

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 beinhaltet alle Bausteine.

Zum Durstlöschen gibt es den ganzen Tag **Wasser/Mineralwasser** oder ungesüßte Tees aus dem offenen Becher oder der Tasse!

Guten Appetit!

Milch/Milchprodukte

- ☐ Milch
- ☐ Naturjoghurt
- ☐ Dickmilch
- ☐ reine Buttermilch
- ☐ Quark

☹ das **nicht**: Kakao, Milchmixgetränke

Belag/Aufstrich

- ☐ Butter oder Margarine
- ☐ Käse (z.B. Gouda, Emmentaler, Feta)
- ☐ Frischkäse (z.B. mit frischen Kräutern)
- ☐ Tomaten-, Paprika- oder Linsenaufstrich, Möhren-Nussaufstrich
- ☐ Ei

☹ das **nicht**: Marmelade, Honig, Schokocreme

Brot

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

Frisches Obst (je nach Jahreszeit)

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

☹ das **nicht**: Bananen, Smoothies, Quetschies

Gemüse (je nach Jahreszeit)

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

Müsli

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

☹ das **nicht**: Trockenfrüchte, Obstchips, Dicksäfte

Wasser/Tee

- ☐ Wasser/Mineralwasser
- ☐ Früchte-, Kräutertee (ungesüßt)
- ... aus einem offenen Becher, einer Tasse oder einem Glas!

☹ das **nicht**: Säfte, Schorlen, Nektare, Fruchtsaftgetränke u.ä.

Hier gibt es mehr
Infos zum Thema
Tee und Wasser.



Frühstücksgarten

Alle Kinder können beim Zuckerfreien Vormittag von der großen Vielfalt naturbelassener und kauaktiver Lebensmittel ohne freie Zucker profitieren.

den ganzen Tag



mit Wasser den Durst löschen

täglich



frisches Obst und rohes Gemüse essen

Montag



Müslitag

Dienstag



Aufstrichtag

Mittwoch



Kräutertag

Donnerstag



Käsetag

Freitag



Überraschungs- oder Restetag

Liebe Eltern, liebe pädagogische Fachkräfte,

der Speichel versorgt unsere Zähne kontinuierlich mit den für die Zahngesundheit notwendigen Mineralien. Immer wenn wir kauen, wird diese Remineralisation der Zähne durch den Speichel sogar noch gesteigert, es fließt mehr und besserer Speichel. Zur Remineralisation braucht der Speichel **16 Stunden** Zeit. Für Ihr Kind setzen sich diese 16 Stunden zusammen aus dem Zuckerfreien Vormittag (etwa **4 Stunden**), für den Erzieher*innen sorgen, und aus der Zeit nach dem Abendessen und der Nachtruhe, wenn Sie, liebe Eltern, alle Zähne Ihres Kindes von allen Seiten sauber geputzt haben (etwa **12 Stunden**).

- ★ Zähne putzen* zuhause direkt nach dem Frühstück



- ★ Süßes am Nachmittag, bewusst und maßvoll



- ★ Zweimal jährlich zur zahnärztlichen Vorsorge – fürs Baby ab der Schwangerschaft

Tipp für alle Eltern: Wie Sie Ihrem Kind alle Zähne blitzblank sauber putzen können, zeigt Ihnen Ihre Zahnarztpraxis!

5 Sterne für gesunde Zähne

- ★ Zuckerfreier Vormittag und Zähne putzen üben* (KA^{plus} Systematik)



- ★ Eltern putzen nach dem Abendessen Kinderzähne sauber*



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

Arbeitskreis
Jugendzahnpflege

Hessisches Ministerium für
Soziales und Integration



*mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste, Menge sowie Fluoridgehalt gemäß Infoblatt 040 (LAGH)

Konzept & Idee: Dr. Andrea Thumeyer; Herausgeberin: Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen (LAGH), www.lagh.de; Herstellung: Druckerei Wenz GmbH, Hanau - Stand 02/2021

Mein Fr im Kinde

