

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.