



Pressemitteilung

Pressereferat

der Landeshauptstadt Wiesbaden
Schlossplatz 6 · 65183 Wiesbaden
E-Mail: pressereferat@wiesbaden.de
<http://www.wiesbaden.de/presse>

9. Dezember 2015

Gesundheit, Twitter, Homepage, Kinder & Jugend

Zuckerfreies Klassenfrühstück in Grundschulen

Am Mittwoch, 9. Dezember, wurde in 137 Klassen an 29 Wiesbadener Grundschulen, acht Grundschulen im Rheingau-Taunus-Kreis und drei Grundschulen im Hochtaunuskreis gemeinsam im Klassenzimmer gefrühstückt: 2.700 Erstklässler konnten mit ihren Lehrerinnen und Lehrern zusammen naturbelassene und gesunde Pausenbrote zubereiten. Alle 40 Schulen wurden am Mittwochmorgen mit den Frühstückspaketen ausgestattet. Diese haben Wiesbadener Rotarierinnen und Rotarier, Wiesbadener Interacterinnen und Interacter und Auszubildende von TNT Express GmbH Hub Rhein-Main am Tag vorher im Bistro der Asklepios Paulinen Klinik gepackt.

Ziel der Aktion ist es, den „Zuckerfreien Vormittag“ mit einem Pausenbrot, das aus den drei Komponenten Vollkornbrot als Getreideprodukt, Frischkäse als Milchprodukt sowie Obst und Gemüse besteht, nachhaltig in den Schulalltag zu integrieren. Die Schirmherrschaft hat in diesem Jahr Gesundheitsdezernent Axel Imholz übernommen. Hinter dem Klassenfrühstück stehen neben der Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen (LAGH) und dem Arbeitskreis Jugendzahnpflege (AkJ) Wiesbaden und Rheingau-Taunus, der jugendzahnärztliche Dienst der Landeshauptstadt Wiesbaden, die Wiesbadener Rotary Clubs mit ihrer Initiative „gesundekids“ und die Dr. Broermann-Stiftung.

In der Riederbergschule in Wiesbaden haben Dezernent Imholz, Dr. Andrea Thumeyer, Vorsitzende der LAGH, Nicole Wohner-Deul, Jugendzahnärztin und Mitinitiatorin des

Projektes, und Dr. Reinhild Link von Rotary „gesundekids“ das Frühstück besucht.

„Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es den Schulkindern nicht an Brotdosen mangelt, denn in den letzten Jahren verschenken beziehungsweise verkaufen immer mehr Biomärkte, Lebensmittelketten und Organisationen gut gefüllte Brotdosen an Erstklässler. Vielmehr mangelt es im Schulalltag an der richtigen Füllung der Dosen – 30 Prozent sind leer oder ein Teil sehr oft mit Süßigkeiten gefüllt. Kinder brauchen aber die richtige Energie mit einer optimalen Nährstoffversorgung, um gut gelaunt, konzentriert und fit den Schulalltag zu bewältigen. Diese Energie bekommen sie aus einem Vollkorn- oder Körnerbrot mit Wurst oder Käse, einem Stück frischem Obst oder rohem Gemüse, aus Milch und einem zuckerfreien Getränk wie Wasser“, so Ernährungsfachfrau Elke Werner, die im Auftrag des AkJ viele Kinder in den Wiesbadener Schulen besucht.

Jede Klasse hat zwei geschnittene Neunsaatbrote von der Bäckerei Dries, fünf bis sechs Frischkäsepäckchen und zwei frische knackige Gurken sowie acht bis zehn gewaschene Bio-Äpfel vom Hof Erbenheim erhalten, die mit Hilfe eines Apfeltailers geschnitten werden konnten. Der Apfeltailer verbleibt zusammen mit einer Informationsbroschüre zum „Zuckerfreien Vormittag“ und dem Pausenbrotrezept für die Lehrerinnen und Lehrer in jeder Klasse, damit auch nach dem Projekttag möglichst oft gemeinsam und gesundheitsförderlich gefrühstückt wird.

„Denn ein hoher und häufiger Zuckerkonsum bringt gerade für Kinder gesundheitliche Nachteile mit sich; Zucker ist entscheidend an der Entstehung von Übergewicht und Zahnkaries beteiligt. Außerdem sinkt mit hohem Konsum von gezuckerten Lebensmitteln und Getränken die Aufnahme von gesunder Nahrung, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind“, ergänzt Ernährungswissenschaftlerin Dr. Reinhild Link, die für das Schuldezernat auch an der Qualitätssicherung des Mittagessens an den Wiesbadener Schulen arbeitet.

Hinter der Idee des „Zuckerfreien Vormittags“ steht das Konzept „Fünf Sterne für gesunde Zähne“. Zähne und Zahnfleisch bleiben gesund, solange die „Angriffe“ aus dem Essen und Trinken im Gleichgewicht mit der Abwehr durch den Speichel stehen. Der Speichel schützt den Zahn, denn er kann die Angriffe ausgleichen. Dafür benötigt der Speichel jedoch Zeit und saubere Zähne. Dabei gilt, dass 16 Stunden Regeneration durch den Speichel acht Stunden „Angriff“ ausgleichen können. Die 16 Stunden Regenerationszeit finden während dem Schlaf und dem zuckerfreien Vormittag statt. Außerdem ist das Kauen für die Zähne wichtig; auch für eine gute Sprech- und Sprachentwicklung ist eine gut entwickelte Kaumuskulatur entscheidend.

+++