

Tipps für eine gesunde Schultüte



Die bunten Schultüten gehören heutzutage zu der Einschulung dazu. Große bunte Tüten in verschiedenen Farben und Mustern sind oft befüllt mit vielen Süßigkeiten oder Schulzubehör.

Der Inhalt lässt gesundheitstechnisch jedoch oft zu wünschen übrig, besonders für die Zahngesundheit ist der viele Zucker schädlich.

Jährlich gibt es von der Zahnärztekammer Niedersachsen die Aktion „Zahngesunde Schultüte“ und empfiehlt Eltern, beim Füllen der Schultüte auf Süßes zu verzichten und gegebenenfalls aus dem umfangreichen Angebot der zahnfrendlichen Varianten auszuwählen.

Alternativen zu süßen Leckereien sind beispielsweise: Obst, Äpfel oder Trockenobst

- zuckerfreie Müsliriegel
- Nüsse (beispielsweise „Studentenfutter“)
- Vollkorngebäck, Laugengebäck, Reiscracker

Außerdem ist es schön, wenn in der Schultüte auch ein paar Überraschungen stecken:

- ein paar Sammelkarten
- glitzernde Aufkleber
- ein hübsches Haarband
- ein cooler Schlüsselanhänger
- Hör-CD
- Gutschein für eine gemeinsame Unternehmung (Kino-, Museums- oder Zirkusbesuch oder einen Tag im Erlebnispark)
- die erste Armbanduhr
- ein niedliches Kuscheltier oder Glücksbringer
- ein Ball
- ein Springseil
- Straßenmalkreide
- Knetgummi
- Fotoalbum für die Schulzeit

Nützliches für die Schule kann natürlich ebenso in der Schultüte zu finden sein:

- ein Federmäppchen
- Trinkflasche mit Brotdose
- Sportkleidung
- Bastelzubehör (Schere, buntes Papier, Kleber)
- bunte Lichtreflektoren für den Schulranzen