablierung des gesunden zuckerfreien Schulvormittags

**Viel Erfolg bei der Umsetzung wünscht  
das Team des Zahnärztlichen Dienstes Oberhavel**



# Elterninformation

## Klassenprojekt: Zuckerfreier Vormittag/5-Sterne-Frühstück

Liebe Eltern,

wussten Sie, dass Ihr Kind in der Schule besser aufpassen kann, wacher und leistungsfähiger ist, wenn es ausgewogen gefrühstückt hat?

Und zwar nicht nur eine leckere morgendliche Mahlzeit zuhause, sondern auch ein zweites Frühstück in der Pausenbox samt gesundem Getränk für die Schule.

Natürlich kann kein Lebensmittel allein die Noten verbessern, aber ein solides und gesundes Frühstück kann dazu beitragen, dass Ihr Kind besser lernt! Nebenbei wird dem Risiko für Übergewicht und Karies vorgebeugt und das Gesundheitsbewusstsein der Kinder geschärft.

Genau das wollen wir gemeinsam erreichen. Angelehnt an die Lerninhalte der zahnärztlichen Gruppenprophylaxe möchten wir mit der Klasse daher in den nächsten Wochen das Projekt **Zuckerfreier Vormittag/5-Sterne-Frühstück** durchführen.

Begleitend zur täglichen gemeinsamen Mahlzeit während der Frühstückszeit werden die Schülerinnen und Schüler dabei einiges über gesunde Ernährung erfahren und Neues zum Thema entdecken.

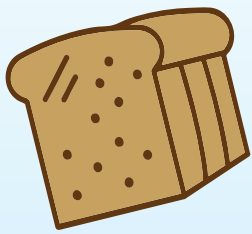
Mit 5 Sternen darf Ihr Kind während des Projektes sein tägliches Pausenfrühstück und seine Getränke bewerten und dabei Sterne für die Klasse sammeln:

- Stern 1:** ein ungezuckertes Getränk, zum Beispiel Wasser oder Früchte-/Kräutertee
- Stern 2:** frisches Gemüse oder Obst
- Stern 3:** ein herzhaft belegtes Brot, am besten Vollkorn oder ein zuckerarmes Getreideprodukt
- Stern 4:** ein Milchprodukt, zum Beispiel Käse, ungezuckerte Trinkmilch oder ungesüßter Joghurt
- Stern 5:** gute Frühstücksatmosphäre, am besten verbunden mit ordentlich Bewegung in der Folgepause

Bitte unterstützen Sie Ihr Kind beim Frühstücksprojekt, sodass das Abenteuer „Zuckerfreier Vormittag“ sich vielleicht als dauerhaftes Klassenritual etabliert!

Das Engagement lohnt sich: Die Lernatmosphäre kann sich verbessern und Ihr Kind kann von einem Schulvormittag ohne übersüßte Snacks gesundheitlich profitieren.


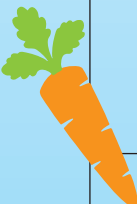





# Klassenprojekt: Zuckerfreier Vormittag / 5-Sterne-Frühstück

Name: \_\_\_\_\_

Mein „5- Sterne- Frühstück“:

	Zuckerfreies Getränk	Herzhaft belegtes Pausenbrot	 Gemüse/ Obst	Milchprodukte, nicht süß	in Ruhe gegessen
Montag					
 Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					

So viele Sterne habe ich gesammelt: \_\_\_\_\_

Viel Spaß bei der Umsetzung wünscht  
das Team des Zahnärztlichen Dienstes Oberhavel!

