

Der zuckerfreie Vormittag

Gesund essen und trinken - ein Plus für gesunde Zähne

Nach dem Frühstück werden die **Zähne geputzt**,

danach sollte Ihr Kind bis zum Mittagessen nur zuckerfreie, kauaktive Lebensmittel essen.



Geben Sie Ihrem Kind ein gesundes Pausenvesper mit.

Das ist ganz einfach:
frisches Obst, rohes Gemüse wie Möhren, Paprika oder Gurke und ein mit Wurst oder Käse belegtes Brot.

Als Durstlöscher gibt es für Ihr Kind **Wasser/Mineralwasser oder ungesüßten Tee.**

Ist diese zuckerfreie Zeit geschafft, darf Ihr Kind am Nachmittag auch mal etwas Süßes naschen.



Vor dem Schlafengehen werden die Zähne gründlich geputzt.

Der zuckerfreie Vormittag unterstützt eine ausgewogene Ernährung und damit die gesunde Entwicklung und die Leistungsfähigkeit Ihres Kindes.

Ihre
Arbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit
im Stadtkreis Freiburg und im Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald

