




Hallo liebes Schulkind, liebe Eltern,
liebe Lehrerinnen und Lehrer,


in der Schule musst du hellwach und topfit sein. Die Energie fürs Lesen, Schreiben,
Rechnen holst du dir aus dem ersten Frühstück und deinem Pausenfrühstück.

Mit dem Baustein-System bekommst du jeden Tag die Note 1 für dein Pausenfrühstück
und zwar so:

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

 Suche dir dein Lieblingsbrot aus dem braunen Baustein aus.

 Wähle dazu einen Bestandteil aus den gelben Bausteinen.

 Nimm rohes Gemüse oder frisches Obst
aus den rot-grünen Bausteinen mit zur Schule.

Das ist doch einfach, geht schnell und schmeckt super lecker!

Dein Arbeitskreis Jugendzahnpflege

IRMA mag' s bunt!



Wasser/Tee

- Wasser/Mineralwasser
- Kasten Wasser/Mineralwasser im Klassenzimmer
- Früchte-, Kräuter-, Rotbuschtee (ungesüßt)

Brot

- Vollkornbrot
- Körnerbrötchen
- Knäckebrot
- Mischbrot
- Getreidewaffel
- 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 Zuckerangriffe 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* direkt nach dem Frühstück!



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



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



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



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



* Zahnpaste mit Fluorid schützt deine Zähne. Nimm Junior-Zahnpaste mit 1000-1500ppm Fluorid!

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

Herstellung: Druckerei Wenz GmbH, Hanau – Stand 02/2016

k

Mein Pausenfrühstück!

für den Zuckerfreien Vormittag

und das Teilzertifikat Ernährung



Mein
Pausenfrühstück



für den Zuckerfreien
Vormittag



und das Teilzertifikat Ernährung