

GUT ESSEN MACHT STARK

Bildungseinheit: Lust auf Süßes?

Umgang mit Süßigkeiten in der Kita

Hintergrund

Ein häufiges Diskussionsthema im Kita-Team und mit den Eltern ist das Angebot oder Verbot von Süßigkeiten in der Kita. Wenn Kinder ausgewogen mit viel Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten versorgt werden, sind kleine Portionen Süßigkeiten kein Problem. In der Realität ist es aber häufig so, dass Kinder viel mehr Süßigkeiten über diese kleinen Portionen hinaus essen. Als Kita sollten Sie daher verantwortungsbewusst und vorsorgend handeln. Legen Sie gemeinsam im Kita-Team Regeln für einen maßvollen Umgang mit Süßigkeiten in der Kita fest und teilen Sie diese den Eltern mit.

Frühstück

Wenn Sie in Ihrer Kita ein Frühstück anbieten, verzichten Sie auf ein regelmäßiges Angebot von Nuss-Nougat-Creme, Marmelade, süßen Brötchen oder Frühstückscerealien. Der Start in den Tag soll zwar kohlenhydratreich sein, aber frisches Obst, Vollkornbrot und Milchprodukte sind die besseren Alternativen.

Nachtsch zum Mittagessen

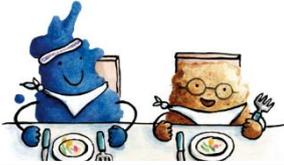
Ein Nachtsch zum Mittagessen ist in der Kita nicht erforderlich. Es kann jedoch eine schöne Ergänzung der Mahlzeit sein. Achten Sie dabei auf eine sinnvolle Auswahl der Lebensmittel wie frisches Obst, Quark oder Joghurt.

Feste und Kindergeburtstage

Leckere Speisen bereichern Kindergeburtstage, Feste oder die sommerliche Kita-Party. Wie viel Süßes Sie dabei für das Buffet oder zum Feiern zulassen wollen, sollten Sie vorab im Kita-Team diskutieren. Ergänzen Sie das Kuchenbuffet mit leckeren Obstspießchen oder kleinen herzhaft belegten Brötchen mit Rohkost oder Laugengebäck. Wenn die Eltern Speisen mitbringen, regen Sie mit leckeren Rezepten die Phantasie für gesunde Snacks an.

Tipp

In der mitgebrachten Brotbox sind süße Lebensmittel tabu. Dies gilt auch für sogenannte Kinderlebensmittel.



GUT ESSEN MACHT STARK

in form



WINTER-NR. 12
DAZU PASST AUCH:
WINTER-NR. 11

Experiment und Sinneserfahrung

EIERSCHALEN- EXPERIMENT



ABLAUF:

Gesprächsrunde zur Einstimmung in das Thema:

Was essen die Kinder? Trinken sie gerne und oft über den Tag verteilt Fruchtsäfte oder zuckerhaltige Getränke? Wann essen sie Süßes und wann putzen sie sich die Zähne?

Zwei Gläser werden mit Essig gefüllt. Ein Hühnerei wird unbehandelt hineingelegt. Das andere wird mit der Zahnbürste und der Zahnpasta 3 Minuten lang geputzt die restliche Zahnpasta abgewischt und in das zweite Glas mit Essig gelegt.

Nun beobachten die Kinder was passiert. Am unbehandelten Ei bilden sich sofort viele kleine Gasbläschen, die nach einiger Zeit nach oben steigen. Der saure Essig löst die festen Bausteine – das Calcium – aus der Eierschale. Dabei entsteht auch Kohlensäure. In einigen Tagen wird der Essig die gesamte Eierschale aufgelöst haben. Am behandelten Ei bilden sich erst später und wesentlich weniger Blasen.



Hintergrund

Zucker schädigt die Zähne, das weiß schon jedes Kind. Der Grund hierfür sind die Bakterien im Mund, die Zucker in Säure umwandeln. Diese Säure knabbert an den Zähnen wie der Essig an der Eierschale. Es entstehen Löcher – Karies. Werden süße Lebensmittel in Verbindung mit sauren gegessen, so verstärkt sich dieser Effekt noch. Mit der Zahnbürste entfernen wir nicht nur Speisereste von den Zähnen, sondern tragen auch schützendes Fluorid auf die Zähne auf.