

Mein Frühstück im Kindergarten



Längst hat es sich herumgesprochen, dass ein leckeres zweites Frühstück gute Laune und Energie zum Spielen, Lernen und Bewegen bringt. Das **Baustein-System** macht die Auswahl der optimalen Lebensmittel kinderleicht: Eine Brotsorte aus dem **braunen Baustein** mit einer Komponente aus den beiden **gelben Bausteinen** und Obst oder Gemüse aus den **rot-grünen Bausteinen** kombinieren.

Müsli ist die Alternative für eine ausgewogene Rundumversorgung.

Wasser/Mineralwasser oder ungesüßte Tees gibt es aus dem offenen Becher oder der Tasse zu trinken.

Guten Appetit!

Milch/Milchprodukte

- Milch
- Naturjoghurt
- Dickmilch
- reine Buttermilch
- Quark

Belag/Aufstrich

- Butter oder Margarine
- Käse (z.B. Gouda, Emmentaler, Feta)
- Frischkäse (z.B. mit frischen Kräutern oder Sprossen)
- vegetarischer Aufstrich (z.B. Tomaten- oder Paprikaaufstrich)
- gekochter Schinken/fettarme Wurst (z.B. Putenwurst)
- Ei

Brot

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

Frisches Obst (je nach Jahreszeit)

- Äpfel
- Birnen
- Mandarinen
- Pflaumen
- Weintrauben
- Nektarinen
- Aprikosen
- Melonen
- Erdbeeren
- Kiwi

Rohes Gemüse (je nach Jahreszeit)

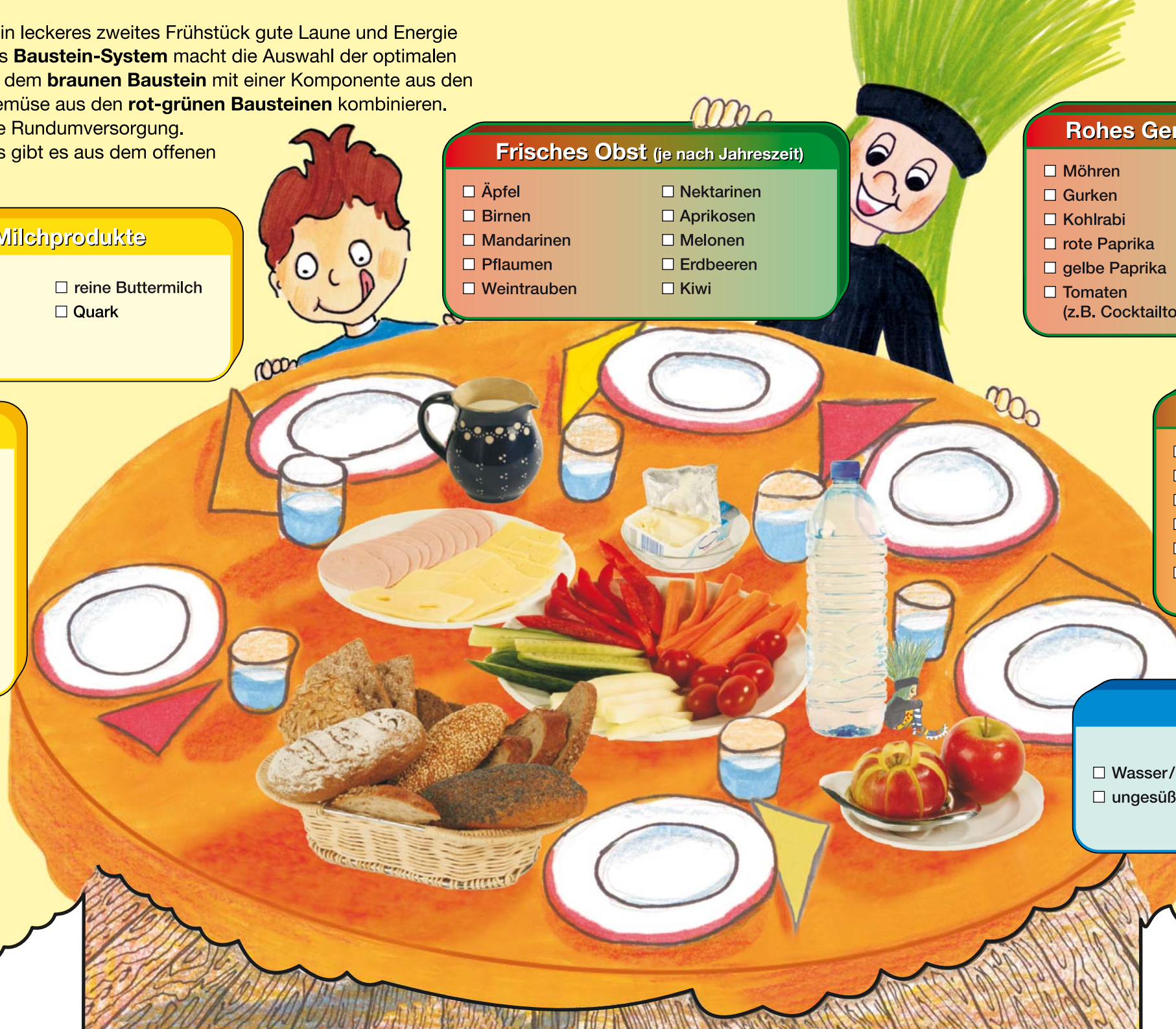
- Möhren
- Gurken
- Kohlrabi
- rote Paprika
- gelbe Paprika
- Tomaten (z.B. Cocktailtomaten)
- Radieschen
- Stangensellerie
- Zucchini
- Blumenkohl
- Fenchel
- Oliven

Müsli

- Haferflocken
- kleingeschnittenes Obst
- Nüsse (z.B. Walnüsse)
- Kerne (z.B. Sonnenblumenkerne)
- Samen (z.B. Sesam oder Leinsamen)
- Milch oder Naturjoghurt

Wasser/Tee

- Wasser/Mineralwasser
- ungesüßte Früchte- oder Kräutertees



Liebe Eltern,

der Speichel ist unser natürliches Reparatursystem im Mund. Immer wenn wir kauen, wird die Reparaturleistung des Speichels gesteigert, denn dann fließt mehr und sogar besserer Speichel.

Damit die Reparaturleistung gelingt, braucht der Speichel saubere Zähne und 16 Stunden Zeit ohne Zuckerkonsum. Für Ihr Kind setzen sich diese 16 Stunden Reparaturzeit zusammen aus dem **zuckerfreien Vormittag (2. Stern)**, für den die Erzieherinnen sorgen, und aus der **Nacht, nachdem Sie, liebe Eltern, alle Zähne Ihres Kindes von allen Seiten sauber geputzt haben (5. Stern)**. Ihr Kind kann auf Grund seiner handmotorischen Entwicklung erst dann seine Zähne selbst sauber putzen, wenn es die flüssige Schreibschrift beherrscht.

5 Sterne für gesunde Zähne

- ★ Zähne putzen **nach** dem Frühstück



08:00 → 12:00
Reparaturzeit

- ★ Zuckerfreier Vormittag



- ★ Zuckerhaltige Lebensmittel/Getränke weniger häufig, dafür bewusst: Ein süßer Nachtisch und Naschen am Nachmittag/Abend – mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen

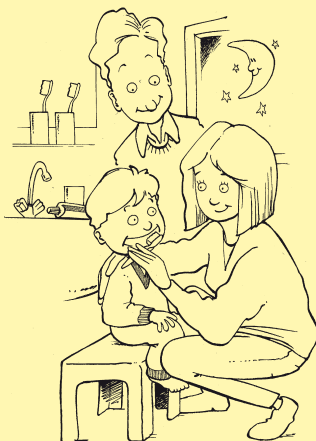


- ★ Zähne putzen direkt vor dem Schlafengehen, danach nichts mehr essen und trinken außer Wasser/Mineralwasser



- ★ Eltern putzen abends alle Kinderzähne von allen Seiten sauber, bis ihre Kinder flüssig Schreibschrift schreiben können

**Nützlicher Tipp für alle Eltern:
Wie Sie Ihrem Kind die Zähne putzen, zeigt Ihnen Ihre Zahnarztpraxis!**



19:00 → 7:00
Reparaturzeit



Arbeitskreis Jugendzahnpflege, www.jugendzahnpflege.hzn.de
und Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Sektion Hessen
in Zusammenarbeit mit dem Hessischen Sozialministerium

Arbeitskreis
Jugendzahnpflege

Hessisches
Ministerium für
Arbeit, Familie
und Gesundheit

