

Das Wichtigste auf einen Blick:

K Zuckerfreier Vormittag

i Aktives Kauen fördern durch
* Brot mit Rinde
* Obst/Gemüse möglichst mit Schale

n Täglich Milchprodukte für einen gesunden Zahn- und Knochenbau

d Reichlich Getränke z.B.
* Wasser oder Mineralwasser
* ungesüßte Tees
* verdünnte Saftchorlen
(1 Teil Saft / 3 Teile Wasser)

Nach den Mahlzeiten **Zähneputzen**
e Nicht vergessen:
Vor dem Schlafengehen
putzen die Eltern gründlich nach

r 2x jährlich zum Zahnarzt zur Kontrolle

zähne
stark machen



i

Infos und weitere praktische Tipps erhalten Sie hier:

aid Infodienst
Verbraucherschutz, Ernährung,
Landwirtschaft e.V.
Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn
Tel. 0228/8499-0
www.aid.de



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn
Tel. 0228/3776-600
www.dge.de

Fördergesellschaft Kinderernährung e.V.
Heinstück 11, 44225 Dortmund
Tel. 0231/792210-0
www.fke-do.de



Herausgegeben von:

Landesarbeitsgemeinschaft zur Förderung der Jugendzahnpflege im Lande Bremen e.V.

Industriestr. 12 / 12a
28199 Bremen

Telefon: 0421/2025 1-0
Telefax: 0421/2025 1-20

eMail: info@lajb-bremen.de
www.lajb-bremen.de

Kinder zähne stark machen



Frühstücksrenner für Frühstückskenner



Landesarbeitsgemeinschaft zur Förderung der Jugendzahnpflege im Lande Bremen e.V.

Kräftiger Kernbeißer



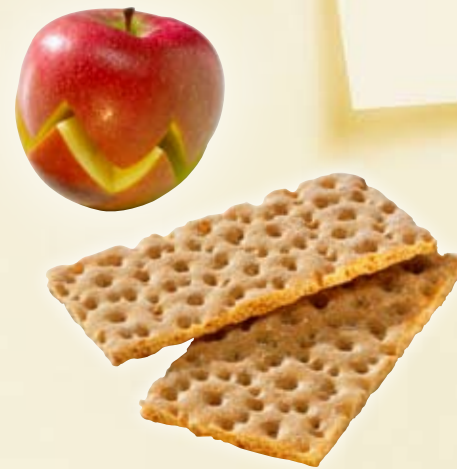
Müslis ohne Zucker & Schokolade, Apfel mit Schale und Weintrauben

Traumhafter Lecker-schmecker



Schwarzbrot, Birne und Naturjoghurt mit Marmelade

Knackiger Knusperspaß



Roggenvollkorn-Knäcke und Zauberapfel

Dicker Doppel-decker



Schwarz- und Graubrot mit Käse und Salat, Möhre und Kohlrabi



Lustiger Clownspieß



Pumpernickel-Frischkäsewürfel mit Paprika am Spieß und Weintrauben

Bunter Farbwirbel



Mehrkornbrot, Schafskäse, Oliven, Gurke und Cocktailtomaten