

Spannend, praktisch und gesund: Was kommt in die Schultüte?

Über diese Tipps freuen sich die Kinder - und ihre Zähne

In zwei Wochen ist es so weit: Mit dem Ende der Sommerferien steht an den Grundschulen in Hessen die Einschulung bevor. Mehr als 60.000 Kinder sehen dem großen Tag erwartungsvoll entgegen. Eltern und Angehörige haben in den letzten Wochen viel Zeit darauf verwendet, eine individuelle und den Vorlieben des Kindes entsprechende Schultüte zu basteln und nun gilt es, diese farbenfrohen und traditionellen Begleiter am ersten Schultag zu füllen. Für viele Eltern stellt sich dabei die Frage: Welcher Inhalt ist der richtige - gerade auch im Hinblick auf die Gesundheit des Kindes?

Aus Sicht der hessischen Zahnärztinnen und Zahnärzte ist es wichtig, auf Abwechslung beim Befüllen der Schultüten zu setzen. Eine reine „Zuckertüte“ kann den Zähnen und zudem der Gesundheit schaden. Etwas zum Naschen darf hinein, aber es sollte nicht zu viel sein. Alternativen zu Süßwaren mit herkömmlichem Haushaltszucker sind die Süßigkeiten mit dem Zahnmännchen-Symbol, die es in großer Auswahl gibt. Die zahnfrendlichen Bonbons und Schokoladen schmecken nicht weniger süß, enthalten aber weniger Kalorien und können von Karies erzeugenden Bakterien nicht in Säure umgewandelt werden, die wiederum den Zahnschmelz angreift und Karies verursachen kann.

Sinnvoll für den Schulbeginn und somit ideal für die Schultüte sind zudem kleine Geschenke, die Schulkinder beim Start in den neuen Lebensabschnitt unterstützen und die Selbständigkeit fördern. Ein eigener Wecker erleichtert das Aufstehen. Die erste Armbanduhr hilft dabei, den Schultag und seine zeitlichen Zusammenhänge zu verstehen. Weitere Tipps sind coole Namensaufkleber für die vielen neuen Dinge im Ranzen, eine Geldbörse für das erste Taschengeld und natürlich Spielsachen für den Pausenhof: Straßenkreide, der Klassiker Gummitwist, Flummis, ein Jo-Jo oder ein Springseil.

Eine Checkliste mit vielen weiteren Vorschlägen für eine zahngesunde Schul-tüte ist auf der [Internetseite der Initiative proDente e. V.](#) verfügbar. Die Landeszahnärztekammer und die Kassenzahnärztliche Vereinigung Hessen wünschen allen hessischen Erstklässlerinnen und Erstklässlern einen großartigen ersten Schultag und viel Spaß mit dem Inhalt ihrer Schultüte!

Quellenangabe zur Anzahl der Schulanfängerinnen und Schulanfänger in Hessen: Statistisches Landesamt Hessen, Vorausberechnung Schülerzahlen bis 2030, S. 15. [Link zum PDF](#)