

Nach dem Naschen Zähne putzen!

In der „Kita mit Biss“ viel über gesunde Ernährung gelernt. Süßes ist Luxus

Benfe. Der AWO-Kindergarten Benfe ist eine „Kita mit Biss“. Dazu gehört auch, dass dort nach dem Frühstück die Zähne geputzt werden. Das ist den Jungen und Mädchen in Fleisch und Blut übergegangen, das heißt: Es ist ganz selbstverständlich für sie. Das freute auch die beiden Diplom-Oecotrophologinnen (Ernährungswissenschaftlerinnen) vom Arbeitskreis Zahngesundheit Westfalen-Lippe im Kreis Siegen-Wittgenstein, die kürzlich wieder zu Besuch waren.

Während Monika Stracke das Thema „Zahngesundheit“ an einem Riesen-Würfelspiel mit elf Kindern spielerisch unter die Lupe nahm, bekamen die Mütter nebenan von Doro Freyberg zahlreiche Infos in Sachen Ernährung. Da „im Kindesalter der Grundstein für spätere Essgewohnheiten gelegt wird“, wurde den Erwachsenen unter anderem die Ernährungspyramide erläutert. Sie bietet den acht Lebensmittelgruppen in sechs Ebenen Platz und an den Ampelfarben erkennt man sofort, was reichlich bzw. sparsam gegessen werden sollte.

Die breite Basis bilden Getränke (1 bis 1,5 Liter pro Tag). „Kinder vergessen oft das Trinken“, weiß die Fachfrau, „daher zum Essen auch etwas zu Trinken hinstellen.“ Empfohlen wer-



Wie viel Zucker steckt in Lebensmitteln? Das wurde hier mit Zuckerstücken veranschaulicht

FOTOS: UTE SCHLAPBACH

den Mineralwasser, Kräuter- u. Früchtetee und stark verdünnte Säfte. Limonade, Cola, Eistee müssen aufgrund des hohen Zuckergehaltes wie Süßigkeiten behandelt werden und Milch zählt zu den Milchprodukten. Es folgen an zweiter und dritter Stelle die pflanzlichen Lebensmittel, also Gemüse und Obst sowie Getreideprodukte (Grün). Tierische LM (Milch,

Milchprodukte sowie Fleisch, Wurstwaren und Eier sind in der vierten Etage (Gelb) platziert. Sie sollten maßvoll genossen werden. Sparsamkeit ist angesagt bei Ölen und Fetten in Ebene fünf (Rot).

Auf der Pyramidenspitze findet man ebenfalls in der roten Farbe Süßes & Fastfood = Luxuskästchen. „Lieber einmal Süßes essen und dann Zähne put-

zen, als ständig zwischendurch knabbern“, empfiehlt Doro Freyberg. Zucker und Säure greifen Zähne an. Also, Vorsicht! Und bei Süßigkeiten auf Fett- und Zuckermenge achten. Kinder sollten die Lebensmittelvielfalt kennen lernen, und beispielsweise nicht nur Nudeln mit Tomatensauce, sondern auch mal andere Gemüsesaucen probieren. Ein weiterer Vorschlag: Kinder beim Kochen mit einbeziehen. Nicht vergessen: Erwachsene sind auch Vorbilder, wenn's ums Essen geht.

Zum Abschluss haben Groß und Klein gemeinsam ein superleckeres Clownsgesicht zubereitet aus dunklem Brot, Butter bzw. Frischkäse, Apfelspalten, Paprikastreifen, Möhren- und Gurkenscheiben. Und natürlich wurden anschließend die Zähne geputzt – das ist ja wohl klar.

us

Weitere Infos: www.aid.de »Ernaehrung>Richtig essen.



Lecker und gesund für die Zähne: Vollkornbrot mit Obst und Gemüse.