

Kindertagesstätte Kleyerstraße

Kleyerstraße 7 | 60326 Frankfurt

Telefon: 069/7434204

E-Mail: kita-kleyerstrasse@jj-ev.de | www.jj-ev.de



Zuckerfreier Vormittag in der Kita Kleyerstraße

Im Kitaalltag sind die Anforderungen an Kinder hoch, dafür ist eine optimale Nährstoffversorgung nötig. Kinder, die ausgewogen gefrühstückt haben, sind beim Spielen und Lernen konzentrierter, besser gelaunt und aktiver.

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 nicht nur an der Entstehung von Übergewicht und Zahnkaries beteiligt, sondern puscht den Körper unnatürlich auf, so dass Kinder ständig in Bewegung oder am Zappeln sind, um ihre überschüssige Energie wieder los zu werden.

Ein Zuckerverbot in der Kita 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“.

Hinter dem zuckerfreien Vormittag verbirgt sich eine Ernährungsform speziell für Kinder, um deren Mundgesundheit in Takt zu halten. Sie kommt aus der Arbeitsgruppe „Jugendzahnpflege“ die seit vielen Jahren von renommierten Zahnärzten geleitet wird.

Der Zuckerfreie Vormittag ist gut für die Zähne und für den gesamten Körper. Zuckerfreier Vormittag heißt, nach dem morgentlichen Zähneputzen bis zum Mittagessen kauaktive, naturbelassene Lebensmittel als Zwischenmahlzeit aussuchen – also ein ausgewogenes Frühstück und Getränke ohne Zucker, z.B. Mineralwasser und ungesüßte Tees wählen.

Lebensmittel wie 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 nicht nur wichtig für unsere Zähne, vielmehr auch für den ganzen Körper. So ist beispielsweise eine gut entwickelte Kaumuskulatur Grundvoraussetzung für die Sprachentwicklung.

So wird das zweite Frühstück direkt in der Kita als Frühstücksbuffet angeboten. Das hat verschiedene Vorteile:

- Die Eltern werden entlastet, denn sie brauchen das Frühstück nicht mehr selbst zubereiten.
- Die Kinder lernen sich Lebensmittel zu beschaffen.
- Die Zubereitung des Frühstücks fördert die Feinmotorik.
- Die Sprachentwicklung und alle Sinne werden gefördert.
- Die Kinder lernen neue Lebensmittel kennen und lieben.
-

Der zuckerfreie Vormittag prägt das Essverhalten der Kinder. Sie dürfen entdecken, probieren, experimentieren und selbst machen. Dadurch lernen sie die kauaktiven, naturbelassenen Lebensmittel kennen und lieben