

Mühlheim, den 30.04.2024

Liebe Eltern, die RWS startet nach den Sommerferien das Vorhaben:

„Zuckerfreier Schulvormittag“.

Die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Kinder während eines Schulvormittages begleiten uns Lehrer dauerhaft. Um die Kinder nicht nur durch Lehr- und Lernmethoden zu unterstützen, möchten wir dies mit unserem Projekt „Zuckerfreier Schulvormittag“ auf den Weg bringen.

Unsere Schule ist durch das Hessische Kultusministerium im Bereich Ernährung und Verbraucherbildung zertifiziert. Dieses Zertifikat möchten wir auch gerne weiterhin erhalten und uns hierfür einsetzen. Im Zuge dessen ist in unsere Schule gesunde Ernährung Programm.

Leider hat auch der Bericht des zahnärztlichen Dienstes gezeigt, dass die Mundhygiene schlechter geworden ist. Die Schülerinnen und Schüler unsere Schule liegen im Bereich Zahngesundheit im **unterdurchschnittlichen** Bereich des Kreises Offenbach.

Auch aus diesem Grund ist es uns ein großes Anliegen, dass die Zähne unserer Schülerinnen und Schüler 16 Stunden zuckerfrei sind.

Anbei eine Information zum allgemeinen zuckerfreien Vormittag des Arbeitskreises Jugendzahnpflege:

„Unsere Zähne brauchen genug Zeit, um sich zu remineralisieren, damit sie gesund bleiben. 16 Stunden Remineralisation können 8 Stunden Demineralisation ausgleichen, damit die Zähne im Gleichgewicht bleiben...

4 Stunden davon gewinnen wir durch den Zuckerfreien Vormittag. Nach dem morgendlichen süßen Frühstück werden sofort die Zähne geputzt und der Zucker aus dem Mund herausgeschmissen. Bis zum Mittagessen werden dann nur Lebensmittel verzehrt, die frisch, naturbelassen, kauaktiv und ohne freie Zucker sind. Kauaktive Lebensmittel sind vielfältig und lecker, das Kauen regt den Speichelfluss an und fördert so die Remineralisation. Kräftiges Kauen fördert außerdem die Gebissentwicklung und beugt myofunktionellen Störungen vor. Wasser oder ungesüßter Tee sind die besten Durstlöscher, die den ganzen Tag getrunken werden können.“ (Arbeitskreis Jugendzahnpflege www.akj-hef-rof.de)

Der zuckerfreie Schulvormittag kann konzentriertes, positives Lernen und Leben während des Schulalltags entscheidend unterstützen. Dies bedeutet besonders die Vermeidung von Süßigkeiten und zuckerhaltigen Limonaden oder auch Schorlen (auch Apfelsaftschorle). Ferner sollen auch die

Geburtstagskinder anstelle von Kuchen mit kleinen Obstspießen, Rohkosttellern,... ihren Geburtstag in der Schule feiern. **Süße Sachen werden wir wieder mit nach Hause geben.**

Die Gestaltung des Brotdoseninhaltes und des passenden Getränkes wurde mit Ihren Kindern im Unterricht besprochen und kann dem Infoblatt Arbeitskreis Jugendzahnpflege „Mein Pausenfrühstück für den zuckerfreien Vormittag“ entnommen werden, den jedes Kind erhalten hat. Ihr Kind muss eigentlich kein Getränk mehr mitbringen, da die Schule Ihrem Kind kostenfrei Mineralwasser zur Verfügung stellt. Dadurch kommt es auch noch zu einer Gewichtsreduzierung des Schulranzens.

Nach den Sommerferien beginnen wir damit, Sie mit einem kleinen Hinweiszettel in der Brotbox darauf hinzuweisen, dass das Frühstück Ihres Kindes nicht zuckerfrei ist und bitten darum ein zahngesundes Frühstück mitzugeben.

Wir würden uns freuen, wenn Sie unser Vorhaben bereits jetzt unterstützen!

„Bundesweiter Trikottag“

Mit dem hessenweiten Trikottag am 11. Juni 2024 soll aufgezeigt werden, wie groß die verbindende Kraft der Vereine ist und welche wertvolle Arbeit sie leisten.

Vereinsmitglieder sind eingeladen, dass Trikot, Shirt oder Trainingsjacke Ihres Vereins zu tragen und ihn stolz zu präsentieren.

Schüler und Schülerinnen, die nicht im Verein sind, können durch das Tragen eines beliebigen Trikots ihre Sympathie zum Sport zum Ausdruck bringen und auf diese Weise den Trikottag unterstützen.

Wir würden uns freuen, wenn viele Schüler und Schülerinnen am Trikottag teilnehmen.

„Sponsorenlauf“

Der Sponsorenlauf findet am 07.06.2024 in der Zeit von 15.00-17.00 Uhr auf dem Schulhof statt. Hierzu haben Sie vom Schulelternbeirat schon ein ausführliches Schreiben erhalten. Wir möchten noch einmal darauf hinweisen, dass alle

Eltern, Verwandten und Bekannten herzlich eingeladen sind, die Kinder bei ihrem Lauf anzufeuern.

Mit freundlichen Grüßen

Silke Mahr
Rektorin