

Pressestelle, Freitag, 13. September 2013

Gesundes Essen für gesunde Zähne

Nutellabrote, Schokoriegel, zuckersüße Getränke – die Frühstücksboxen mancher Kinder sind zwar zur Freude der selbigen hin und wieder mit Leckereien gefüllt, doch gesund ist etwas anderes. Wie lecker Gemüse, Obst und selbst gemachter Quark sein können, erfuhren die Vorschulkinder der Kita Bürgerpark bei ihrem zuckerfreien Vormittag.

Simone Priemel, Präventionsberaterin, und Katharina Koch, Ökotrophologin, vom Arbeitskreis für Jugendzahnpflege bereiteten mit den Kindern ein gesundes Frühstück vor, das im Anschluss gemeinsam gegessen wurde. So schnippelten die Kleinen fleißig ihr Gemüse, rührten mit einem großen Löffel den Kräuterquark und belohnten sich selbst mit ihrem leckeren Essen. Doch damit nicht genug, schließlich stand der gesamte Vormittag unter dem Motto „zuckerfrei“. Dass nicht nur nach zuckerhaltigem Essen das Zähne putzen unverzichtbar ist, erklärte Frau Priemel und zeigte auch gleich, mit welchen Putzbewegungen auch alle Zähne sauber werden. Zum Ausklang durften sich die Kinder noch spielerisch mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ beschäftigen.