



Tipps für eine gesunde Schultüte

Der richtige Start für die ABC-Schützen nach den Sommerferien

Zur Tradition

Der Brauch, Kindern zum ersten Schultag Schultüten zu überreichen, wird seit Anfang des 19. Jahrhunderts in Deutschland gepflegt; außerhalb des deutschen Sprachraums ist diese Tradition weitgehend unbekannt.

Um 1810 entstand in Sachsen und Thüringen diese Tradition, den Kindern ihren Schulbeginn zu versüßen: Große spitze Tüten wurden von den Eltern mit Naschwerk, Obst und Nüssen gefüllt und den Kindern später in der Schule übergeben. Die Schultüte war zunächst nur in den größeren Städten und unter den wohlhabenden Gesellschaftsschichten bekannt.

Mit der Zeit dehnte sich der Brauch auch auf die ländlichen Gebiete aus. Nach den beiden Weltkriegen waren Schultüten nicht immer und überall mehr üblich, da in vielen Familien das Geld dafür fehlte.

Ab etwa 1950 setzte sich dann die oft noch recht spärlich gefüllte Schultüte wieder durch.

Was gehört in die Schultüte?

(pgk) Nach den Schulferien werden sie wieder das Straßenbild beleben: Die stolzen ABC-Schützen, für die mit dem Eintritt in die Schule der „Ernst des Lebens“ beginnt. Die frisch gebackenen Schulkinder sind meist schon bestens mit Utensilien für den Start ins Schulleben ausgerüstet. Der Inhalt der traditionellen Schultüte zum ersten Schultag allerdings lässt – gesundheitlich gesehen – oft zu wünschen übrig.

Eltern, Großmütter und andere Verwandte versuchen häufig, dem Nachwuchs den Schulanfang so üppig wie möglich zu versüßen. Bonbons, Schokolade oder Kekse lassen Kinderaugen leuchten, sind aber nicht unbedingt gesundheitsförderlich – vor allem nicht für die Zahngesundheit.

So startet auch dieses Jahr die Zahnärztekammer Niedersachsen ihre Aktion „Zahngesunde Schultüte“ und empfiehlt Eltern, beim Füllen der Schultüte auf Süßes zu verzichten und gegebenenfalls aus dem umfangreichen Angebot von zahnfrendlichen Waren auszuwählen.

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

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

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

- ein paar Sammelkarten aus der aktuellen Trend-Serie
- glitzernde Aufkleber
- ein hübsches Haarband
- ein peppiger Schlüsselanhänger
- Hör-CDs
- ein Gutschein für eine gemeinsame Unternehmung (Kino-, Museums- oder Zirkusbesuch oder ein Tag im Erlebnispark)
- die erste Armbanduhr
- ein weiches Stofftier/Kuscheltier
- ein Ball
- ein Springseil
- Straßenmalkreide
- ein Geschicklichkeitsspiel
- Knetgummi
- ein Fotoalbum für Schulerinnerungen

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

- ein Federmäppchen
- eine gut schließende Trinkflasche mit der passenden Brotbox für die Pause
- ein Buch für Leseanfänger
- ein Malbuch
- eine bunte elektrische Zahnbürste
- Sportkleidung
- bunte Lichtreflektoren für Schulranzen oder Anorak (die schützen im Straßenverkehr)
- ein Buch oder eine Hör-CD zum Thema Schule
- ein Verkehrszeichen-Memory
- Stifte, Radiergummi, Spitzer und andere Schultensilien mit schönen Motiven
- Mal- und Bastelpapier, Glitzerkleber oder weitere Bastelmaterialien (basteln schult die Feinmotorik und erleichtert das Schreibenlernen)

Quelle: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V. (www.dgk.de)