

Liebe Eltern,

wie ernähre ich mein Kind richtig? – Diese Frage stellen sich viele Eltern. Das ist gar nicht so leicht, da z.B. durch Werbung viele falsche Informationen verbreitet werden. Gerade viele Lebensmittel, die für Kinder angepriesen werden, sind alles andere als gesund.

Viele Produkte enthalten **zu viel Zucker, Salz und Fett**. Schon zum Frühstück werden beispielsweise Brote mit Schokoaufstrich, gesüßte Fruchtojoghurts und Säfte, gesüßte Tees oder Kakao empfohlen. Das schmeckt lecker, aber leider isst ein Kind dadurch gleich ein Vielfaches der empfohlenen Tagesmenge an Zucker. Pro Tag sollte ein Kind nämlich nicht mehr als 100 bis 150 Kalorien in Form von Zucker zu sich nehmen. Das sind 10 bis 12 Zuckerstückchen, und die hat ein Kind schon mit nur einem Glas Limonade getrunken oder einem Becher Fruchtojoghurt gegessen. Dabei ist **Zucker absolut nicht gesund**: Er zerstört die Darmflora, wodurch das Immunsystem geschwächt und das Kind leichter krank wird. Allergien werden begünstigt und das Kind bekommt leichter Übergewicht. Auch ADHS wird mit Zucker in Verbindung gebracht. Geben Sie Ihrem Kind deshalb jeglichen Zucker (Haushaltszucker, Fruchtzucker, Traubenzucker, Honig, Maltodextrin oder Sirup) nur in geringen Mengen.

Zucker ist zudem schädlich für die Zähne: Kariesbakterien verwandeln jeden Zucker in schädigende Säuren. Erklären Sie Ihrem Kind deshalb, dass es beim Essen gut kauen muss. So erhöht sich die Speichelmenge im Mund und Lebensmittelreste sowie schädliche Säuren werden weggeschwemmt. Putzen Sie nach süßen Speisen sofort die Zähne Ihres Kindes. Nur so wird die Bildung des Zahnbelags am effektivsten verhindert.
Achtung: Bei sauren Getränken oder Lebensmitteln gilt genau das Gegenteil. Hier sollten Sie einige Zeit warten, um zusammen mit der Säure nicht gleichzeitig den Zahnschmelz wegzuputzen.

Auch zu viel Salz und zu viel Fett tun Kindern nicht gut. Die offiziellen Empfehlungen für Kleinkinder sind etwa 3 Gramm Salz am Tag. Und das ist wirklich nicht viel. Bei einer Ernährung mit vielen Fertiggerichten ist diese Grenze schnell überschritten. Auch die empfohlene tägliche Fettmenge für Kinder von 50 bis 70 Gramm ist schnell erreicht. **Hier ist auch wichtig, dass nicht alle Fette gesund sind:** Ungesättigte Fettsäuren, wie Oliven- oder Rapsöl sind beispielsweise gesund, während gesättigte Fettsäuren, die in Wurst, Käse, Fertiggerichten oder Frittiertem enthalten sind, es nicht sind.

Wenn man ein paar Regeln beherzigt, ist eine gesunde Ernährung gar nicht so kompliziert. In der beiliegenden Übersicht haben wir ein paar Tipps zusammengestellt, mit denen das für Sie zum Kinderspiel wird. Zudem finden Sie hier auch weitere **Infos und Tipps zur Zahnpflege bei Kindern.**

Herzliche Grüße

Ihr Kita-Team

Empfehlung für Sie: Gesunde Ernährung und Zahngesundheit fördern

- **Getränke:** Ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee und Wasser sollten dem Kind jederzeit zur Verfügung stehen, ohne Begrenzung. Ab und zu Schorlen aus Saft und Mineralwasser sind besser als Nektare oder Fruchtmischgetränke: Diesen wird Zucker zugesetzt. Kakao und Limonaden sollten Kinder nur selten und in begrenzter Menge bekommen. Gewöhnen Sie Ihrem Kind erst gar nicht an, ständig an der Flasche zu nuckeln. Geschieht dies nämlich beispielsweise mit süßem Tee, entsteht der sogenannte Nuckelflaschenkaries, der besonders schmerzhaft und zerstörerisch ist.
- **Snack-Tipp:** Naturjoghurt mit frischen Früchten und ohne zusätzliche Süßung ist eine gute Alternative zu fertigen, gesüßten Fruchtjoghurts. Wird Müsli gemocht, so achten Sie auch hier darauf, dass kein Zucker enthalten ist. Vollkornbrot mit Käse ist ein beliebter Klassiker zum gesunden Frühstück.

Als Snack eignen sich Rohkost, z. B. Paprika, Möhren und Gurken, oder Obst, etwa Apfelschnitze, Weintrauben, Bananen, Beeren oder eine Handvoll Nüsse – am besten frisch geknackt und ohne Salz- oder Fettzusatz. Tierische Lebensmittel, wie Wurst, Fleisch, Fisch, aber auch Milchprodukte, wie Milch, Joghurt, Käse oder Quark sollten Sie Ihrem Kind nur in Maßen geben.

Tipp

Geben Sie Ihrem Kind immer wieder neue, noch unbekannte Lebensmittel zu probieren. Oft mögen Kinder auch untypische Lebensmittel mit extremem Geschmack, wie etwa Oliven. Lassen Sie sie experimentieren, das fördert die Geschmacksbildung und lässt Kinder Essen als etwas Lustvolles erleben.

- Achten Sie gut auf Ihre **eigene Zahnpflege:** Haben Sie Kariesbakterien im Mund, können sie sich leicht auch auf Ihr Kind übertragen, sobald es Zähne hat.
- **Zahnpflege** beginnt mit dem ersten Zahn. Reinigen Sie die kleinen Zahnchen mit einer weichen, kleinen Kinderzahnbürste einmal täglich mit Wasser und ganz wenig Zahnpasta. Im dritten Lebensjahr beginnen Sie, zweimal täglich die Zähne Ihres Kindes mit einer etwa erbsengroßen Menge Zahnpasta zu pflegen. Erst im Alter von etwa vier Jahren hat Ihr Kind gelernt, dass Zahnpasta ausgespuckt und nicht heruntergeschluckt werden darf. Auch wenn Ihr Kind jetzt beginnt, sich allein die Zähne zu putzen, sollten Sie es dabei beaufsichtigen und in der ersten Zeit die Zähne noch einmal nachputzen.
- Um Karies vorzubeugen, ist **Fluorid** ein wichtiger Helfer. Kinderärzte empfehlen häufig, dem Kind zusätzlich Fluorid zu geben, um den Zahnschmelz widerstandfähiger zu ma-

chen. Oft wird Fluor aber schon ausreichend mit der Nahrung aufgenommen, sodass eine Zufuhr in Tablettenform überflüssig, sogar kontraproduktiv ist (Stichwort Fluorose). Sprechen Sie am besten mit Ihrem Zahnarzt darüber, was er Ihnen empfiehlt.

- Der erste **Zahnarztbesuch** steht an, wenn das Milchzahngebiss vollständig ist. Machen Sie die Zahnarztbesuche jetzt zur Regel, so nimmt das Kind sie als etwas Selbstverständliches an. Bereiten Sie Ihr Kind spielerisch auf diesen Besuch vor, z. B. mit einem Bilderbuch zum Thema, damit es schon weiß, was es dort erwartet. Das Kind kann Sie auch zu Ihren Kontrollbesuchen beim Zahnarzt begleiten, damit es an Ihrem Beispiel sieht, was beim Zahnarzt passiert.

Tipp

Um dem Kind das Zähneputzen zu erleichtern, können Sie währenddessen ein Zahnputzlied singen. So wird Zähneputzen für Ihr Kind garantiert zu einem willkommenen Ritual.