

Mein Pausenfrühstück



für den zuckerfreien
Vormittag



und das Teilzertifikat Ernährung

Hallo Kinder, liebe Eltern,
 liebe Lehrerinnen, liebe Lehrer,
 längst hat es sich herumgesprochen, dass ein leckeres
 zweites Frühstück sowohl gute Laune als auch geistige
 und körperliche Fitness für den ganzen Tag bringt.

Mit dem Bausteinsystem geht's ganz leicht:

Wähle ein Getränk aus dem blauen Baustein. Für den
 Transport eignet sich eine Flasche mit Schraubver-
 schluss (ohne Radler-Verschluss/Trink Cap bzw. Nuckel-
 Aufsatz).

Dann suche dir dein Lieblingsbrot aus dem braunen
 Baustein aus, wähle dazu etwas aus den gelben Bau-
 steinen und nimm ein leckeres kauaktives Stück Ge-
 müse oder Obst aus den rot-grünen Bausteinen mit in
 die Schule. Das ist einfach und lecker – einfach lecker!

Dein Arbeitskreis Jugendzahnpflege

Irma mag's bunt!



Wasser/Tee

Für den zuckerfreien Vormittag:

- Wasser/Mineralwasser
- Kasten Wasser/Mineralwasser im Klassenzimmer

Für den Nachmittag:

- Wasser/Mineralwasser
- Mineralwasser + Fruchtsaft (2+1)
- Tee + Fruchtsaft (2+1)

Brot

- Vollkornbrot
- Körnerbrötchen
- Knäckebrötchen
- Mischbrot
- Reiswaffel
- Vollkorntoastbrot
- Sesam- oder Mohnstange
- Laugenbrezel
- Fladenbrot

Belag/Aufstrich

- Butter oder Margarine
- Scheibe Käse (z.B. Gouda, Emmentaler, Feta)
- Frischkäse
- fettarme Wurst (z.B. Putenwurst)
- gekochter Schinken
- vegetarischer Aufstrich (z.B. Tomaten- oder Paprikaaufstrich)

Milch/Milchprodukte

- Milch
- Naturjoghurt
- Dickmilch
- reine Buttermilch
- Quark

Rohes Gemüse (je nach Jahreszeit)

- Cocktailtomaten
- Möhre
- rote oder gelbe Paprika
- Gurke
- Kohlrabi
- Oliven

Frisches Obst (je nach Jahreszeit)

- Apfel
- Birne
- Mandarine
- Pflaumen
- Weintrauben
- Nektarine
- Aprikose
- Melone
- Erdbeeren
- Johannisbeeren
- Kiwi

Müsli

- ungesüßte Getreideflocken
- kleingeschnittenes Obst
- Nüsse oder Kerne
- Milch oder Naturjoghurt

Das sind die Top Ten:



Der Speichel ist die Reparaturwerkstatt für deine Zähne, denn er kann die täglichen Zuckeringriffe auf deine Zähne ausgleichen. Dafür benötigt der Speichel 16 Stunden pro Tag: Sei schlau und nutze die Schlafenszeit (4. Stern) und den zuckerfreien Vormittag (2. Stern) für deine sauber geputzten Zähne zur Reparatur.

5 Sterne für gesunde Zähne

- 1.** Putz deine Zähne immer **nach** dem Frühstück!



- 2.** Kau dich fit mit knackigem Obst/Gemüse und einem herzhaft belegten Brot! Trinke Wasser/Mineralwasser!
(Zuckerfreier Vormittag)

08:00 → 13:00
Reparaturzeit



- 3.** Naschen am Nachmittag erlaubt – bewusst und weniger häufig!

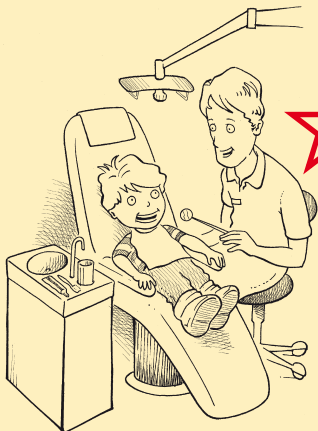


20:00 → 7:00
Reparaturzeit

- 4.** Putz deine Zähne immer vor dem Schlafengehen von allen Seiten gründlich sauber! Trinke danach nur noch Wasser/Mineralwasser!



- 5.** Lass deine Zähne zwei Mal im Jahr vom Zahnarzt nachschauen!



In Zusammenarbeit mit dem Hessischen Kultusministerium
www.schuleundgesundheit@hessen.de

Der zuckerfreie Vormittag ist ein Baustein
für das Teilzertifikat Ernährung!

Arbeitskreis
Jugendzahnpflege

www.jugendzahnpflege.hzn.de
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Sektion Hessen

