

Pressemitteilung

So beginnt Schule zahngesund – Zahnärzte lieben Zuckertüten ohne Zucker

Zur Schuleinführung möchten Eltern ihren Kindern besonders viel Freude schenken und Süßigkeiten spielen dabei häufig eine große Rolle. Gut gemeint ist hier aber nicht gut getan, denn ein hoher Zuckerkonsum kann u. a. zu Übergewicht und Karies führen. Rund um die Einschulung brechen die bleibenden Backenzähne durch. Ein Grund mehr, um sich Alternativen für die Befüllung der Zuckertüte einfallen zu lassen.

Ideen für die Schultüte

Der Eintritt in den neuen Lebensabschnitt „Schulkind“ ist ein guter Zeitpunkt, um gesündere Produkte auf den Speiseplan zu setzen, auch was Snacks betrifft. Anstelle von Chips und Gummibärchen empfehlen Sachsens Zahnärztinnen und Zahnärzte Nüsse, Reis- und Maiswaffeln oder zuckerfreie Bonbons und Lollis. Das alles macht sich neben Gemüse und Obst auch gut in der Brotbüchse für die kleinen Schulpausen. Und wenn es Schokolade sein soll, dann lieber dunkle, denn die enthält weniger Zucker als Milkschokolade.

Bewusstes Naschen

„Bei allem Gesundheitsbewusstsein ist gegen gut dosierten Süßigkeitengenuss nichts einzuwenden“, findet Dr. med. Thomas Breyer, Präsident der Landes Zahnärztekammer Sachsen und niedergelassener Zahnarzt in Meißen. „Jeder nascht mal gern und die absoluten Lieblingsleckereien der Kinder dürfen in den Schultüten nicht fehlen. Also Naschen ja, aber eher selten und dann mit Genuss. Ansonsten ausgewogen und vollwertig ernähren und vor allem auf süße und säurehaltige Getränke verzichten“, rät Dr. Breyer.

Was kann darüber hinaus zur Schuleinführung geschenkt werden? Spielzeuge und Bastelsachen natürlich, aber auch Trinkflasche, Rätsel- und Lernspiele, coole Anspitzer und anderer Schulbedarf, Freundebuch, lustige Socken, LED-Blinklichter oder Reflektoren für den Ranzen, Knete und Squishy sind beliebte Präsente zur Schuleinführung. Und warum nicht auch eine richtig tolle Zahnbürste mit einem besonderen Zahnputzbecher?

Ansprechpartner für diese Pressemitteilung:

Landes Zahnärztekammer Sachsen
Anne Hesse
Telefon: 0351 8066-278
E-Mail: izz.presse@lzk-sachsen.de

Landes Zahnärztekammer
Sachsen

Kassen Zahnärztliche
Vereinigung Sachsen

Körperschaften des
öffentlichen Rechts

Schützenhöhe 11
01099 Dresden

Informationszentrum
Zahngesundheit

Öffentlichkeitsarbeit &
Prävention

ANSPRECHPARTNER
Anne Hesse

TELEFON
0351 8066-278

TELEFAX
0351 8066-279

E-MAIL
izz.presse@lzk-sachsen.de

WEB
zahnaerzte-in-sachsen.de

Datum:
10.08.2026