

Grundschule Weene
Weener Weg 28
26632 Ihlow



grundschuleweene@ewe.net

Tel.: 04941-4904

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

unsere Grundschule ist eine sportfreundliche Schule, somit legen wir auch einen großen Wert auf eine gesunde Ernährung.

Daher bitten wir Sie, dass die Brotdosen gesunde Lebensmittel enthalten. In der Schule steht den Kindern ein Wasserspender zur freien Nutzung zur Verfügung, somit kann auf zuckerhaltige Getränke verzichtet werden.

Im Folgenden ein paar Informationen für Sie, die unsere Bitte hinsichtlich einer **zuckerreduzierten Ernährung** zu untermauern:

- *Gefühle und Konzentration fahren Achterbahn:*
Zucker als schneller Energielieferant, treibt den Blutzuckerspiegel rasch in die Höhe treibt, jedoch genauso schnell fällt er wieder ab.
Dies hat führt zu Schlappeheit, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten stellen sich ein.
- *Gewöhnung und Geschmack:*
Zuckergeschmack ist intensiv. Kinder, die früh viel Süßes essen, gewöhnen sich daran. Somit wird das Verlangen nach zuckerhaltigen Nahrungsmitteln groß und natürliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse werden geschmacklich uninteressant.
- *Karies:*
Zucker ist der Hauptnährstoff für schädliche Bakterien im Mund. Da der Zahnschmelz bei Kindern empfindlicher ist, entstehen schneller Löcher.
- *Übergewicht und Folgekrankheiten:*
Überschüssiger Zucker wird im Körper als Fett gespeichert. Dies begünstigt frühzeitiges Übergewicht. Der Stoffwechsel wird belastet und damit erhöht sich das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2.

Weitere Informationen zum Thema erhalten Sie z.B. unter:

<https://www.bioeq.de/>

<https://www.aok.de/pk/magazin/familie/kinder/wieviel-zucker-am-tag-darf-mein-kind-essen/>