

## Mitmachaktion: "Zucker - süßer Faktencheck"

Zucker steckt in Kuchen, Desserts, Getränken und oft verborgen in vielen anderen Lebensmitteln. Bei Kindern sehr beliebt, sollte er jedoch in Maßen verzehrt werden, um den Kleinen nicht zu schaden.

Vor diesem Hintergrund haben wir niedersächsische Kindertageseinrichtungen gefragt:

- ❖ **Wie gehen Sie mit dem Zuckerkonsum in Ihrer Einrichtung um?“**
- ❖ **„Wie machen Sie darauf aufmerksam?“**
- ❖ **Gibt es Aktionen zum Thema „Umgang mit Süßem“?**

Hier die aufbereiteten Ergebnisse an Erfahrungen, Anregungen und Ideen aus der Praxis:

- Nachdem wir festgestellt haben, dass wir wenig Einfluss auf die Elternhäuser haben, war unsere Überlegung das Frühstücks-Büfett und das nachmittägliche "Knuspern" von der Kita aus an zu bieten und die Eltern zahlen dafür.  
So haben wir es in der Hand den Zucker zu reduzieren: bei uns gibt es z. B. Naturjoghurt mit Tiefkühlobst, Müsli und Rosinen, Nüsse, Brot mit Butter und Aufschnitt, 1x in der Woche Honig + Marmelade und als Getränke: ungesüßten Tee, Wasser und bis Mittag Apfelschorle.
- Die Kinder haben sich ganz schnell umgewöhnt und verlangen auch nicht mehr.
- Nachmittags gibt es nur Obst und Gemüse-Snacks.

Int. Kita Regenbogenland Niedernjesa, Friedland  
Edda Baier

- Wir stellen den Kindern ungesüßten Tee zur Verfügung und süßen, wenn gesüßt wird, mit Früchten, Agavendicksaft oder Honig.
- Haushaltszucker wird selten gebraucht.
- Wir, das Küchenteam, setzen auf Konfrontation mit den Eltern und hängen immer wieder ein Zucker-Plakat im KiTa-Eingang auf.
- Gesammelt wurden alle zuckerhaltigen Lebensmittelverpackungen, die Eltern den Kindern zum Frühstück mitgeben.
- Damit es bildlich vor Augen ist, kleben die Zuckerwürfel neben den Produkten.

Integrative KiTa „Altes Wasserwerk“, Osnabrück  
Ann-Kathrin Hüpel



- Wir haben an dem Projekt „Iss Dich fit!“ teilgenommen und haben daraufhin die „Gesunde Brotbox“ eingeführt.
- Wir setzen auf weniger süße Sachen.
- Wir informieren durch Zuckerausstellung und die Ernährungspyramide.

DRK-Kita Ahlem, Hannover  
Britta Tute

- Seit 5 Jahren gibt es nur noch Wasser, ungesüßten Tee und Milch als Getränke (dabei Milch nur früh).
- Joghurts, Milchschnitte & Co. sind hier nicht erlaubt.
- Nachmittags gibt es nur mal Obst & Gemüse.
- Zum Aufklären führen wir regelmäßig Präventionsveranstaltungen (mit IKK und Rewe) und Elternabende durch.

DRK KiTa „Ratz & Rübe“  
Claudia Wegener

- Zuckermenge beim Kochen wird reduziert.
- Statt Geburtstagskuchen gibt es Obst & Gemüse zum Verteilen.
- Obst und Gemüse werden angepflanzt, geerntet und zubereitet.  
Das ist besser und schöner als Kuchenbacken!

Auf Wunsch anonymer Beitrag  
einer niedersächsischen KiTa

