

ZAHNGESUNDE JAUSE

Bei den Besuchen von Max Prophylax im Kindergarten ist die zahngesunde Ernährung ein wichtiger Teil. „Zahngesund“ bedeutet, möglichst wenig Zucker zu essen. Die Bakterien im Mund verwandeln Zucker in Säure und dies kann bei mangelhafter Zahnhygiene zu Karies führen. Die meisten Kinder lieben alles, was süß schmeckt. Für Eltern ist es oft eine große Herausforderung, eine zuckerfreie und abwechslungsreiche Jause für den Kindergarten zu finden.

Bieten Sie Ihrem Kind möglichst knackiges Obst und Gemüse sowie Brot mit Rinde an, die es gut kauen muss, um den Speichelfluss zu fördern. Der Speichel hat eine Schutzfunktion für die Zähne.

Hier ein paar Anregungen, damit ein zuckerfreier Vormittag gelingen kann:

- Wasser ist das ideale Getränk
- frisches Obst, z.B. Äpfel, Birnen, Beeren, Kirschen
- Gemüse, z.B. Karotten, Paprika, Gurken, Kohlrabi
- Brot oder Knäckebrot mit z.B. Butter, Frischkäse, Topfenaufstrich, Wurst, Käse
- Nüsse, z.B. Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse
- ungesüßtes Müsli
- Eier sowie Milchprodukte, z.B. Topfencreme, Naturjoghurt mit frischen Früchten



Das gehört nicht in die Jausenbox:

- weiches, gesüßtes Brot, z.B. Milchbrötchen, Schulmaus, Croissants
- Nutella- und Marmeladebrot
- Nussgipfel, Donuts, Muffins, Kuchen
- Kekse, Chips
- zuckerhaltige Müsliriegel
- Quetschies
- Fruchtjoghurt, Fruchtzwerge, Actimel
- Süßigkeiten, z.B. Gummibärchen, Milchschnitte, Schokoriegel
- Reiswaffel mit Glasur
- süße Getränke



Mit einer zuckerfreien Jause unterstützen Sie die Zahngesundheit Ihres Kindes.