

Abenteuer Schulanfang

Gesund und sicher kann der erste Schultag sein. Wie der Start in den neuen Lebensabschnitt der Abc-Schützen gelingt, erklärt AOK-Regionalsprecher Michael Schwarze mit einigen Tipps.

Was kommt in die Tüte?

Natürlich gehört etwas zum Naschen in die Schultüte, ansonsten würden die Sprösslinge sehr enttäuscht sein. Aber eine reine Zucker-Tüte wäre nicht nur langweilig, sondern auch ungesund, denn Zucker macht nicht einfach nur dick, sondern hat gefährliche Langzeitfolgen, etwa Diabetes.

„Die Mischung macht’s!“, rät Michael Schwarze von der AOK Sachsen-Anhalt und nennt Alternativen, die den ersten Schultag überdauern und die Erstklässler noch lange an diesen Tag erinnern:

- Leuchtreфлекoren für Ranzen und Kleidung
- bunte Dose für das Pausenbrot und Trinkflasche
- ein Taschen- oder Kartenspiel
- Bücher für Leseanfänger
- Filz- und Buntstifte, Radiergummis und Anspitzer
- Armbanduhr für Kinder
- Lesezeichen

„Bei Naschereien sollte man auch auf zuckerfreie Artikel zurückgreifen, zum Beispiel zuckerfreien Kaugummi – schon der Gesundheit der Zähne zuliebe“, ergänzt Schwarze. Diese Naschereien erkennt man am Symbol des kleinen Zahns, der einen Regenschirm hält.

Damit es nicht zu Dopplungen oder massenhaft Süßigkeiten kommt, sollten sich Eltern mit Großeltern und Verwandten über Geschenke absprechen. Danach ist Einteilen angesagt. Die Eltern sollten darauf achten, dass nur wenige Süßigkeiten pro Tag vernascht werden und nicht schon nach ein paar Tagen der gesamte süße Inhalt verputzt ist.

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 750.000 Versicherte und 45.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Beitragssatz von 14,9 Prozent und einem Marktanteil von rund 36 Prozent ist sie die günstigste und größte Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

Mehr Informationen: www.aok.de/sachsen-anhalt
Facebook: www.facebook.com/AOK.SachsenAnhalt

Pressekontakt:
AOK Sachsen-Anhalt
Michael Schwarze
Regionalsprecher

Telefon: 0391 2878-41291
Telefax: 0391 2878-41483
michael.schwarze@san.aok.de



Einschulung: Eltern können den Schulanfang mitgestalten: Eine gesunde Schultüte, gesundes Frühstück, der richtige Schulranzen und der sichere Schulweg gehören dazu. Foto: AOK Mediendienst

Kinder auf den Straßenverkehr vorbereiten

Bald werden die Kinder den Schulweg allein bewältigen müssen. Dies sollte schon vor dem Schulbeginn gut vorbereitet werden: Kinder sollten für andere Verkehrsteilnehmer gut zu sehen sein, helle Kleidung und Reflektoren helfen dabei.

Außerdem sollten Eltern mit ihren Kindern den Schulweg üben. „Legen Sie gemeinsam die Route fest. Der beste Schulweg ist der sicherste Schulweg und nicht der kürzeste. Seien Sie ein Vorbild für alle Kinder im Straßenverkehr“, rät Michael Schwarze.

„Gehen Sie den Hin- und Rückweg mehrmals mit den Kindern und trainieren Sie dabei besonders das Verhalten an Kreuzungen, Fußgängerüberwegen und Ampeln“ empfiehlt der AOK-Regionalsprecher.

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 750.000 Versicherte und 45.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Beitragssatz von 14,9 Prozent und einem Marktanteil von rund 36 Prozent ist sie die günstigste und größte Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

Mehr Informationen: www.aok.de/sachsen-anhalt
Facebook: www.facebook.com/AOK.SachsenAnhalt

Pressekontakt:
AOK Sachsen-Anhalt
Michael Schwarze
Regionalsprecher

Telefon: 0391 2878-41291
Telefax: 0391 2878-41483
michael.schwarze@san.aok.de

Ist der Weg mehrmals geübt worden, sollten Eltern ihre Kinder das letzte Stück allein gehen lassen, aber in der Nähe bleiben und aufpassen. In der ersten Zeit sollte das Kind auf keinen Fall allein zur Schule gehen.

„Wechseln Sie sich mit anderen Eltern, deren Kinder den gleichen Schulweg haben, ab“, rät Michael Schwarze. Fährt das Kind mit dem Bus zur Schule, sollten die Eltern vorher mit ihnen den Weg zur Haltestelle und das Verhalten an dieser üben. Viele Unfälle passieren beim Ein- und Aussteigen, beim Überqueren der Fahrbahn und auch bei Drängeleien der Kinder im Bus.

Hausaufgaben

„Spätestens mit Schulbeginn sollte dem Kind ein eigener Arbeitsplatz eingerichtet werden, wo es ungestört lernen und seine Hausaufgaben machen kann“, erklärt Michael Schwarze von der AOK Sachsen-Anhalt. Die Unterstützung der Eltern ist hier besonders gefragt. Denn wenn das Kind nicht den Schulhort besucht, sondern zu Hause seine Schulaufgaben erledigt, so fällt es ihm jetzt noch schwer, die Zeit richtig einzuteilen.

Die Eltern sollten aber dann die Kinder nicht überfordern, sondern ganz individuell auf deren Bedürfnisse eingehen. Ist das Kind müde und abgespant, so sollte man unbedingt eine Ruhepause einlegen und nicht erzwingen, dass die Hausaufgaben sofort gemacht werden. Denn ständige Überforderung und falscher Ehrgeiz führen beim Kind schnell zu Unlust und Verweigerung.

Das beabsichtigte Ziel, einen Musterschüler „heranzuziehen“, kann dann schnell ins Gegenteil umschlagen. Belastung und Entspannung sollten bei der gesamten Tagesplanung des Kindes – unter Begleitung und Anleitung durch die Eltern – immer in einem ausgewogenen Verhältnis stehen.

„Dabei muss selbstverständlich noch genügend Raum für Hobbys, zum Spielen und für Treffen mit Freunden sein. Dabei können die Kinder entspannen und neue Kraft tanken“, erklärt AOK-Regionalsprecher Schwarze.

Energie für die Schule - Frühstück und Pausensnack

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 750.000 Versicherte und 45.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Beitragssatz von 14,9 Prozent und einem Marktanteil von rund 36 Prozent ist sie die günstigste und größte Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

Mehr Informationen: www.aok.de/sachsen-anhalt
Facebook: www.facebook.com/AOK.SachsenAnhalt

Pressekontakt:
AOK Sachsen-Anhalt
Michael Schwarze
Regionalsprecher

Telefon: 0391 2878-41291
Telefax: 0391 2878-41483
michael.schwarze@san.aok.de

Das morgendliche Frühstück – zuhause und vor dem Weg in die Schule – ist für Kinder unverzichtbar. "Der Körper verbraucht auch nachts Energie. Damit wir für den Tag neue Kraft bekommen, brauchen wir morgens eine Mahlzeit. Für Kinder ist es besonders wichtig, zu Hause in Ruhe zu frühstücken", rät Schwarze. „Denn sonst leiden in der Schule Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, zudem brauchen Kinder auch viel Energie fürs Wachsen.“ Das ideale Frühstück besteht aus Getreide- und Milchprodukten, frischem Obst, Gemüse und einem Getränk.

„Der Getreideanteil kann durch Brot – am besten Vollkorn – oder Getreideflocken gedeckt werden. Käse als Brotaufgabe, ein Joghurt, ein Glas Milch oder Kakao versorgen die Kinder mit dem für den Knochenaufbau so wichtigen Kalzium“, rät Michael Schwarze von der AOK-Sachsen-Anhalt. Aber Vorsicht: Müsli, Cornflakes und Fruchtojoghurt enthalten extrem viel Zucker.

Hat das Kind aber morgens absolut keinen Appetit, so sollte man den Tag nicht mit unnötigen Diskussionen und Stress beginnen, sondern das Kind lieber überreden, ein Glas Saft oder Milch zu trinken. Das Pausenbrot zum Mitnehmen sollte dann allerdings etwas üppiger ausfallen, damit das Kind im Lauf des Schultages die für seinen Körper wichtigen Stoffe aufnimmt. Frühstück und Pausenmahlzeit sollten sich also ergänzen. „Kinder brauchen außerdem viel Flüssigkeit. Gibt es in der Schule keine Pausenversorgung mit Getränken, so sollte Milch, Kakao oder Fruchtsaft mitgenommen werden. Aber nicht zu süß, denn das macht schnell wieder Durst“, rät der AOK-Regionalsprecher.

Pausenbrote sollten Eltern nach den Wünschen und Vorlieben ihres Kindes zubereiten. Dürfen die Kinder dabei helfen, so sinkt das Risiko, dass sie das Pausenbrot unberührt wieder nach Hause zurückbringen oder es sogar in der Mülltonne landet.

Ansprechend verpacken

Das Auge isst bekanntlich mit. Deshalb sollten Eltern dafür sorgen, dass die Zwischenmahlzeit für ihre Sprösslinge auch in der großen Pause noch appetitlich aussieht.

Schokolade oder Bonbons sind übrigens kein Ersatz für ein Pausenfrühstück und eignen sich nicht als Energiespender für Schulkinder. „Süßigkeiten verursachen Schwankungen im Blutzuckerspiegel. Das hat zur Folge, dass die Kinder sich nicht so gut konzentrieren können, weil sie schnell wieder Hunger bekommen“, erklärt Schwarze.

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 750.000 Versicherte und 45.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Beitragssatz von 14,9 Prozent und einem Marktanteil von rund 36 Prozent ist sie die günstigste und größte Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

Mehr Informationen: www.aok.de/sachsen-anhalt
Facebook: www.facebook.com/AOK.SachsenAnhalt

Pressekontakt:
AOK Sachsen-Anhalt
Michael Schwarze
Regionalsprecher

Telefon: 0391 2878-41291
Telefax: 0391 2878-41483
michael.schwarze@san.aok.de

So essen Kinder lecker und gesund

Die Lust auf Süßes ist angeboren, die Verlockungen sind groß. Doch Zucker steckt nicht nur in Schokolade, Knuspermüsli und Softdrinks, sondern auch in pikanten Nahrungsmitteln und Fertigprodukten. Insbesondere Kinder müssen deshalb besser aufgeklärt werden.

Langfristig sollten zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke laut WHO lediglich fünf Prozent der täglichen Kalorienmenge decken, also maximal 6 bis 12 Teelöffel freien Zucker pro Tag. Die WHO empfiehlt für Kinder nicht mehr als 25 Gramm am Tag – das entspricht der Zuckermenge in einem Glas Cola oder Orangensaft.

„Den Süßmacher enthalten viele Lebensmittel, die gar nicht süß sind, zum Beispiel in fertigen Salat- und Grillsoßen, Ketchup, Soßenbinder, Fleisch- und Krautsalaten. Das liegt daran, dass Zucker nicht nur für Süße sorgt, sondern auch Lebensmittel länger haltbar macht, Wasser bindet, den Geschmack verstärkt und zugesetzte Aromastoffe den extremen „Süßgeschmack“ verdecken“, so Schwarze.

Kinder mit Präventionsprojekten sensibilisieren

Um Kindern frühzeitig ein besseres Gespür für gesunde und auch regionale Lebensmittel zu vermitteln, führt die AOK Sachsen-Anhalt seit 2016 neue Programme zur gesunden Ernährung durch. In Kooperation mit dem Landfrauenverband Sachsen-Anhalt entdecken Kinder bei den „Bauernpaten“ den Ursprung ihrer Lebensmittel.

So ist mit den Landfrauen auch das Projekt „Gesundes Frühstück in Kitas“ entstanden. Damit sollen Vorschulkinder für ein gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten sensibilisiert werden. Die Landfrauen bereiten mit den Kita-Kindern gemeinsam ein gesundes Frühstück zu. Auf diese Weise sensibilisieren sie die Kinder, die Vielfalt der Lebensmittel zu entdecken und auch gern mal etwas Neues zu kosten.

Diese Erfahrungen werden in einem weiteren Projekt mit dem Bauernverband Sachsen-Anhalt in den Grundschulen weitergeführt. Hier besuchen die Schüler einen Bauernhof in ihrer Nähe und sehen, wo ihr Essen eigentlich herkommt.

Gefahr auf dem Rücken

Besonders die Erst- und Zweitklässler haben an ihrem Schulranzen oft schwer zu schleppen. Mehrere Kilo tragen die Kinder täglich zur Schule und wieder nach Hause. Dabei sollte das kindliche Skelett nicht mehr als fünfzehn Prozent des

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 750.000 Versicherte und 45.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Beitragssatz von 14,9 Prozent und einem Marktanteil von rund 36 Prozent ist sie die günstigste und größte Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

Mehr Informationen: www.aok.de/sachsen-anhalt
Facebook: www.facebook.com/AOK.SachsenAnhalt

Pressekontakt:
AOK Sachsen-Anhalt
Michael Schwarze
Regionalsprecher

Telefon: 0391 2878-41291
Telefax: 0391 2878-41483
michael.schwarze@san.aok.de

Körpergewichtes tragen. „Wenn ein Abc-Schütze 25 Kilo auf die Waage bringt, darf der Schulranzen samt Inhalt also höchstens 3,7 Kilo wiegen“, sagt Michael Schwarze von der AOK Sachsen-Anhalt.

Nicht selten bringt allerdings so ein Schulranzen fünf und mehr Kilogramm auf die Waage. Bleibende Haltungsschäden und krankhafte Veränderungen der Wirbelsäule können die Folge sein.

Die Gesundheitskasse möchte helfen, Haltungsschäden zu vermeiden und geht darum direkt in die Schulen. In Abstimmung mit der jeweiligen Schulleitung werden hauptsächlich in den ersten Klassen Schulranzen-Checks durchgeführt.

Schulranzen auf dem Prüfstand

Im vergangenen Jahr standen ca. 650 Schulranzen an 18 Schulen unter der Regie der AOK Sachsen-Anhalt und der SPOG – Institut für Prävention und Gesundheitsförderung auf dem Prüfstand. „In den meisten Fällen, aber eben nicht immer stimmt das Verhältnis vom Körpergewicht zur Schwere der Schulmappe“, sagt Michael Schwarze von der AOK Sachsen-Anhalt zum Ergebnis. Ein Ziel des Checks ist es, die Schulen für gesundheitsfördernde Maßnahmen zu sensibilisieren.

Gesundheitsschäden vorbeugen

Die Aktion will Eltern, Lehrer und Kinder auf die Gefahren eines zu hohen Schulranzen-Gewichtes hinweisen, um Gesundheitsschäden durch zu schwere oder schlecht sitzende Taschen vorzubeugen.

Auf spielerische Art wird den Schulkindern demonstriert, was einen perfekten Ranzen ausmacht und wie man mit Köpfchen diesen richtig packt, damit er für den nächsten Schultag nicht zu schwer ist. Denn viele Utensilien – zum Beispiel der Malkasten - müssen nicht jeden Tag mitgenommen werden.

Veränderungen gemeinsam planen

Während des Schulranzen-Checks wird gemeinsam mit den Lehrern diskutiert, welche Möglichkeiten es in der Schule gibt, damit der Schulranzen nicht zu schwer ist. So könnten im Klassenzimmer zusätzliche Regale oder Schränke eingebaut werden, damit einige Schulmaterialien dort deponiert werden.

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 750.000 Versicherte und 45.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Beitragssatz von 14,9 Prozent und einem Marktanteil von rund 36 Prozent ist sie die günstigste und größte Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

Mehr Informationen: www.aok.de/sachsen-anhalt
Facebook: www.facebook.com/AOK.SachsenAnhalt

Pressekontakt:
AOK Sachsen-Anhalt
Michael Schwarze
Regionalsprecher

Telefon: 0391 2878-41291
Telefax: 0391 2878-41483
michael.schwarze@san.aok.de

Auch könnte beispielsweise von der Schule in den Pausen eine Versorgung der Schüler mit Getränken organisiert werden. Somit wird gewährleistet, dass die Schüler ausreichend trinken, jedoch der Schulranzen nicht durch zusätzliches Gewicht belastet wird.

Augen auf beim Ranzenkauf

Welcher Ranzen ist der Richtige?

Der Teuerste muss nicht unbedingt der Beste sein, darum sollte man sich beim Kauf ausführlich beraten lassen. Auch das Kind sollte beim Einkauf mit dabei sein, so dass der Ranzen seiner Größe entsprechend angepasst wird, denn dies ist sehr wichtig für den Tragekomfort.

Die Einstellung der Gurte ist in Ordnung, wenn Ober- und Unterkante des Ranzens waagrecht verlaufen, er mit der Schulterhöhe des Kindes abschließt und dicht genug am Körper getragen wird. Darum ist es wichtig, die Gurte entsprechend einzustellen. Der Ranzen sollte hochformatig und nicht wesentlich breiter als die kindlichen Schultern sein. Breite, gut abgepolsterte Gurte bringen optimalen Tragekomfort.

Für mehr Sicherheit im Straßenverkehr sorgen mindestens fünf Zentimeter breite Streifen aus lichtreflektierendem Gewebe an allen sichtbaren Seiten.

Michael Schwarze, Regionalsprecher der AOK Sachsen-Anhalt empfiehlt, dass Kinder den Ranzen bis zum 12./13. Lebensjahr auf dem Rücken tragen, um eventuellen Haltungsschäden vorzubeugen.

Viele Informationen zum Kindergesundheit im Internet unter www.aok.de/sachsen-anhalt

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 750.000 Versicherte und 45.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Beitragssatz von 14,9 Prozent und einem Marktanteil von rund 36 Prozent ist sie die günstigste und größte Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

Mehr Informationen: www.aok.de/sachsen-anhalt
Facebook: www.facebook.com/AOK.SachsenAnhalt

Pressekontakt:
AOK Sachsen-Anhalt
Michael Schwarze
Regionalsprecher

Telefon: 0391 2878-41291
Telefax: 0391 2878-41483
michael.schwarze@san.aok.de