

## Gesundes Frühstück (zuckerfrei) in der Kita Gläserzell

**Bitte packen Sie Ihrem Kind 2 Brotdosen mit ein.**  
**Eine für den Vormittag (zuckerfrei) und eine für den Nachmittag (Teezeit)**

Eins Vorweg: „Naschen ist erlaubt und sollte als ein Genussmittel (in Maßen) gesehen werden“. Da wir auch Ausnahmen wie Geburtstage, Feste oder auch das gemeinsame Frühstück (1xWoche) haben, werden Ihre Kinder bereits mit genügend zuckerhaltigen Lebensmitteln versorgt. Unser Mittagessen wurde an die DGE's angepasst und so möchten wir den Kreis als Kooperationspartner zum Thema gesunde Ernährung schließen.

Wir arbeiten mit dem Arbeitskreis Jugendzahnpflege zusammen, die uns in regelmäßigen Abständen in der Kita besucht und den Kindern das richtige Zähneputzen näher bringt. Im Anhang dieses Schreibens befindet sich ein Flyer, der Ihnen den „Sinn“ des zuckerfreien Vormittags erklärt. Weitere Informationen erhalten Sie auch auf der Homepage:  
[www.jugendzahnpflege.hzn.de](http://www.jugendzahnpflege.hzn.de)

Von unserer Seite bekommen Sie eine kleine Auflistung mit Ideen, die Ihnen die Zusammenstellung der Lebensmittel erleichtern wird.

Um sich morgens viel Zeit zu ersparen, ist es sinnvoll „Rohkost“ am Abend vorher, evtl. gemeinsam mit Ihren Kindern vorzubereiten. Gleichzeitig bekommen Ihre Kinder einen Bezug zum Thema Essen (und Lebensmitteln) und lernen schon von klein auf, was eine gesunde Ernährung bedeutet. Auch die „Sinne“ (riechen, schmecken, sehen, hören, fühlen), sowie die Feinmotorik werden beim Schneiden, Schälen und Ausstechen gleichzeitig geschult.

### In der *Brotdose* für den *Vormittag* können sein:

Rohkost:

Möhren, Gurken, Kohlrabi, Paprika, Tomaten, Radieschen, Zucchini, Oliven, **Nüsse**,

Äpfel, Birnen, Mandarinen, Orangen, Pflaumen, Weintrauben, Beeren, Nektarinen, Aprikosen, Melonen, Erdbeeren, Kiwis, Bananen

Aufgrund des hohen Fruchtzuckers und Klebeeiweißgehalts sind Bananen für den zuckerfreien Vormittag nicht vorgesehen. Allerdings machen wir hier eine Ausnahme, da diese einen hohen Kalium -und Magnesiumgehalt haben.

Brot:

Vollkorntoastbrot, Vollkornbrot, Körnerbrötchen, Mischbrot, Knäckebrot, Filinchen, Dinkelbrötchen/Brot, Laugenstangen/Brezeln, Sesam-Mohn- Kümmelstangen, Weißmehlbrötchen, Reis-und Maiswaffeln

Belag/Aufstrich:

vegetarische Aufstriche, Frischkäse, Körniger Frischkäse, Butter, gekochter Schinken, Hähnchen/Putenwurst, auch Wurstsorten wie, Blutwurst, Leberwurst sind erwünscht.  
Eier (hartgekocht), Petersilie, Schnittlauch, Kresse

Müsli/Milchprodukte:

Mischen Sie das Müsli selbst bzw. gemeinsam mit Ihrem Kind. (keine Rosinen)

Haferflocken, kleingeschnittenes Frischobst, Chia Samen, Leinsamen, Kerne und Nüsse, Öle (z.B. Leinöl), Naturjoghurt, Quark, Buttermilch,

Quarkdips (Rezepte gibt es im Internet)

Milch, Tee, Wasser wird von der Kita gestellt.

Sollten Kinder Süßigkeiten, wie Gummibärchen, Schokolade, Nutella, Marmelade, Fruchtzwerge etc. dabei haben, werden wir diese wieder einpacken und mit nach Hause geben. Bitte halten sie **Abstand von Käse Sticks** und schauen Sie genau auf die Nährwerttabelle und welche Zusatzstoffe sich im Produkt befinden.  
-Nur weil die Verpackungen schön und bunt aussehen und „GESUND“ draufsteht, bedeutet das noch lange nicht, dass das Produkt auch wirklich gesund ist.-

Bitte geben Sie auch **keine Quetschies** mit. Diese enthalten viel Fruchtzucker und regen auch nicht das selbstständige kauen an, dass für die Sprachentwicklung von großer Bedeutung ist.

### **In der Brotdose für den Nachmittag können sein:**

Ideen/Speisen wie am Vormittag sind gerne gesehen.  
Rosinenbrötchen, Laugengebäck, Salz- Sesamstangen, Kekse oder auch mal ein Päckchen Gummibärchen, Fruchtzwerge, Fruchtjoghurt oder ein Schokoladenriegel/Milchschnitte sind in Maßen erlaubt.

Die Kinder stellen am Anfang viele Fragen und es wird auch den einen oder anderen geben der sagt, dass er nichts anderes essen wird. Bitte haben Sie in dieser Zeit großes Vertrauen zu uns.  
In der Einrichtung ist Ihr Kind in einem anderen Umfeld und beobachtet auch was andere Kinder essen. Wir werden Ihrem Kind und natürlich auch Ihnen alle Fragen nach unserem besten Wissen beantworten.

Sie als Eltern und wir als päd. Fachpersonal müssen uns immer wieder vor Augen halten, dass wir als „Vorbilder“ fungieren und Kinder von uns lernen.

Im Jahr 2017 haben wir in der Einrichtung ein kleines Projekt durchgeführt, den Verpackungsmüll von zwei Wochen gesammelt und in einem Aquarium präsentiert. Großes Staunen gab es, als nun sichtbar wurde, wie groß der Plastikkonsum war. Für uns als Kindertagesstätte war nun klar, auch in diesem Bereich vorzusorgen. Deshalb bitten wir Sie unbedingt auf **den Verpackungsmüll zu achten**. Joghurts etc. können Sie als Alternative in kleine Gläser oder Tupperware abfüllen.

Sollte Ihr Kind morgens gerne etwas Süßes essen wollen, kann es dies gerne zu Hause tun. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Kind danach wieder die Zähne putzen um die 16 Std. ohne Zuckerkonsum einhalten zu können.

**Sie sehen selbst, süß essen ist erlaubt.**

&

**„Das Auge isst mit“**

Gerne können Sie Lebensmittel ausschneiden und verzieren,  
solange die Reste verwertet werden.

Mit besten Grüßen  
Das Kita-Team Gläserzell  
Stand: 03.2019

So leicht ist der Zuckerfreie Vormittag in der Kindertagesstätte für alle Kinder zu erreichen:

den ganzen Tag



mit Wasser den Durst löschen

täglich



aus dem Obst- und Gemüsekorb essen

Montag



Müslitag\*

Dienstag



Wursttag\*

Mittwoch



Kräutertag\*

Donnerstag



Käsetag\*

Freitag



Überraschungs- oder Restetag\*

\*dargestellte Mengen entsprechen dem Bedarf von etwa 6 Kindern

Liebe Eltern, liebe pädagogische Fachkräfte, der Speichel ist unser natürliches Regenerationsmedium im Mund. Immer wenn wir kauen, wird die Reparaturleistung des Speichels gesteigert, denn dann fließt mehr und sogar besserer Speichel. Damit die Regeneration gelingt, braucht der Speichel saubere Zähne und 16 Stunden Zeit ohne Zuckerkonsum. Für Ihr Kind setzen sich diese 16 Stunden Reparaturzeit zusammen aus dem Zuckerfreien Vormittag (2. Stern), für den die Erzieherinnen sorgen, und aus der Nacht, nachdem Sie, liebe Eltern, alle Zähne Ihres Kindes von allen Seiten sauber geputzt haben (5. Stern).

### 5 Sterne für gesunde Zähne

- ★ Zähne putzen\* zuhause direkt nach dem Frühstück



- ★ Zuckerfreier Vormittag und Zähne putzen üben\*



- ★ Zuckerhaltige Lebensmittel/Getränke weniger häufig, dafür bewusst: Ein süßer Nachtisch und Naschen am Nachmittag/Abend – mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen



- ★ Zähne putzen\* nach dem Abendessen, danach nichts mehr essen und trinken außer Wasser/Mineralwasser



- ★ Eltern putzen abends alle Kinderzähne von allen Seiten sauber\*, bis ihre Kinder flüssig schreiben können



**Nützlicher Tipp für alle Eltern:**  
Wie Sie Ihrem Kind die Zähne putzen, zeigt Ihnen Ihre Zahnarztpraxis!

\*mit fluoridhaltiger Zahnpasta, Menge sowie Fluoridgehalt gemäß Konzept.

19:00 → 7:00  
Regenerationszeit

Arbeitskreis Jugendzahnpflege, www.jugendzahnpflege.hzn.de und Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Sektion Hessen in Zusammenarbeit mit dem Hessischen Sozialministerium



Arbeitskreis  
Jugendzahnpflege

Hessisches Ministerium für  
Soziales und Integration



Idee und Entwicklung: © Dr. A. Thumeyer, Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen (LAGH); Grafik: www.royal.de, Herstellung: Druckerei Wenz GmbH, Hanau – Stand 07/2016