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 Saftschorlen
(1 Teil Saft / 3 Teile Wasser)

e Nach den Mahlzeiten **Zähneputzen**

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:

LAJB

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

© ecce:media designbuero V-11

Kinder zähne stark machen

Frühstücksrenner für Frühstücks-kenner

LAJB

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

Kräftiger Kernbeißer

Müsli 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 ClownspieB

Pumpernickel-Frischkäsewürfel mit Paprika am Spieß und Weintrauben

Bunter Farbwirbel

Mehrkornbrot, Schafskäse, Oliven, Gurke und Cocktailtomaten