Pressemitteilung

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

11. Oktober 2016

Gesundheit, Homepage, Kinder & Jugend

Ein zuckerfreies Klassenfrühstück für 3340 Erstklässler in Wiesbaden und dem Rheingau-Taunus Kreis

Am Dienstag, 11. Oktober, wurde in 160 Klassen an 30 Wiesbadener Grundschulen, elf Grundschulen im Rheingau-Taunus-Kreis und fünf Grundschulen im Hochtaunuskreis der gemeinsame Frühstückstisch im Klassenzimmer gedeckt: 3340 Erstklässler konnten mit ihren Lehrern und Lehrerinnen zusammen ein leckeres, Natur belassenes, kauaktives und damit (zahn-)gesundes Pausenbrot-Gesicht zubereiten. Alle 46 Schulen sind am Dienstagmorgen mit den Frühstückspaketen ausgestattet worden, die am Tag vorher im Bistro der Asklepios Paulinen Klinik durch Wiesbadener Rotarier/Innen, Wiesbadener Interactern und Auszubildende von TNT Express GmbH Hub Rhein-Main gepackt worden sind.

Ziel der Aktion ist es, den Zuckerfreien Vormittag mit einem Pausenbrot, das aus drei Komponenten besteht, nämlich aus Vollkornbrot (Getreideprodukt), Frischkäse (Michprodukt) und Obst/Gemüse, nachhaltig in den Schulalltag zu integrieren, damit die Kinder fit und leistungsfähig den Schulalltag überstehen. Die Schirmherrschaft hat in diesem Jahr Dr. Helga Brenneis, Stadträtin der Landeshauptstadt Wiesbaden, 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 Landeshaupt-stadt

Wiesbaden, die Wiesbadener Rotary Clubs mit ihrer Initiative „gesundekids“ und die Dr. Broermann-Stiftung.

In der Brüder-Grimm-Schule in Mainz-Kostheim haben Stadträtin Dr. Helga Brenneis und Nicole Wohner Deul, Jugendzahnärztin, das Klassenfrühstück besucht.

Die Erfahrung hat gezeigt, 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 Brotdosen – 30% der Dosen 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 bewältigen zu können. 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/Mineralwasser.

Jede Klasse hat deswegen 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 Apfelteilers geschnitten werden konnten. Der Apfelteiler verbleibt zusammen mit einer Informationsbroschüre zum Zuckerfreien Vormittag und dem Pausenbrot-rezept für die Lehrerinnen und Lehrer in jeder Klasse, damit nach dem Projekttag noch möglichst oft gemeinsam und (zahn-)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 ge-zuckerten Lebensmitteln und Getränken die Aufnahme von gesunden Lebensmitteln, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind.

Hinter der Idee des Zuckerfreien Vormittags steht das Konzept „5 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 (=plaquefreie) Zähne. Dabei gilt: 16 Stunden Regeneration durch den Speichel können 8 Stunden Angriff ausgleichen.

Die 16 Stunden Regenerationszeit gewinnt man aus den Stunden der Nachtruhe und dem

zuckerfreien Vormittag. Nach dem Zähneputzen nach dem ersten Frühstück zuhause, welches üblicher Weise süße Bestandteile hat, beginnt der sogenannte Zuckerfreie Vormittag. Der durch das Kauen angeregte Speichel (mehr Speichel und qualitativ besserer Speichel) verhindert einen ph-Wert-Abfall im Mund und das sogar in vorhandener Plaque. Kauen ist aber nicht nur wichtig für die Zähne; so ist beispielsweise eine gut entwickelte Kaumuskulatur Grundvoraussetzung für die eine gute Sprech- und Sprachentwicklung.

Der Dank gilt allen Akteuren, die das Klassenfrühstück durch ihre Unterstützung ermöglicht haben: den Wiesbadener Rotary Clubs mit „gesundekids“ und der Dr. Broermann Stiftung, Königstein für die gespendeten Lebensmittel, Hof Erbenheim, Bäckerei Dries und Tegut, Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen für die Apfelteiler und die Äpfel; TNT Express GmbH Hub Rhein-Main für die Auslieferung an die Schulen.

Übrigens nicht nur in diesem Jahr. Denn das Klassenfrühstück gibt es schon seit 2010. Jedes Jahr (außer 2014) wurden alle Kinder der 1. Klassen mit diesem herrlichen Frühstück versorgt. Das Klassenfrühstück schreibt also schon Geschichte. Die Konsequenzen sind in den Schulen zu spüren. Wasser trinken und Frühstücken gemäß dem Zuckerfreien Vormittag früher undenkbar in Grundschulen, heute schon in vielen Schulen zum Alltag geworden. Das Klassenfrühstück ist also ein Projekttag mit Nachhaltigkeit und Langzeitwirkung.

+++