

Der zuckerfreie Vormittag

Ein zuckerfreier Vormittag in Kindertagesstätten schafft gesunde Rahmenbedingungen und unterstützt die Verhaltensprävention wirksam. Studien zeigen: Nach einem süßen Frühstück mit anschließendem Zähneputzen kann der Speichel eine längere Regenerationsphase ermöglichen, wenn der Vormittag zuckerfrei bleibt. So entsteht ein gesundheitsförderliches Gleichgewicht zwischen „Angriffs-“ und „Regenerationsphasen“.

Verhältnisprävention als Ziel

Nicht allein Aufklärung, sondern vor allem die Gestaltung gesundheitsförderlicher Lebenswelten erleichtert Kindern ein gesundes Verhalten. Ein zuckerfreier Vormittag ist dabei eine zentrale Maßnahme des Programms *Kita mit Biss*.

Ein zuckerfreier Vormittag ist erreicht, wenn...

- zuckerfreie Getränke (Wasser, ungesüßte Tees) angeboten werden – aus Becher oder Glas
- ein gesundes Frühstück bereitgestellt oder ermöglicht wird
- süße Snacks und Getränke konsequent am Vormittag vermieden werden

Vorteile

Für Kinder:

- Gesundheitsfördernde Ernährung und bessere Zahngesundheit
- Prägung von Geschmack und Essgewohnheiten
- Rituale und Tischkultur erleben
- Lebenspraxis erlernen (selbstständiges Essen, Zubereitung)

Für Erzieher:innen:

- Weniger Ermahnungen an Eltern nötig
- Zeitgewinn im Alltag
- Kinder sind lernbereiter und konzentrierter

Für Eltern:

- Zeitersparnis (keine Brotbox-Vorbereitung am Morgen)
- Finanzielle Entlastung durch Sammelbestellungen
- Ernährungswissen durch Speisepläne und Aktionen



Quelle: Clean Eating Kitchen – Pancakes with face shapes for a child

Alltagstaugliche Umsetzung

Die Umsetzung sollte praxisnah und effizient sein – nicht aufwendig, aber abwechslungsreich. Kinder können beim Zubereiten und Anrichten einbezogen werden.

Kategorie	Beispiele
Getreideprodukte	Vollkornbrot, Brötchen, Knäckebrot, Zwieback, Haferflocken
Milchprodukte & Aufstriche	Quark, Frischkäse, Naturjoghurt, Käse, Wurst, Milch
Obst & Gemüse	Möhren, Gurke, Kohlrabi, Tomaten, Paprika, Äpfel, Birnen, Trauben



Quelle: Depositphotos – Healthy breakfast portions in kindergarten

Ergänzende Aktionen

- Feste Trinkzeiten einführen
- Alternativen zu Geburtstagskuchen (z. B. Gemüse-Teller, Smoothies)
- Keine Süßigkeiten als Belohnung bei Festen und Wettbewerben
- Garten- und Ernährungsprojekte integrieren
- Regelmäßiges gemeinsames Zähneputzen

Bei der erfolgreichen Umsetzung unterstützt Sie gerne der Zahnärztliche Dienst OHV.