

# **Der zuckerfreie Vormittag als Monatsprojekt in der Schule**

**Umsetzung orientiert an gängigem Unterrichtsmaterial und ergänzend zur gruppenprophylaktischen Betreuung durch den Zahnärztlichen Dienst Oberhavel**

**Dauer: 4-8 Wochen**

## **Hintergrundinformation:**

Der zuckerfreie Vormittag ist ein Konzept im Rahmen der Kariesprävention und zum maßvollen Umgang mit Süßigkeiten. Das Konzept ist Bestandteil des Präventionsprogramms "Kita mit Biss" und spiegelt sich auch in den DGE-Empfehlungen für gesunde Schulkost wieder. Für die Umsetzung in der Schule eignet sich z.B. das aid- Unterrichtsmaterial zum "5-Sterne-Frühstück". Auch die Verbraucherzentrale Brandenburg bietet Material zum Thema. Der Zahnärztliche Dienst des Landkreises stellt ebenfalls Material, wenn gewünscht.

Der zuckerfreie Vormittag macht sich die stärkende Remineralisations-Wirkung des Speichels zu Nutze: Eine ausreichend lange Zeit ohne Zuckerimpulse und entsprechende Säureattacken durch die Kariesbakterien (z.B. 11-12 Std. nächtlicher Schlaf und 4-5 Std. zuckerfreier Vormittag in der Schule, inkl. häuslichem Zähneputzen) gibt dem Speichel genug Zeit, seine schützende Wirkung zu entfalten. Naschen und Süßes in Maßen am Nachmittag erhöhen dann das Kariesrisiko nicht relevant. Gleichzeitig wird dem Risiko für Übergewicht vorgebeugt und die Lernatmosphäre in der Klasse kann sich verbessern.

## **Projektfahrplan:**

Die Kinder beschäftigen sich mit gesunder Ernährung, am praktischen Beispiel der Zwischen- und Pausenverpflegung im Schulalltag. Das Thema fügt sich gut ein in entsprechende Inhalte aus dem Sachunterricht.

Risiken bei ungesunden Ernährungsgewohnheiten werden angesprochen (Übergewicht, Karies, schlechte Konzentrationsfähigkeit). Versteckte Zucker werden aufgespürt und vermieden bei Snacks und Getränken. Gemeinsame Ziele eines täglichen knackig-frischen "5-Sterne-Frühstücks" in der Klasse werden erarbeitet (Ernährungspyramide) sowie Regeln für eine gute Frühstücksatmosphäre festgelegt.

Die Erfolge werden aufsummiert (Punktesystem) und dokumentiert, so dass am Ende des Projekts ein Fazit gezogen werden kann und die Frühstückspraxis sich eventuell als dauerhaftes Klassenritual etabliert.

Durch den langfristigen Charakter kann das Ernährungsverhalten der Kinder positiv geprägt werden. Dies kann zur Prävention von Karies und Übergewicht beitragen. Einbindung und Information der Elternhäuser (Elternbrief) fördern die gesundheitliche Chancengleichheit.

## **Beispielhafter Ablauf:**

### **WOCHE 1**

**IST-Zustand betrachten:** Unangekündigt werden in der Frühstückspause die Brotboxen und Getränke der Schüler angesehen, ggf. fotografiert (Wandzeitung: Ausgangszustand) oder Verpackungen gesammelt für ein Plakat/ eine kleine Ausstellung.

Besprechung der Ernährungspyramide: Welche Bestandteile soll unser Essen haben? Was ist gesund für den Körper, was nicht? Einfache altersgerechte Analyse der Inhaltsstoffe von z.B. Getränken und Snacks, insbesondere des Zuckergehalts (ggf. Rechenaufgaben). Wie kann ein gesundes Schulfrühstück aussehen? (Schaubilder "Versteckte Zucker in Snacks und Getränken" erhältlich auf Anfrage beim Zahnärztlichen Dienst)

**Ziele setzen/ SOLL festlegen:** Wie kann unser Schulvormittag gesünder werden? (Unterrichtsmaterial z.B. von aid "5 Sterne fürs Frühstück" oder Handouts vom Zahnärztlichen Dienst)

Regeln festlegen für den zuckerfreien (-armen) Vormittag, ggf. Ablauf der Frühstückspause gemeinsam planen, Elternbrief. Dokumentationssystem festlegen, z.B. Wandposter mit Punkte- (/Sterne-) System, oder einzeln mit Stempelkarte.

Alternativen für den Projektzeitraum (und ggf. darüber hinaus) finden zu süßen Geburtstagsritualen, Kuchenbasaren.

### **WOCHE 2 und 3**

Tägliche gemeinsame Frühstückspause nach den o.g. Regeln. Dokumentation der Erfolge („Sterne sammeln“).

### **WOCHE 4**

Auswertung und Zwischenbilanz: Haben wir unser Ziel erreicht?

Unangekündigte Zwischenbilanz wie zu Beginn des Projekts: Alle Brotboxen und Getränke ansehen/besprechen, ggf. fotografieren. Erneute Wandzeitung evtl., um Erfolge darzustellen, ggf. weiterer Elternbrief. Zum Abschluss eventuell Aktion/ Urkunde.

### **WOCHE 5 bis 8**

ggf. Verlängerung des Projekts nach Auswertung oder Anpassung der Regeln. Optimal: Dauerhafte Etablierung des gesunden zuckerfreien Schul-Vormittags.

**Viel Erfolg bei der Umsetzung wünscht das Team des Zahnärztlichen Dienstes  
Oberhavel**

## Elterninformation

### Klassenprojekt „Zuckerfreier Vormittag/ 5-Sterne-Frühstück“

Liebe Eltern,

wussten Sie, dass Ihr Kind in der Schule besser aufpassen kann, wacher und leistungsfähiger ist, wenn es ausgewogen gefrühstückt hat? Und zwar nicht nur eine leckere morgendliche Mahlzeit zuhause, sondern auch ein zweites Frühstück in der Pausenbox samt gesundem Getränk für die Schule.

Natürlich kann kein Lebensmittel allein die Noten verbessern- aber ein solides und gesundes Frühstück kann dazu beitragen, dass Ihr Kind besser lernt! Nebenbei wird dem Risiko für Übergewicht und Karies vorgebeugt und das Gesundheitsbewusstsein der Kinder geschärft.

Genau das wollen wir gemeinsam erreichen. Angelehnt an die Lerninhalte der zahnärztlichen Gruppenprophylaxe möchte ich mit der Klasse daher in den nächsten Wochen das **Projekt "Zuckerfreier Vormittag/ 5-Sterne-Frühstück"** durchführen. Begleitend zur täglichen gemeinsamen Mahlzeit während der Frühstückszeit werden die Schüler und Schülerinnen dabei einiges über gesunde Ernährung erfahren und bei an den Sachunterricht angelehnten kleinen Aktionen Neues zum Thema entdecken.

Mit 5 Sternen darf Ihr Kind während des Projektes sein tägliches Pausenfrühstück und die Getränke bewerten und dabei Sterne für die Klasse sammeln:

- Stern 1:** ein ungezuckertes Getränk, z.B. Wasser oder Kräutertee
- Stern 2:** frisches Gemüse und/ oder Obst
- Stern 3:** ein herzhaft belegtes Brot, am besten Vollkorn, oder ein zuckerarmes Getreideprodukt
- Stern 4:** ein Milchprodukt, z.B. Käse, ungezuckerte Trinkmilch oder ungesüßter Joghurt
- Stern 5:** gibt es für eine gute Frühstücksatmosphäre, am besten verbunden mit ordentlich Bewegung in der Folgepause.

Bitte unterstützen Sie Ihr Kind beim Frühstücksprojekt, so dass das Abenteuer "Zuckerfreier Vormittag" sich vielleicht als dauerhaftes Klassenritual etabliert!

Das Engagement lohnt sich: Die Lernatmosphäre kann sich verbessern und Ihr Kind kann von einem Schulvormittag ohne übersüßte Snacks gesundheitlich profitieren.

Mit freundlichen Grüßen

## **5 Gründe warum die Pausenbox und das Schulgetränk zuckerfrei sein sollten:**

***" Süßigkeiten bleiben zuhause "*** – zuckerfreier Vormittag

### **1. Gesunde Gewohnheiten fördern:**

Zuckerfreie Pausenboxen und Getränke in Schulen unterstützen die Entwicklung gesunder Essgewohnheiten bei Kindern und Jugendlichen.

### **2. Energie und Konzentration:**

Zuckerverzicht hilft, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten, was zu einer gleichmäßigeren Energieversorgung führt und die Konzentration im Unterricht verbessern kann.

### **3. Prävention von Gesundheitsproblemen:**

Zuckerreiche Ernährung ist mit einem erhöhten Risiko für Gesundheitsprobleme wie Karies und Übergewicht verbunden. Zuckerfreie Optionen in der Schule fördern die Mundgesundheit und unterstützen ein gesundes Gewicht.

### **4. Erziehung zu bewusstem Genuss:**

Die Botschaft "Süßigkeiten bleiben zuhause" fördert ein bewusstes Verhältnis zu süßen Leckereien und lehrt Kinder, diese in Maßen zu genießen, anstatt sie als ständigen Begleiter zu betrachten.

### **5. Rücksichtnahme auf andere und Inklusivität:**

Zuckerfreie Alternativen berücksichtigen unterschiedliche Ernährungspräferenzen und können dazu beitragen, eine schulische Umgebung zu schaffen, die für alle Schülerinnen und Schüler gleichermaßen zugänglich und förderlich ist.

## Klassenprojekt „Zuckerfreier Vormittag/ 5-Sterne-Frühstück“

Name: \_\_\_\_\_

### Mein "5- Sterne- Frühstück":

	Zuckerfreies Getränk	Herzhaft belegtes Pausenbrot	Gemüse/ Obst	Milchprodukt, nicht süß	in Ruhe gegessen
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					

So viele Sterne habe ich gesammelt: \_\_\_\_\_

Viel Spaß bei der Umsetzung wünscht das Team des Zahnärztlichen Dienstes  
Oberhavel!