

Tipps zum Schulbeginn (I) – Kindern den Start leicht gemacht

Mit der Einschulung beginnt für Kinder und auch für ihre Eltern ein neuer Lebensabschnitt. Der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst des Kreises Unna gibt in einer vierteiligen Serie Tipps, damit der Start in den Schulalltag klappt.

Die Schultüte soll keine „Zuckertüte“ sein

Kreis Unna. Für viele Kinder beginnt nach den Sommerferien der „Ernst des Lebens“. Versüßt wird der erste Schultag traditionell mit einer großen Schultüte. Und die hat es häufig in sich: Bonbons, Schokolade und süße Riegel tummeln sich in Hülle und Fülle. Bei Kindern sind sie meist heiß geliebt, aber zuckerhaltige Nahrungsmittel können, wenn sie häufig gegessen werden, zu schweren Schäden im Gebiss, zu Übergewicht und gar Stoffwechselstörungen führen.

Der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst des Kreises Unna empfiehlt deshalb alternative „Tütenfüllungen“, die nicht dick, aber viel Freude machen. Ein oder zwei Leckereien, die das Kind besonders mag, haben Platz in der spitzen Tüte. Ansonsten sind zuckerfreie Müsliriegel, Studentenfutter aus Trockenobst oder Nüsse und Vollkorngebäck gesünder und kommen auch bei kleinen Naschkatzen gut an. Doch nicht nur Essbares gehört in die bunten „Wundertüten“, die bei den Kindern Vorfreude auf den Schulbesuch wecken sollen.

Kinder freuen sich nicht nur über Bonbons

Der Phantasie der Eltern sind hier grundsätzlich keine Grenzen gesetzt. Kleinigkeiten, die Zähnen und Figur nicht schaden, z.B. Blei- und Buntstifte ohne Lackierung, Malblocks, Jojos, Luftballons, ein Springseil, ein erstes Buch zum selber Lesen

oder ein lustig gestalteter Gutschein für ein lang ersehntes Spielzeug, ein Kuscheltier oder eine Unternehmung mit den Eltern finden sicher immer ein Plätzchen in der Schultüte und bei den Kindern großen Anklang. Zuckergefreie Zahnpflegetabletten und eine neue Zahnbürste für die Schule sind ebenso nützlich wie eine gut schließende Trinkflasche mit passender Brotbox für die Pause. So wird auf Dauer auch noch Müll vermieden.

Bei Fragen steht beim Kreis Unna Dr. Petra Winzer-Milo als Leiterin des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes unter Tel. 0 23 03 / 27-11 59 oder E-Mail petra.winzer-milo@kreis-unna.de zur Verfügung.

Weitere Informationen rund um die Einschulung gibt es im Internet unter www.kreis-unna.de, Suchbegriff Tipps zum Schulbeginn.