Konzept „Zuckerfreier Vormittag“

Der „Zuckerfreie Vormittag“ ist neuer Teil des Schulprogramms unserer Schule und soll zu einer gesunden Ernährung und einem bewussteren Umgang mit Zucker im Schulalltag beitragen. Übermäßiger Zuckerkonsum kann sich negativ auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder auswirken. Dies betrifft sowohl die körperliche Gesundheit (z. B. durch Übergewicht oder Karies) als auch die geistige Leistungsfähigkeit (z.B. durch Konzentrationsprobleme oder Hyperaktivität).
Ziel unserer Schule ist es, das Ernährungsbewusstsein der Schülerinnen und Schüler zu fördern, ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit zu unterstützen sowie langfristig die Gesundheit zu stärken.

Zahngesundheit:
Vor allem unsere Zähne brauchen eine zuckerfreie Zeit, damit der Speichel - unser körpereigenes Schutz- und Abwehrsystem im Mund - unsere Zähne nach einer Zeit des Zuckerangriffs reparieren und härten kann.

Dabei gilt: Für 8 Stunden Zuckerangriff braucht er 16 Stunden Zeit zur Reparatur. Diese 16 Stunden setzen sich zusammen aus der Nacht - nachdem die Zähne vor dem Schlafengehen gründlich geputzt wurden - und aus dem zuckerfreien Vormittag.

Zuckerfreier Vormittag heißt in der Praxis:

- Die Kinder frühstücken zu Hause nach Belieben.
  Wichtig ist das anschließende Zähneputzen!
- In der Schule nehmen die Kinder ein ausgewogenes Pausenfrühstück mit kauaktiven, naturbelassenen Lebensmitteln (Obst, rohes Gemüse) und zuckerfreie Getränke (Mineralwasser, ungesüßte Tees) zu sich.
- Süßigkeiten werden **<u>nicht</u>** mit in die Schule genommen.

  Sollten doch welche mitgebracht werden, bleiben diese im Ranzen oder die Lehrkräfte bitten darum, sie dorthin zu packen. Geschieht dies nach mehrfachen Aufforderungen nicht, werden die Süßigkeiten eingesammelt und am Ende des Schulvormittags zurückgegeben.
- An Geburtstagen und Feiern können ausnahmsweise Kleinigkeiten zum Naschen für die Klasse mitgebracht werden.

Das Faltblatt „Mein Pausenfrühstück" hilft bei der Zusammenstellung eines ausgewogenen Frühstücks.
Nach den zuckerfreien Stunden am Vormittag dürfen die Kinder am Nachmittag dann auch ohne schlechtes Gewissen in Maßen Süßes naschen.