

Der zuckerfreie Vormittag

Argumente und Wissenswertes

Erkenntnis:

- **Verhaltensprävention** allein durch Aufklärung/ Beratung hat **nicht überall den gewünschten Erfolg gebracht**: Problem Übergewicht/ Zahn-Karies besteht weiter
- Zahlreiche **Studien** haben gezeigt:
6-8 Stunden mit Zuckerimpulsen (z.B. am Nachmittag mit Süßem) können ohne bleibende Zahnschäden vom Speichel "abgepuffert" werden, wenn NACH dem abendlichen Zähneputzen keine Zuckerreize mehr an die Zähne gelangen (8-10 Std. Nachtruhe) und NACH einem (evtl. süßen) Frühstück Zähne geputzt wurde und anschließend der zuckerfreie Vormittag eingehalten wird. So steht einer "Angriffsphase" von 6-8 Stunden immer eine ausgleichend lange "Regenerationsphase" von 16-18 Stunden durch den Speichel (angeregt durch gesunde, kauaktive Kost) gegenüber.

Umdenken: **VERHÄLTNISPRÄVENTION!**

Ziel ist die Gestaltung gesunder Rahmenbedingungen für Kinder in den Einrichtungen, denn:

Eine Lebenswelt, die gesundheitsförderlich ist, macht es Kindern leicht, sich gesundheitsbewusst zu verhalten!

Für die (Zahn)Gesundheit ist der zuckerfreie Vormittag ein gesundheitsförderliches Lebensumfeld!

Er ist erreicht wenn die Einrichtung:

- zuckerfreie Getränke zur Verfügung stellt (die aus Glas/Becher/Tasse getrunken werden)
- ein (zahn)gesundes Frühstück anbietet/ ermöglicht

Der zuckerfreie Vormittag als verhältnispräventive Maßnahme ist Bestandteil des Präventionsprogrammes "**Kita mit Biss!**"

Problem: Verhaltensprävention oft schwierig... manche Kinder bringen immer wieder "das Falsche" in der Brotbox/ der Trinkflasche mit...

Lösung: Einrichtung bietet Getränke/ Frühstück selbst an.

Vorteile für die Kinder:

- gesundheitsfördernde Ernährung
- Geschmacksbildung
- Gewohnheitsbildung/ Ritualisierung
- Imitationslernen
- Tischkultur
- Lebenspraxis lernen
- weniger "Last zu schleppen" in der Schul-/Kitatasche

Was gewinnen Erzieher?

- Zeitgewinn und evtl. Stressreduktion, da Eltern nicht mehr "erzogen"/ ermahnt werden müssen; (Tipp: Information über das im Einrichtungsprogramm verankerte Konzept bereits bei Anmeldung)
- für die Wissensaufnahme am Vormittag besser gerüstete Kinder

Vorteile für Eltern:

- zeitliche Entlastung durch Wegfall des morgendlichen Brotboxen-Bestückens
- finanzielle Entlastung, da Sammelbestellung günstiger als Einzelkauf, Verpackungskosten und -müll fällt nicht an
- Vermittlung von Ernährungsinformationen/ Ernährungswissen, z.B. über Aushang eines wöchentlichen Speiseplans
- u.U. Teilnahme und Mitgestaltungsmöglichkeit beim Gruppeneinkauf, bei besonderen Aktionen (z.B. landestypisches Essen usw.)

Alltagstaugliche Umsetzung

- weg vom aufwendigen Buffet
- hin zu grundsätzlich einfach, praktikabel, wenig zeitaufwendig, abwechslungsreich
- Frühstück als pädagogisches Konzept, Kinder bei Zubereitung/ Anrichten mit einbinden

Beispiel Wocheneinkaufsplan:

Vollkornbrot, Vollkornknäcke, Vollkornzweiback, Brötchen, Quark, Frischkäse, Wurst, Käse, Schnittlauch am Strauch und andere Kräuter, Haferflocken, Milch, Naturjoghurt, Möhren, Gurke, Kohlrabi, Tomaten, Paprika, Äpfel, Birnen, Trauben, ...

Hilfsmittel nutzen für schnelle Zubereitung, z.B. Apfelspalter

Zusätzliche Aktionen, die den zuckerfreien Vormittag sinnvoll ergänzen:

- feste Regeln/ Zeiten für Trinkpausen einführen
- Verzicht auf Kuchenbазare, stattdessen z.B. Milchshakes, grüne Smoothies, Brote mit Gemüsegesichtern, Gemüse-Taucher mit Dip usw.
- Alternativen zum Geburtstagskuchen finden: Feste Rituale, um das Geburtstagskind zu würdigen etc.
- keine Belohnung durch Süßigkeiten bei Wettbewerben, Sportfesten etc.; Alternativen finden
- Gartenprojekte in der Kita
- Zahnarztprojekte; Teilnahme Reihenuntersuchung/ Gruppenprophylaxe
- Ernährungsprojekte

und natürlich

- gemeinsames Zähneputzen, am besten täglich...



Bei der erfolgreichen Umsetzung unterstützen wir Sie gerne beratend!

das Team des Zahnärztlichen Dienstes OHV