

Liebe Eltern,

ein gesundes Frühstück hilft Ihrem Kind, aufmerksam am Unterricht teilzunehmen.

Nach der langen Nachtruhe ist morgens ein **Getränk** besonders wichtig, denn für eine gute Konzentration braucht das Gehirn genügend Flüssigkeit.

Kohlenhydrate aus **Brot, Müsli, Obst, Milch** und **Joghurt** liefern weitere Denkenergie für die ersten beiden Schulstunden.

Wenn der Hunger direkt nach dem Aufstehen noch nicht so groß ist, reicht für den ersten Energieschub auch schon ein **Glas Milch**.



Süßes am Vormittag?

Die meisten Kinder mögen alles, was süß schmeckt. Ein süßes Frühstück **zu Hause** ist besser als in der Schule, denn zu Hause kann sich Ihr Kind nach dem Frühstück die Zähne putzen.

Das Schulfrühstück sollte möglichst **keinen Zucker** und **keine Süßigkeiten** enthalten. Zucker fördert nur sehr kurz die Konzentration. Etwas später macht Zucker dann eher müde und **unaufmerksam**. Außerdem ist Zucker **schädlich für die Zähne**, wenn Kinder ihn zu viel und zu oft essen bzw. trinken.

Ein regelmäßiger „**zuckerfreier**“ **Vormittag** in der Schule fördert die Zahngesundheit Ihres Kindes.



Das Schulfrühstück

Ein **herzhaftes Käse- oder Wurstbrot** und eine Hand voll **Obst- und Gemüsestücke** für die große Pause machen Kinder fit für die Zeit bis zum Schullende.

Wenn Ihr Kind zu Hause schon ausgiebig gefrühstückt hat, reicht an kurzen Schultagen auch nur etwas Obst oder Gemüse als Pausen-Snack.

Einen zuckerfreien Durstlöscher braucht Ihr Kind an jedem Schultag. Die beste Wahl sind **Leitungswasser, Mineralwasser** oder **ungesüßter Tee**.

Übrigens: Gekaufte Apfelschorle enthält jede Menge Zucker. Je nach Mischung sind es bis zu 11 Würfelzucker in einem halben Liter.



Kauen – Training für Zähne und Sprache

Knackiges Obst und Gemüse sowie festes Brot müssen Kinder kräftig kauen.

Beim Kauen wird im Mund viel Speichel gebildet. Dieser **schützt die Zähne**. Außerdem trainiert das kräftige Kauen alle Muskeln im Mund. Dies ist wichtig für das **deutliche Sprechen** Ihres Kindes.

Fruchtmus aus Quetschbeuteln kann zu einer aggressiven Karies führen.



Impressum:

Arbeitskreis Zahngesundheit
im Ennepe-Ruhr-Kreis
Hauptstr. 92
58332 Schwelm
Mail: zahngesundheit@en-kreis.de
Web: www.zahngesundheit-en.de



Frühstücken in der Schule



Elterninformation für
Grundschul Kinder