

... und was ist mit Naschen?

- Natürlich sollen Kinder auch Naschen dürfen. Allerdings müssen sie lernen mit Süßigkeiten umzugehen. Daher gehört das Naschen nachmittags in das Elternhaus.
- Lieber alles auf einmal essen oder trinken als in kleinen Portionen über den Nachmittag verteilt.
- Dabei gilt für die Menge das Hand Maß: Eine Portion für Ihr Kind entspricht der Menge, die in seine Hand passt.



Arbeitsgemeinschaft
zur Förderung
der Jugendzahnpflege
im Kreis Segeberg

Hamburger Str. 30
23795 Bad Segeberg

Tel.: 04551 9519399

Mail: ag.jugendzahnpflege@segeberg.de



Zahngesunde Frühstückshits für Kids



Die kauaktive
Frühstücksbox für einen
zuckerfreien Vormittag



Warum ein zuckerfreies und ...

Ein zuckerfreies und kauaktives Frühstück ist wichtig für die Mundgesundheit und für eine gesunde Ernährung Ihrer Kinder.

Denn Kinder benötigen lebensnotwendige Nährstoffe und anhaltende Energie.

Zucker liefert zwar schnell Energie, die aber genauso schnell wieder verbraucht ist.

Gleichzeitig steigt der PH-Wert im Mund in den sauren Bereich, der die Zähne schädigt.

Verzichten Sie daher auf zuckerhaltige Getränke und süße Riegel wie Müsliriegel, Fruchtschnitten und Schokoladenriegel. Der beste Durstlöcher ist übrigens Wasser.

... kauaktives Frühstück?

Zähne sind das Kau-Werkzeug der Kinder. Sorgfältiges Kauen stärkt den Zahnhalteapparat und fördert den Speichelfluss. Speichelfluss umspült, repariert und schützt die Zähne.



Was sind kauaktive Lebensmittel?



Kauaktive Lebensmittel sind:

1. rohes Gemüse
2. frisches Obst
3. mit Käse oder magerer Wurst belegtes Brot
4. Vollkornflocken
5. Nüsse und Samen