

Gesund beginnt im Mund!

Liebe Eltern,

das Thema „Gesunde Ernährung“ interessiert Kinder nicht besonders. Nutzen Sie deshalb als Eltern die gemeinsamen Mahlzeiten, um den Kindern Spaß am Essen und Trinken zu vermitteln.

Essen hält Ihr Kind topfit, das ist klar. Nicht nur für gesunde Zähne sind neben Vollkornprodukten, Gemüse und Obst gerade Milch und Milchprodukte für Kinder wertvolle Lebensmittel:

Warum?

- Milch gibt langanhaltende Power, damit Ihr Kind in der Schule nicht schlapp macht
- Das Calcium stärkt die Knochen und Zähne
- Milch enthält viele Vitamine und Spurenelemente, die für den Aufbau und den Erhalt der Zähne wichtig sind und um Körper und Geist fit zu halten
- Milch und Milchprodukte schmecken lecker und sind zu jeder Tageszeit verträglich

➔ Weiterführende Informationen und kindgerechte Medien (z.B. Karla und Kalle) zum Thema „Frühstück mit Milch“ gibt es bei der Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.

Gesund beginnt im Mund!

Bedeutet eine „zahnfreundliche Ernährung“ einen vollständigen Verzicht auf Zucker?

Nein! Der Verzehr von Zucker lässt sich nicht vollständig verbieten. Trotzdem sollten Sie unbedingt darauf achten, dass ihr Kind nicht zu oft zwischendurch nascht, denn ein häufiger Konsum von zuckerreichen Lebensmitteln fördert die Kariesentstehung und Übergewicht.

Kinderlebensmittel – ja oder nein?

Nein! Spezielle Produkte für Kinder sind nicht erforderlich. Sie sind meist teurer als herkömmliche Lebensmittel, oft stark gesüßt und mit Aromastoffen versetzt.

Probieren Sie doch gemeinsam mit Ihren Kindern dieses leckere Frühstücksmüsli aus.

Knusper-Müsli

Für etwa 25 – 30 Portionen:

Zutaten:

500 g kernige Haferflocken
100 g gehackte Hasel- oder Walnüsse
50 g Sesamkerne
50 g Sonnenblumenkerne
100 g Rapsöl
150 g flüssiger Honig
je 50 g getrocknete Aprikosen und Rosinen (ungeschwefelt)

Gesund beginnt im Mund!



So wird´s gemacht:

- 1) Haferflocken mit Nüssen, Sesam- und Sonnenblumenkernen in einer großen Schüssel vermengen. Mit Öl und Honig vermischen.
- 2) Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, bei 180° C im Backofen etwa ½ Stunde backen, bis die Mischung knusprig und goldbraun ist.
- 3) Abkühlen lassen. Zum Schluss gehackte Aprikosen und Rosinen untermischen. In einem großen, festschließenden Glas oder in einer Dose aufbewahren.

Dazu: Milch, Dickmilch, Joghurt oder Kefir. Mit frischen oder tiefgekühlten Früchten schmeckt es besonders köstlich.

Gesund beginnt im Mund!

Zahngesunde Tipps:

Neben dem regelmäßigen Zähneputzen gibt es noch wichtige und einfache Tricks für gesunde und schöne Zähne, nicht nur für Kinder!

- Täglich Milch und Milchprodukte essen, damit Zähne und Knochen stark bleiben oder werden.
- Als „Durstlöscher“: ungesüßte Tees, Leitungs- und Mineralwasser
- Ungeeignet: Lebensmittel mit einem hohen Zucker- und Säuregehalt (z.B. Limo, Cola, Fruchtsäfte und Süßigkeiten) nur in kleinen Mengen, da die Zähne so anfälliger gegen Karies werden.
- Eine ausreichende Fluoridzufuhr macht die Zähne widerstandsfähiger und säureunempfindlicher.
- Ab dem ersten Durchbruch der Milchzähne sollten Kinder mind. einmal im Jahr den Zahnarzt besuchen.
- Zahnfreundliche Kaugummis sind ab dem 6. Lebensjahr eine sinnvolle Ergänzung zum Zähneputzen, weil sie den Speichelfluss anregen.
- **Und beachten Sie:** Zähne sind zum Kauen da und nicht zum Lutschen!

Gesund beginnt im Mund!

Informationen zum Thema:

**Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.,
Sektion Niedersachsen**
Geschäftsstelle Hannover
Berliner Allee 20 (Ärztehaus)
30175 Hannover
H. Strube, D. Hennemann
Tel.: 0511 / 380-2466
Fax: 0511 / 380-2465
Email: dge.niedersachsen@t-online.de
www.dge.de

**Landesvereinigung der Milchwirtschaft
Niedersachsen e.V.**
Geschäftsstelle Hannover
Seelhorststraße 4
30175 Hannover
S. HERNICKE-REINHARD
Tel.: 0511 / 85653-32
Fax: 0511 / 85653-99
Email: landesvereinigung@milchwirtschaft.de
www.milchwirtschaft.de

**Landesarbeitsgemeinschaft zur Förderung
der Jugendzahnpflege in Niedersachsen e.V.**
Vahrenwalder Straße 257
30179 Hannover
Tel.: 0511 / 35055 45
Fax: 0511 / 35022 72
Email: lagj-nds@t-online.de
www.lagj-nds.de

Verbraucherzentrale Niedersachsen
Herrenstraße 14
30159 Hannover
Tel.: 0511 / 91196-0
Fax: 0511 / 91196-33
Email: info@vzniedersachsen.de
www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de

Inhalt und Gestaltung:
R. Algermissen, Stud. Oec. troph.

Gesund beginnt im Mund!

Elterninfo

Tag der Zahngesundheit



**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.**



**Landesvereinigung
der Milchwirtschaft
Niedersachsen e.V.**