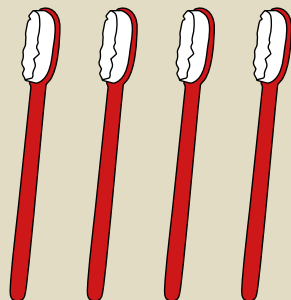
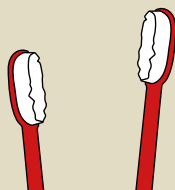


Putzanleitung
zum Ausmalen



Seit vielen Jahren besuchen wir, die
Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit mit
dem Zahnputzkrokodil Micki und die Teams
des Jugendzahnärztlichen Dienstes des
Kreisgesundheitsamtes, regelmäßig alle Kindergärten,
Grund- und Förderschulen des Kreises Mettmann.

Unser Ziel ist eine stetige Verbesserung
der Mundgesundheit.

Durch eine gute Zusammenarbeit mit Kindergärten,
Schulen und Eltern wird den Kindern erleichtert,
das Gelernte im Alltag umzusetzen.

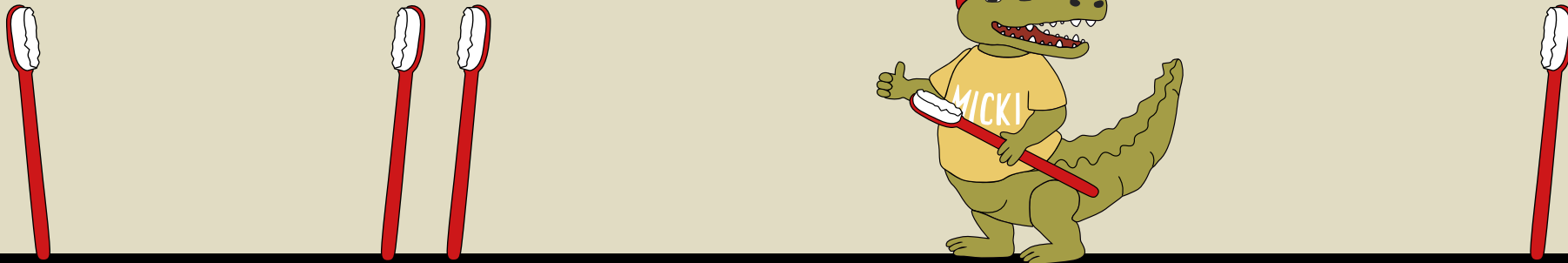
Vielen Dank
für Ihre Unterstützung!

Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit
im Kreis Mettmann
Tel.: 02104 99-2258
www.kreis-mettmann.de/agz

ZÄHNE SCHÜTZEN - KOMM MACH MIT

**Tolle Tipps
für Vorschulkinder**

Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit
im Kreis Mettmann



Bald bin ich ein Schulkind

Ich brauche eine Kinderzahnbürste und Kinderzahnpaste mit Fluorid.

Ab dem ersten bleibenden Zahn putze ich meine Zähne mit Juniorzahnpaste.

Ich putze meine Zähne nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen.

- ☀ Zuerst die Kauflächen,
- ☀ dann die Außenflächen
- ☀ und zum Schluss die Innenflächen.

Bitte putzt meine Zähne nach, bis ich in der zweiten Klasse bin.

Übrigens: Meine ersten bleibenden Backenzähne wachsen hinter den vorhandenen Milchzähnen, es fällt kein Milchzahn dafür aus.

Geht mit mir 2 x im Jahr zum Zahnarzt, er kann uns sagen wie mein Zahnschmelz ausreichend durch Fluorid geschützt wird.

Meine Zähne sind kostbar!

Bitte helft mir, dass sie gesund bleiben!!

Meine Unterschrift

Tipps für das Frühstück von Vorschul- und Schulkindern

Das erste und zweite Frühstück ist für alle Kinder wichtig, um genug „Power“ für den Vormittag in der KITA und später für den Schulalltag zu bekommen.

Planen Sie genug Zeit für ein erstes Frühstück zu Hause ein.

Das erste Frühstück sollte sich mit dem zweiten Frühstück in der KITA bzw. in der Schule sinnvoll ergänzen.

Diese Pyramidenbausteine sollten enthalten sein:



= Pyramidenfrühstück

© BLE

Das Brot

Eine gute Grundlage ist ein Brot oder Brötchen, am besten aus Vollkornmehl, dünn mit Butter, Margarine oder Frischkäse bestrichen.

Der Belag

Als Brotbelag eignen sich Käse, fettarme Wurst oder ein vegetarischer Brotaufstrich.

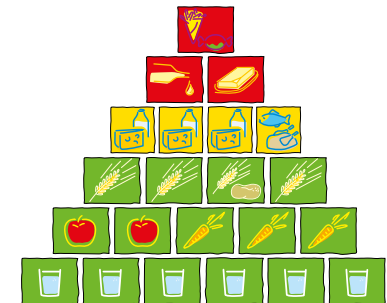
Gemüse und Obst

Zu jedem Schulfrühstück gehören Obst und Gemüse.

Getränke

Zu jedem Frühstück ein ungezuckertes Getränk geben. Gute Durstlöcher sind Wasser, Kräuter- oder Früchtetee. Milch ist kein Getränk, sondern ein Nahrungsmittel.

Mengenempfehlung



© BLE, mehr Infos unter: www.bzfe-ernaehrungspyramide.de

Achtung

- Keine Kinderlebensmittel als Frühstück! Sie enthalten zu viel Zucker.
- Alle zuckerhaltigen Speisen, vor allem süße Getränke aus Trinkflaschen mit einem Saugaufsatz, sind eine Gefahr für die Zähne.