



GESUNDE ERNÄHRUNG

ERHÄLT DIE ZAHNGESUNDHEIT



Achten Sie besonders auf versteckten Zucker in Lebensmitteln und Getränken.

- Auch Zähne brauchen Erholung. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind zwischen den Hauptmahlzeiten nur wenig nascht.
- Ungesundes Essen gehört zur Realität. Keine Sorge! Versuchen Sie einfach, dass solche Tage nicht zu oft vorkommen, und bieten Sie Ihrem Kind am nächsten Tag wieder gesunde Alternativen an.
- Vermeiden Sie zuckerhaltige Snacks und Getränke, besonders kurz vor dem Schlafengehen. Putzen Sie direkt vor dem Zubettgehen die Zähne Ihres Kindes und geben Sie ihm danach nur noch Wasser zu trinken.



Zahnfreundliche Lebensmittel:

Wasser • Milch • ungesüßte Tees • frische Früchte
Gemüse • Käse • Brot • Cracker • Naturjoghurt



Zahnschädliche Lebensmittel:

Fruchtquellschies • Schokolade • Kakao • getrocknete Früchte
Kekse und Kuchen • Eis • gesüßtes Müsli/Cornflakes • Säfte • Softdrinks
Marmelade/Honig • Smoothies • Sirup • Bonbons • Fruchtgummis

3 Mahlzeiten, 2 gesunde Snacks und genügend Wasser zwischendurch.

