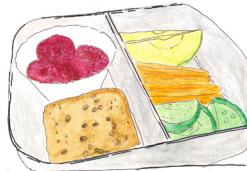


## Liebe Eltern,

ein gesundes Frühstück versorgt Ihr Kind mit ausreichend **Energie** für den Tag. Außerdem liefert es wichtige **Nährstoffe**. So fördern Sie die Entwicklung Ihres Kindes.

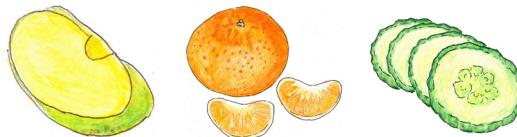


### Die gesunde Brotdose

Wählen Sie eine Brotdose mit mehreren Fächern. Kinder mögen es, wenn die einzelnen Lebensmittel getrennt sind.

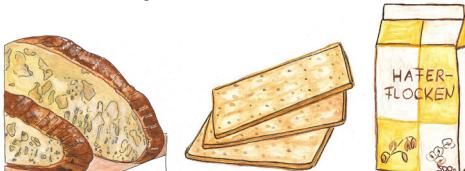
Ein ausgewogenes Frühstück beinhaltet:

#### 1. Obst und Gemüse:



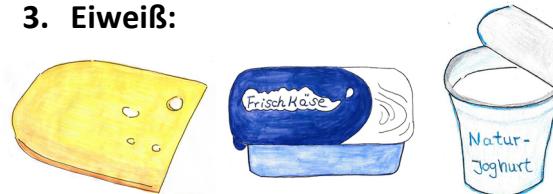
Sie enthalten wichtige Vitamine und unterstützen das Immunsystem.

#### 2. Kohlenhydrate:



Vor allem Vollkornprodukte liefern über einen langen Zeitraum Energie.

#### 3. Eiweiß:



Eiweiß unterstützt den Körper z.B. beim Wachsen.

#### Einige Beispiele

- Vollkornbrot mit Käse, dazu Erdbeeren und Gurkenscheiben
- Knäckebrot mit Frischkäse, dazu Karottensticks und Apfelspalten
- Brötchen mit Geflügelwurst, dazu Mandarine und Kohlrabistücke

Vielleicht mag Ihr Kind auch lieber **Müsli**. In dem Fall packen Sie Haferflocken, Milch oder Joghurt und Obststücke in getrennte Döschen, die Ihr Kind in der Kita selber mischen kann.



#### Sorgen Sie für Abwechslung

Wechseln Sie sowohl bei den Brotsorten, als auch bei Belag und Rohkost zwischen bekannten, gerne gegessenen und neuen Lebensmitteln.

## Training für den Mund

Kauaktives Essen wie Vollkornprodukte, Obst- und Gemüserohkost sind wichtig für die Mundgesundheit. Der produzierte Speichel **schützt die Zähne**. Die Mundmuskulatur wird trainiert. Das ist wichtig beim **Sprechen lernen**. Außerdem machen kauaktive Lebensmittel länger satt.



#### Die richtige Menge

Eine zu große Menge oder zu große Auswahl überfordert Ihr Kind. Vor allem, wenn die Brotdose nicht leer gegessen wird, sollten Sie in Zukunft **weniger einpacken**. Wenn Ihr Kind zu Hause bereits ausgiebig gefrühstückt hat, reicht manchmal auch etwas Obst und Gemüse in der Brotdose.



## Süßes in der Brotdose

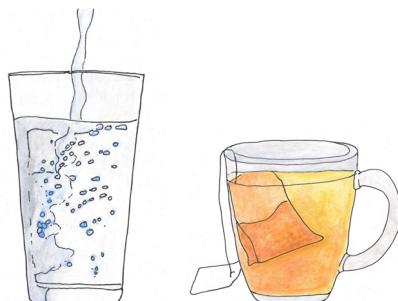
Verzichten Sie darauf, Ihrem Kind Süßigkeiten mit in die Kita zu geben. Dazu gehören neben Gummibärchen und Schokoriegeln zum Beispiel auch Schokobrötchen oder Marmelade.

Quetschies sind **kein Ersatz** für frisches Obst. Sie gehören zu den Süßigkeiten. Fruchtmus aus Quetschbeuteln kann zu einer aggressiven Karies führen.



## Das richtige Getränk

Wählen Sie **zuckerfreie** Durstlöscher wie Wasser oder ungesüßten milden Früchtetee.



## Sie haben noch Fragen?

Besuchen Sie gerne unsere Homepage:  
[www.zahngesundheit-en.de](http://www.zahngesundheit-en.de)



### Impressum:

Arbeitskreis Zahngesundheit  
im Ennepe-Ruhr-Kreis  
Hauptstr. 92  
58332 Schwelm  
[zahngesundheit@en-kreis.de](mailto:zahngesundheit@en-kreis.de)

# Frühstücksdosen für die Kita



Elterninformation für  
Kita-Kinder