

GESUNDE ERNÄHRUNG UND STARKE ZÄHNE - DIE PRAXIS „DIE ZAHNARCHITEKTEN“ AUS SANDERSDORF ZU BESUCH BEI UNS IM HORT ZSCHERNDORF

Im Rahmen unserer „Gesunden Ferienwoche“ durften wir am Dienstag, den 08.04.2025, die Praxis „Die Zahnarchitekten“ aus Sandersdorf in unserem Hort begrüßen. Der Kontakt kam über Frau von Fritschen zustande, die

Mutter eines Hortkindes und Mitarbeiterin der Praxis.

Die beiden engagierten Zahnarthelferinnen hatten ein abwechslungsreiches und lehrreiches Programm vorbereitet, um den Kindern die Bedeutung gesunder Ernährung im Zusammenhang mit der Zahngesundheit näherzubringen.

Zu Beginn führten sie ein spannendes Experiment durch: Ein Ei wurde in Fanta und eines in einen Energydrink gelegt. Hierbei sollte die Eierschale die äußere Schutzschicht unserer Zähne symbolisieren. Die Kinder konnten beobachten, wie schnell Zucker und Säure die Schale – und damit im übertragenen Sinne auch unsere Zähne – angreifen, wenn man sie nicht richtig pflegt oder zu viele zuckerhaltige Lebensmittel konsumiert.

Anschließend durften die Kinder mitgebrachte künstliche Lebensmittel Stoffmodelle auf einen „gesunden“ und einen „ungesunden“ Zahn legen.

Dabei entschieden sie selbstständig, welche Lebensmittel eher gesund und welche eher schädlich für die Zähne sind.

Daran angeknüpft war das spielerische Arbeiten mit Zuckerwürfeln: Die Kinder erfuhren anschaulich, wie viel Zucker sich beispielsweise in einer Tafel Schokolade oder einer Packung Lachgummis befindet. Diese praktische Veranschaulichung sorgte für großes Erstaunen und regte die Kinder zum Nachdenken an.

Zum Abschluss erarbeiteten die Kinder gemeinsam mit den Zahnarthelferinnen eine Ernährungspyramide. Mit Hilfe der Stofflebensmittel wurden die verschiedenen Stufen der Pyramide aufgebaut und erklärt, wie viel man täglich von welcher Lebensmittelgruppe essen sollte. Dabei konnten die Kinder ihr bereits vorhandenes Wissen einbringen und erweitern.

Die Kinder waren sehr interessiert, stellten viele Fragen und hatten große Freude an dem vielfältigen Angebot.

Wir bedanken uns herzlich bei Frau von Fritschen und ihrer Kollegin von der Praxis „Die Zahnarchitekten“ für ihr Engagement, die anschauliche Vermittlung wichtiger Themen und die kleinen Geschenke für die Kinder.

Wir freuen uns auf eine weitere Zusammenarbeit!

Erzieherin Vivien vom Hort Zscherndorf

