



Gesundes Pausenbrot stärkt Kinder für den Schulalltag

Von *Landes Zahnärztekammer Brandenburg*

Erstellt am 18 Jul 2013 - 10:47

Zahnärzte empfehlen eine ausgewogene Ernährung

Das neue Schuljahr steht in den Startlöchern. Eine aufregende Zeit insbesondere für die ABC-Schützen und deren Eltern. Damit die Kleinen gestärkt in ihren ersten Schultag starten können, sollten Eltern auf ein gesundes und ausgewogenes Frühstück achten. Darauf weist die Landes Zahnärztekammer Brandenburg (LZÄKB) hin. Denn ein vollwertiges Essen tut nicht nur den Zähnen gut, sondern gibt dem Körper auch neue Energie.

"Kerniges Vollkornbrot, frisches Gemüse und Obst sollten auf dem Frühstückstisch und in der Brotbüchse nicht fehlen", rät Dipl.-Stom. Bettina Suchan, Vorstandsmitglied der LZÄKB und Prophylaxebeauftragte. Lebensmittel, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweißen sind, eignen sich hervorragend für die erste Mahlzeit zu Hause wie auch als Pausenbrot für die Schule. Der Vorteil: Sie stärken die Konzentration und geben dem Körper neue Kraft. "Zudem unterstützen Vollkornbrot, Möhren sowie Äpfel die Kaumuskulatur und die Speichelbildung und damit auch die Gesundheit der Zähne", sagt Bettina Suchan.

Leckere Gemüsestückchen und Nüsse statt Süßigkeiten: Die Zahnärztin rät von Schokolade oder Bonbons in der Brotbüchse ab. "Natürlich dürfen Kinder naschen. Allerdings sollten sie das lieber zu Hause tun, wo sie sich im Anschluss die Zähne putzen können. In Schulen gibt es - anders als in Kindergärten - selten eine Putzmöglichkeit. Deswegen: Bitte keine zuckerhaltigen Naschereien zum Frühstück, dafür lieber einen knackigen Apfel oder eine frische Gurke geben."

Gerade für Erstklässler ist der Schulstart ein ganz besonderes und wichtiges Ereignis. Aber was wäre der Schulanfang ohne die prall gefüllte Zuckertüte? "Auch hier gilt: Süßigkeiten ja, aber in Maßen. Kinderaugen leuchten ebenso, wenn sie kleine Spielsachen, Bücher, Kuscheltiere oder Malstifte in ihrer Schultüte finden", meint Bettina Suchan. Und hat noch einen Tipp parat: Wie wäre es mit einem Gutschein für einen Zoobesuch? Es muss nicht immer "Zucker" sein, um den Kleinen den ersten Schultag zu versüßen.

Hintergrund:

Neben einer ausgewogenen Ernährung sind zuckerarme Getränke die besten Begleiter für Frühstück und Pausenbrot. Ungesüßter Tee, Mineralwasser oder Fruchtsaftschorlen bieten sich hervorragend als Erfrischung und Durstlöcher an.

Um die Zahngesundheit zu überprüfen, sollten die Eltern mit ihren Kindern zweimal im Jahr zu Zahnvorsorgeuntersuchungen gehen. Der Zahnarzt erkennt dabei frühzeitig Erkrankungen des Mundraums, kariöse Stellen oder weist auf Zahnfehlstellungen hin. Letztere können durch eine kieferorthopädische Behandlung behoben werden.

Mit dem Zahnärztlichen Prophylaxe-Pass Schulkinder werden die Untersuchungen dokumentiert. Dadurch erfolgt eine gegenseitige Information der Zahnärzte und der Eltern über durchgeführte Prophylaxemaßnahmen.

Landes Zahnärztekammer Brandenburg
Parzellenstraße 94



03046 Cottbus

Pressestelle:

Jana Zadow-Dorr

Tel.: 0355 - 38148 15

Fax: 0355 - 38148 48

E-Mail: jzadow-dorr@lzk.de [1]

Internet: www.lzk.de [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:31): <http://www.medkom24.eu/node/17936>

Links:

[1] <mailto:jzadow-dorr@lzk.de>

[2] <http://www.lzk.de>