Kita in Dresden sagt Zucker den Kampf an – Gesundes Naschen für Kinder!

Die Kita Sternstraße in Mickten setzt auf zuckerarme Ernährung und lehrt Kinder den Umgang mit frischen Lebensmitteln.

Mickten, Deutschland - In den letzten Jahren hat die Kita Sternstraße in Mickten, Dresden, ein bemerkenswertes Projekt ins Leben gerufen, das auf Industriezucker verzichtet. Die Erzieherin Nicole Klein lehrt die Kinder hierbei, den Umgang mit Obst zu schätzen und dieses sicher zuzubereiten. Anstelle von klassischen Süßigkeiten, die nicht gerade für ihre gesundheitlichen Vorteile bekannt sind, kommen leckere Früchtchen aus dem eigenen Naschgarten auf die Teller. Wie **tag24.de** berichtet, bietet die Kita so nicht nur einen zuckerarmen, sondern auch einen gesunden Snack-Mix für ihre kleinen Gäste.

Die Kita wurde 2010 eröffnet und verfolgte anfänglich ein

durchweg zuckerfreies Konzept. Doch wie die Leiterin Jessica Hähnlein erklärt, hat sich im Laufe der Zeit herausgestellt, dass ein komplettes Zuckerverbot nicht praktikabel ist. Schließlich zählt zu einem ausgewogenen Ernährungsangebot auch Obst, das natürlichen Zucker enthält. In der Einrichtung stehen ungesüßte Tees und Wasser zur Verfügung – Säfte sind hingegen tabu. An Festtagen, bei denen ein bisschen Süßigkeit nicht fehlen darf, müssen Alternativen her. So gibt es statt Schokoladenweihnachtsmänner gesunde Mandarinen.

Gesunde Ernährung im Fokus

Die Kita verfolgt ein ganzheitliches Konzept, das neben der Ernährung auch Bewegung, Schlaf und ausreichendes Trinken umfasst. Durch das gemeinsame Zubereiten der Speisen – oft mit „richtigen“ Messern, die sicher abgelegt werden müssen – lernen die Kinder nicht nur die Küche schätzen, sondern auch den respektvollen Umgang mit Essenszubereitung. Dazu werden ihnen die wöchentlichen Speisepläne visuell aufbereitet.

Die Reaktionen der Eltern sind durchweg positiv. Viele sind offen für das reduzierte Zuckerangebot und haben sogar begonnen, diese Ansätze zu Hause umzusetzen. Doch wie die Stadt Dresden erkennt, gibt es definitiv Aufklärungsbedarf bei einigen Eltern, die vielleicht noch nicht mit den neuen Ernährungsrichtlinien vertraut sind.

Der Zuckerkonsum bei Kindern

Der übermäßige Zuckerkonsum stellt ein großes Gesundheitsrisiko für Kinder und Jugendliche dar. Laut einer Analyse auf **paediatrieschweiz.ch** konsumieren Kinder und Jugendliche mehr Zucker als von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen. Zu hohe Zuckermengen können zu Übergewicht, Zahnkaries und chronischen Erkrankungen führen. Aus diesem Grund ist die Kita Sternstraße ein positives Beispiel für andere Einrichtungen: Ein bewusster Umgang mit Zucker und der Fokus auf natürliche

Alternativen sind der Schlüssel zu gesunder Ernährung.

Für diejenigen, die mehr über den richtigen Umgang mit Zucker in Kindereinrichtungen erfahren möchten, bietet die Plattform **bzfe.de** ein E-Learning-Angebot namens „Vorsicht Zucker“. Ziel ist es, die Reflexion über den eigenen Zuckerkonsum zu fördern und allgemeine Empfehlungen für Kinder und Jugendliche zu vermitteln. Empfehlungen zufolge sollten Kinder unter 18 Jahren weniger als 5% ihrer täglichen Energiezufuhr aus Zucker beziehen. Die Kita Sternstraße setzt dieses Wissen in die Praxis um und bietet somit ein Vorbild für viele.

Details	
Ort	Mickten, Deutschland
Quellen	• **www.tag24.de** • **www.bzfe.de** • **www.paediatrieschweiz.ch**

Besuchen Sie uns auf: mein-dresden.net