



Gesunde Mischkost – gut für alle

Ab dem ersten Geburtstag benötigt ein Kind keine spezielle Kindernahrung mehr und sollte an den gemeinsamen Mahlzeiten mit salz- und **zuckerreduzierter, vitamin- und mineralreicher Mischkost** teilnehmen. Das Essen ist so zu zerkleinern, dass noch Kauarbeit nötig ist, um den Speichelfluss anzuregen. Denn Speichel schwemmt Nahrungsreste aus, neutralisiert Säuren und baut Mineralstoffe in die Zahnoberfläche ein.

Die Grundprinzipien einer gesunden Mischkost gelten selbstverständlich für alle. Dazu gehört auch, dass statt ständiger kleiner Snacks im Tagesablauf eine klare Struktur der Mahlzeiten eingehalten wird: 5 Mahlzeiten insgesamt, davon 3 Hauptmahlzeiten, 2 Zwischenmahlzeiten, die individuell und bedarfsgerecht im Tagesablauf verteilt werden können.

Getränke

Besonders schädlich können für Kinderzähne gesüßte Tees, Fruchtsäfte oder andere zucker- oder säurehaltige Getränke sein, gerade dann, wenn Kinder den ganzen Tag oder sogar in der Nacht ständig an der Flasche nuckeln und in kleinen Schlucken trinken. Die Folgen sind bekannt als „Zuckerteekaries“. Deshalb dürfen keine gesüßten Getränke in Nuckelflaschen angeboten werden. Süße und saure Getränke sollten die Kinder von Anfang an nur aus dem Becher trinken dürfen. Das verbietet nicht das Getränk als solches, konzentriert aber die Aufnahme auf kürzere Augenblicke. Sollten die Kinder überhaupt nachts etwas trinken müssen und muss das aus dem Fläschchen sein, dürfen nur Wasser oder ungesüßte Kräutertees angeboten werden.



Tipp: Umgang mit Süßem

Ein rigoroser Verzicht auf Süßes fällt schwer und ist unnötig. Deshalb sollte der maßvolle Umgang erlernt werden. Das heißt:

- Der erste Konsum von gereinigtem Zucker, also dem in Süßigkeiten sollte so spät wie möglich erfolgen. Man enthält den Kindern keinen Genuss vor, wenn sie erst um den zweiten Geburtstag herum das erste Mal Süßigkeiten bekommen. Die Kinder kennen den Geschmack nicht und vermissen so auch nichts. Das das Geschmacksempfinden von Säuglingen und Kleinkindern ein anderes ist als das eines Erwachsenen, weiß jeder, der mal Gläschenkost oder Muttermilch gekostet hat.
- Obst und Früchte können die ersten Süßigkeiten sein. Sie schmecken gut und sind sicherlich gesünder als ein Stück Schokolade.
- Süßigkeiten, Kuchen oder Desserts an bestimmten Tagen zu den Hauptmahlzeiten als Nachtisch: lieber einmal richtig, als in kleinen Portionen über den ganzen Tag verteilt
- Gelegentlich auch süße, vollwertige Hauptgerichte, die den Hunger nach Süßem stillen, wie z.B. Pfannkuchen, Dampfnudeln oder Milchreis mit frischem Obst
- Obstsalate, Joghurt oder Quark mit frischen Früchten als Nachtisch
- Süßwaren mit dem Zahnmannchen-Symbol, das zahnfreundliche Produkte kennzeichnet, auswählen, insbesondere, wenn sie auch mal zwischendurch verzehrt werden sollen
- Zurückhaltung bei klebrigen und deshalb länger anhaftenden Produkten wie z.B. Karamellbonbons oder Honig, der für Kinder unter 1 ½ Jahren sowieso tabu sein sollte, da er bei einigen Kleinkindern Magenprobleme auftreten können.
- die Bitte an Verwandte und Bekannte, den Kindern keine Süßigkeiten zuzustecken. Alle wollen für die Kleinen nur das Beste. Der Erklärung, dass (zahn-)gesunde Ernährung zum Besten der Kinder ist, wird sich niemand verschließen!