



Liebe Eltern,  
Karies ist vermeidbar, wenn man einfachen Regeln folgt:



Achten Sie darauf, dass Ihr Kind **regelmäßig** – mindestens zweimal täglich – die Zähne putzt. Wir empfehlen zur Zahnpflege eine altersentsprechende Zahnpasta mit Fluorid.



Gehen Sie mit Ihrem Kind zweimal jährlich zur zahnärztlichen Kontrolle und nutzen Sie das Angebot Ihrer Zahnärztin / Ihres Zahnarztes zur Kariesvorsorge (Prophylaxe).



Bis zum Ende der Grundschulzeit sollten Sie – besonders abends – das Zähneputzen Ihres Kindes beaufsichtigen und die Zähne nachputzen.



Informieren Sie sich bei Ihrer Zahnärztin / Ihrem Zahnarzt über geeignete Fluoridanwendungen (Maßnahmen zur Zahnschmelzhärtung).



Kinder sollten weniger häufig Süßes essen oder zuckerhaltige Getränke trinken. Wir empfehlen z.B. einen zuckerfreien Vormittag.

Wir unterstützen Sie gern bei Ihren Bemühungen!

Mit freundlichem Grüßen  
Team Zahnärztlicher Dienst  
und Jugendzahnpflege



Region Hannover

#### IMPRESSUM

Der Regionspräsident

Region Hannover  
Team Zahnärztlicher Dienst und Jugendzahnpflege  
Podbielskistraße 164  
30177 Hannover  
Internet: [www.hannover.de](http://www.hannover.de)

#### Text

Team Zahnärztlicher Dienst und Jugendzahnpflege

#### Gestaltung

Team Medienservice, Region Hannover

#### Fotos

Titel: © highwaystarz-Adobe.Stock.com,  
innen links: © Photographee.eu-Adobe.Stock.com,  
innen mittig: © quipu-Adobe.Stock.com,  
innen rechts: © nata\_vkusidey-Adobe.Stock.com,  
außen mitte: © Yantra-Adobe.Stock.com  
außen oben: © pressmaster-Adobe.Stock.com

#### Druck

Team Medienservice, Region Hannover,  
gedruckt auf 100% Recyclingpapier

#### Stand

September 2019



MEIN FRÜHSTÜCK  
IN KITA UND SCHULE



Region Hannover



Liebe Kinder,

ein ausgewogenes, gesundes Frühstück ist wichtig. Es fördert die Konzentrationsfähigkeit und macht fit und aktiv für den Tag.

Mit dem Bausteinsystem kannst du dein Frühstück selbst zusammenstellen. Wähle aus jedem Kasten die Lebensmittel aus, auf die du Appetit hast.

So ist dein tägliches Frühstück in Kita oder Schule abwechslungsreich und gesund.

Dein Team Zahnärztlicher Dienst  
und Jugendzahnpflege

Die Bausteine für dein gesundes  
und leckeres Frühstück



Für meine nächste  
Frühstücksbox

#### GETRÄNKE, z.B.

- Wasser/Mineralwasser
- Mineralwasser + Fruchtsaft  
(im Verhältnis 2 zu 1 gemischt)
- Tee ohne Zucker

#### MÜSLI BESTEHEND AUS, z.B.

- ungesüßte Getreideflocken
- Obst (kleingeschnitten)
- Nüsse oder Kerne
- Milch, Naturjoghurt oder Quark

#### OBST, z.B.

##### Je nach Jahreszeit

- Apfel
- Birne
- Mandarine
- Pflaumen
- Weintrauben
- Nektarine
- Aprikose
- Melone
- Erdbeeren
- Johannisbeeren

#### GEMÜSE, z.B.

##### Je nach Jahreszeit

- Tomaten
- Möhre
- rote oder gelbe Paprika
- Gurke
- Kohlrabi
- Oliven

#### MILCH/MILCHPRODUKTE, z.B.

- Vollmilch
- Naturjoghurt oder Quark, eventuell mit Obst



#### BROT, z.B.

- Vollkornbrot
- Körnerbrötchen
- Knäckebrot
- Mischbrot
- Sesam- oder Mohnstange

#### BELAG/AUFSTRICH, z.B.

- Butter oder Margarine
- Käse
- Frischkäse
- fettarme Wurst
- gekochter Schinken
- vegetarischer Aufstrich