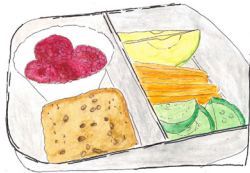


Liebe Eltern,

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

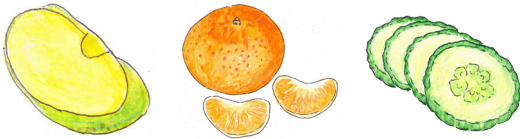


Die gesunde Brotdose

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

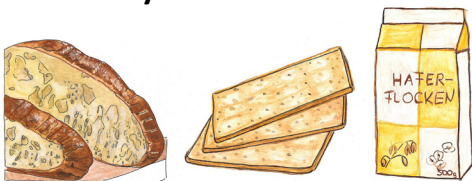
Ein ausgewogenes Frühstück beinhaltet:

1. Obst und Gemüse:



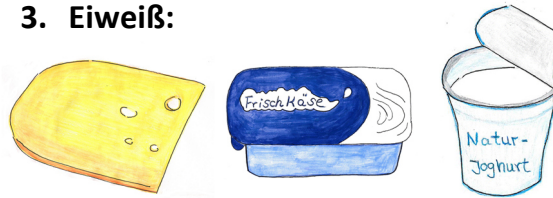
Sie enthalten wichtige Vitamine und unterstützen das Immunsystem.

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.

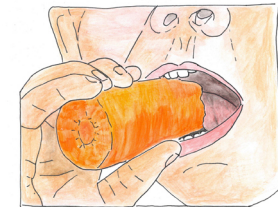


Sorgen Sie für Abwechslung

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

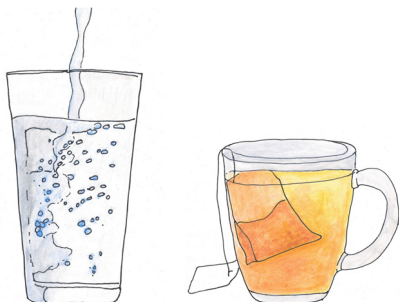
Verzichten Sie darauf, Ihrem Kind Süßigkeiten mit in die Kita zu geben. Dazu gehören neben Gummibärchen und Schokoriegeln zum Beispiel auch Schokobrotchen oder Marmelade.

Quetschies sind **kein Ersatz** für frisches Obst. Sie gehören zu den Süßigkeiten. Fruchtmas 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



Impressum:

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



Frühstücksdosen für die Kita



Elterninformation für
Kita-Kinder