

# „5 Sterne für gesunde Zähne“

## §21 Sozialgesetzbuch V

Alle Kinder sollen eine Chance auf gesunde Zähne bekommen.

Auf der Basis „5 Sterne für gesunde Zähne“ „gehört der zuckerfreie Vormittag zu unserem Konzept.

Nach dem ersten Frühstück und dem Zähneputzen zu Hause essen die Kinder bis zum Mittagessen nur Lebensmittel, die gut gekaut werden müssen, naturbelassen und frei von zugesetztem Zucker sind: ein mit Wurst oder Käse belegtes Brot, dazu rohes Gemüse wie Möhren, Paprika, Tomaten oder Gurken und frisches Obst. Auch Müsli aus Haferflocken, Obst, Nüssen, Samen oder Kernen mit Naturjoghurt oder Milch.



So vielfältig und bunt ist Gemüse und Obst!  
Und wie das schmeckt, wunderbar!

Äpfel riechen herrlich fruchtig und schmecken so lecker und süß!



Die Kinder trinken einen Durstlöscher ohne Zucker: Leitungswasser, Mineralwasser oder ungesüßten Tee. Auch pure Milch passt gut.

Der zuckerfreie Vormittag prägt das Essverhalten der Kinder. Sie dürfen entdecken, probieren, experimentieren und selber machen. Dadurch lernen sie die kauaktiven, naturbelassenen Lebensmittel kennen.

Gleichzeitig ist der zuckerfreie Vormittag die Lösung für den Umgang mit Süßigkeiten, denn Kinder dürfen naschen – mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen- nach dem Mittagessen oder am Nachmittag.

Alle Kinder putzen im Kindergarten die Zähne nach der Kai - Technik.

Die Eltern werden in Elterngesprächen informiert und aufgeklärt. Sie erhalten ansprechend gestaltete Infoblätter und Flyer.

Der Patenschaftszahnarzt klärt die Eltern beim Elternabend auf.

In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Jugendzahnpflege und unserem Patenschaftszahnarzt setzen wir des Hessische Konzept der Gruppenprophylaxe um.

Ist das eine Überraschung: Aus (Hafer)Körnern werden Haferflocken! Ganz eifrig drehen die Kinder den Hebel der Haferflockenquetsche und beobachten, wie durch die Steinwalzen die Haferflocken entstehen. Na klar, die selbst produzierten Haferflocken schmecken!

