

## AKTIONSTAG

### IDEE

Kindergärten und Kindertagesstätten könnten am "Tag der Zahngesundheit" oder einem anderen Tag mit den Kindern einen zuckerfreien Tag ansetzen.

Die Eltern werden vorher aufgefordert, ihren Kindern an diesem Tag nur Lebensmittel mitzugeben, in denen kein Zucker ist.

Mit den Kindern wird das mitgebrachte Frühstück in der Einrichtung auf Zuckerbestandteile untersucht.

Die Getränke, die die Einrichtung zur Verfügung stellt, müssen an diesem Tage ebenfalls zuckerfrei hergestellt werden.

Auch die Nachspeise des Mittagessens sollte an diesem Tag aus einem Stück Obst o. ä. bestehen.

### ZUCKER

- 1 Liter Cola — 37 Stück Würfelzucker
- 100 Gramm Bonbon — 32 Stück Würfelzucker
- 100 Gramm Gummibären — 25 Stück Würfelzucker
- 100 Gramm Marmelade — 23 Stück Würfelzucker
- Kakao (Instant) — 70-80% Zucker
- Kindertee (Instant) — bis zu 95% Zucker
- Tomaten-Ketchup — 1 Teelöffel in 2 Esslöffeln