

WAHLBAUSTEIN



MAHLZEITEN

der Vormittag wird zuckerfrei gestaltet,
es werden kauaktive Lebensmittel angeboten



Zucker verursacht Karies. Außerdem wird Zucker für Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes verantwortlich gemacht.

Ein generelles Zuckerverbot ist wenig sinnvoll und schwer umsetzbar. Ein zuckerfreier Vormittag hingegen beeinflusst das Essverhalten von Kindern positiv und sorgt für das Erlernen eines gesundheitsbewussten Umgangs mit Lebensmitteln.

Zudem wird sichergestellt, dass die Kinder schon zu Beginn des Tages mit wichtigen Nährstoffen versorgt werden und Energie für eine lange Zeit bereitgestellt wird.

Bei einem zuckerfreien Vormittag werden nach dem morgendlichen Zähneputzen bis zum Mittagessen ausschließlich zuckerfreie, kauaktive und möglichst naturbelassene Lebensmittel angeboten. Der Speichel mit seiner natürlichen Reparaturfunktion kann so die Zähne mineralisieren, härten und schützen.

EMPFEHLENSWERTE NAHRUNGSMITTEL:



- Obst- und Gemüsesticks
- Vollkornbrot/Brötchen mit Käse oder Wurst
- Naturjoghurt/Quark mit Obst/Getreideflocken

