



## **Naschen**

Süßigkeiten sind heute nicht mehr wegzudenken und erfreuen meist jedes Kind. Sie sollten jedoch sparsam und bewusst genossen werden und gehören **nicht** zum Pausenfrühstück.

**Zucker liefert nur „leere“ Kalorien und enthält keine Vitamine, Mineralstoffe oder andere Nährstoffe, die der Körper braucht. Deshalb ist er auch keine „Nervennahrung“ sondern führt ganz im Gegenteil bei häufigem Konsum eher zu Nervosität, Konzentrationsschwäche und Müdigkeit!**

**Zucker** macht Zähne „sauer“: Häufiger Zuckerkonsum fördert die Bildung von bakteriellem Zahnbelag. Die Bakterien wiederum vergären den Zucker und bilden dabei Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Wiederholt sich der Säureangriff mehrmals täglich, z.B. durch süße Zwischenmalzeiten, entsteht **Karies**.

Daher ist nicht nur die Menge des verzehrten Zuckers problematisch, sondern **wie oft ihr Kind täglich Süßigkeiten isst!** Gerade die Häufigkeit trägt zur Zerstörung der Milch- und der bleibenden Zähne bei. Eine Reduzierung der Häufigkeit können Sie durch einmaliges, genussvolles Naschen und durch Naschen **nach den Mahlzeiten** erreichen. Es macht keinen Sinn, ein völliges Zuckerverbot auszusprechen. Verboten Sie Süßes nicht, sondern bieten Sie Süßigkeiten **geregelt** an. Zwischendurch sollten Sie auch **Alternativen** anbieten: Einen leckeren Obstsalat, Gemüse wie Gurkenscheiben, Karottenstangen oder Paprikastreifen mit einem Kräuter-Quark-Dip zum Beispiel.

Achten Sie auf die **Getränke!** 2/3 der Zuckeraufnahme erfolgt über **süße Getränke!** Gewöhnen Sie ihr Kind daran, hauptsächlich Mineralwasser oder stilles **Wasser** zu trinken. Wasser ist nicht nur ein geeigneter Durstlöscher, sondern enthält auch Calcium und Fluorid, die wichtig für den Zahnaufbau sind. Abwechslung bieten auch ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder Fruchtsaftchorlen in einem Mischungsverhältnis von 1 Teil Saft mit 2 Teilen Wasser verdünnt.

**Mit freundlicher Empfehlung**  
**Ihr Gesundheitsamt**  
**Ludwig-Erhard-Anlage 1-5**  
**61352 Bad Homburg**

**Tel. : 06172/999-5861, -5862**