



im Juni 2013

Zuckerfreier Vormittag

Liebe Eltern,

Ernährungserziehung ist ein zentraler Baustein der Gesundheitsförderung. Neben dem Elternhaus ist hier besonders die Schule in der Verantwortung. Mit dem Schuljahr 2012/13 haben wir an unserer Schule den zuckerfreien Vormittag eingeführt.

Unsere Zähne brauchen eine zuckerfreie Zeit, damit der Speichel - unser körpereigenes Schutz- und Abwehrsystem im Mund – unsere Zähne nach einer Zeit des Zuckerangriffs reparieren und härten kann.

Dabei gilt: **Für 8 Stunden Zuckerangriff braucht er 16 Stunden Zeit zur Reparatur.** Diese 16 Stunden setzen sich zusammen aus der Nacht – nachdem die Zähne vor dem Schlafengehen gründlich geputzt wurden – und aus dem zuckerfreien Vormittag. Hinweisen möchten wir in diesem Zusammenhang auf die nachweislichen negativen Auswirkungen auf die Konzentration des Schülers bei übermäßigem Zuckerkonsum.

Zuckerfreier Vormittag heißt in der Praxis:

- Ihre Kinder frühstücken zu Hause nach Belieben.
Wichtig: das anschließende Zähneputzen!
- In der Schule nehmen sie ein ausgewogenes Pausenfrühstück mit kauaktiven, naturbelassenen Lebensmitteln (Obst, rohes Gemüse) und zuckerfreie Getränke (Mineralwasser, ungesüßte Tees) zu sich.

Das beigelegte Faltblatt „Mein Pausenfrühstück“ hilft Ihnen bei der Zusammenstellung eines ausgewogenen Frühstücks. Mineralwasser wird in der Schule bereitgestellt. Da der Förderverein das Wasser mit einem größeren Betrag bezuschusst, fallen für Sie zunächst keine Kosten an.

Nach den zuckerfreien Stunden am Vormittag dürfen die Kinder am Nachmittag dann auch ohne schlechtes Gewissen in Maßen Süßes naschen.

Für den Sportunterricht sollten Sie Ihrem Kind ein zuckerfreies Getränk in die Sporttasche geben, denn unsere Mineralwasserflaschen verbleiben immer im Klassenraum.

Geburtstage sind selbstverständlich eine Ausnahme, aber auch hier wäre es schön, wenn Sie auf „Zuckerbomben“ verzichten würden.

Wir bedanken uns schon jetzt für Ihre Unterstützung und wünschen weiterhin ein gutes Gelingen unseres Projektes.

Mit freundlichen Grüßen

C. Knickel
Schulleitung

Anlage