

## 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.

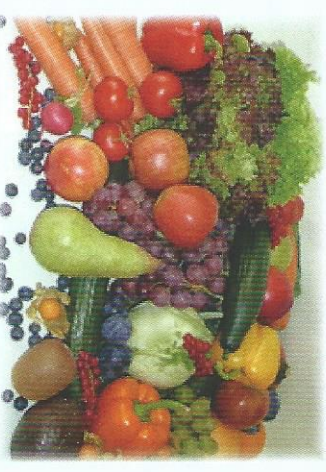
Verzichten Sie daher auf zuckerhaltige Getränke und süße Riegel wie Müsliriegel, Fruchtstücken und Schokoladenriegel. Der beste Durstlöcher ist übrigens Wasser.

## ... 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