

Das Frühstück– Sprungbrett in den Tag

Das regelmäßige tägliche Frühstück zu Hause und in der Schule ist für Kinder ganz besonders wichtig. Gerade nach dem Aufstehen am Morgen brauchen Kinder Energie, um in der Schule leistungsfähig zu sein.

Ein ausgewogenes Frühstück zu Hause steigert die Leistungsfähigkeit eines Kindes enorm. Zwischen neun und zehn Uhr sind Kinder in Höchstform. Damit die Leistungskurve danach nicht zu stark abfällt, ist das zweite Frühstück, meist das Pausenbrot, so wichtig. Dieses „Frühstück“ besteht aber viel zu oft aus süßen Schnitten, Schokoriegeln, Keksen und süßen Getränken.

Ein häufiger und hoher Zuckerkonsum ist jedoch mit vielen gesundheitlichen Nachteilen für die Kinder verbunden. Die Nährstoffzufuhr von lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen ist vermindert, viele Kalorien führen zu Übergewicht. Zucker ist außerdem entscheidend an der Entstehung von Zahnkaries beteiligt.

Dürfen Kinder nun keine Süßigkeiten mehr essen und keine süßen Getränke mehr trinken? Verbote sind nicht sinnvoll. Die Landesarbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege in Hessen empfiehlt für den Umgang mit „Süßem“ den „zuckerfreien Vormittag“:

Zuckerfreier Vormittag heißt, dass nach dem morgendlichen Zähneputzen bis zum Mittag nur kauaktive, naturbelassene Nahrungsmittel als Zwischenmahlzeit gegessen und nur Getränke ohne Zucker (z. B. Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees) getrunken werden. Auch stark zucker- und säurehaltige Getränke, wie Limonaden, Cola oder Fruchtsaftgetränke können den Zähnen schaden. Sogar reine Fruchtsäfte haben oft einen hohen natürlichen Fruchtzucker- und Säuregehalt, der die Zähne angreifen kann. Ganz besonders, wenn diese Getränke auch noch aus Flaschen mit Trink-Caps (Sportlerlaschen, Radfahrerflaschen usw.) oder aus Nuckelflaschen genuckelt werden. Also am besten Mineralwasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees aus dem Becher, dem Glas oder der Tasse trinken.

Gesunde Lebensmittel, z. B. rohes Gemüse, frisches Obst und Vollkornprodukte, enthalten wertvolle Nährstoffe und regen den Speichelfluss an, weil sie kräftig gekaut werden müssen. Der Speichel ist das natürliche Schutz- und Reparatursystem für Zähne und Zahnfleisch. Zucker dagegen greift die Zähne an und fördert die Bildung von bakteriellem Zahnbelag (s. Seite 9 [im Bericht zur Zahngesundheit von Kindern – und Jugendlichen im Main-Kinzig-Kreis](#) zur Kariesentstehung, Säurebildung).

Sind Angriff (Zucker, Zahnbelag, Entmineralisation) und Schutz (Speichel, Remineralisation) im Gleichgewicht, bleiben Zähne und Zahnfleisch gesund.

Damit der Speichel seine Reparatur- und Schutzfunktion erfüllen kann, muss er die Zahnoberfläche erreichen - der Zahn muss also sauber geputzt sein – und genügend Zeit ohne erneuten „Zuckerangriff“ haben. Etwa 16 Stunden „Schutz“ können etwa 8 Stunden Angriff ausgleichen. Diese zuckerfreie Zeit bekommen die Zähne in der Nacht, wenn nach dem abendlichen Zähneputzen nichts Süßes mehr gegessen oder getrunken wird, sowie am zuckerfrei gestalteten Vormittag.

Die zuckerfreien Stunden am Vormittag erlauben einen süßen Nachtisch nach dem Mittagessen und auch mal Naschen am Nachmittag (dabei besser die „süßen Sachen“ auf einmal genießen, als in kleinen Portionen über den Nachmittag verteilt).

Der zuckerfreie Vormittag ist eine gute Lösung für den Umgang mit Süßigkeiten und süßen Getränken. Er fördert gleichzeitig eine vollwertige Ernährung und somit die gesunde Entwicklung der Kinder. Das Hessische Kultusministerium unterstützt den zuckerfreien Vormittag in der Schule mit der [Broschüre „Der zuckerfreie Vormittag im Schulalltag“](#)