

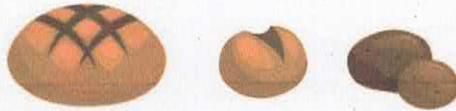


„Zuckerfreier“ Vormittag*

Ja!



Getreide,
Getreideprodukte
und Kartoffeln



ungesüßte Flocken/Flakes

Gemüse und Salat



Obst in ganzen
Stücken



Milch- und
Milchprodukte

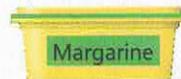


ungesüßt

Fleisch, Wurst,
Fisch, Ei



Fette und Öle



Getränke



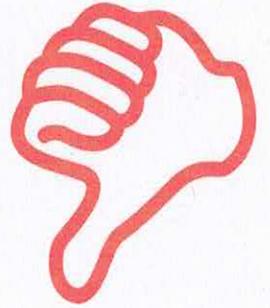
Abbildungen: Lebensmittel_© artinspiring - stock.adobe.com
Milchprodukte_© Art Alex - stock.adobe.com
Zähne_© vivali - stock.adobe.com
Daumen_© ii-graphics - stock.adobe
Eier_© poganka06 - stock
Kreis Unna - C. Hollinger

* = süßigkeitenfreier Vormittag





„Zuckerfreier“ Vormittag*



Nein!



Süßigkeiten



„Kinderlebensmittel“



Süßgetränke



süße Brotbelagstriche



Abbildungen: Lebensmittel_© artinspiring - stock.adobe.com

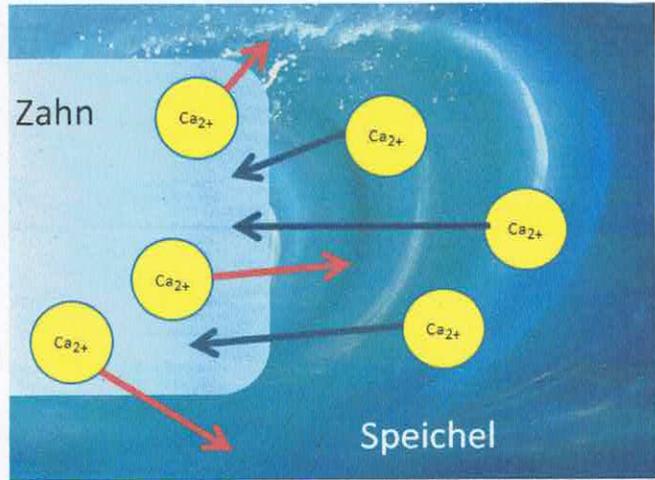
Marmelade_© anatolir - stock.adobe.com

Kreis Unna; C. Hollinger

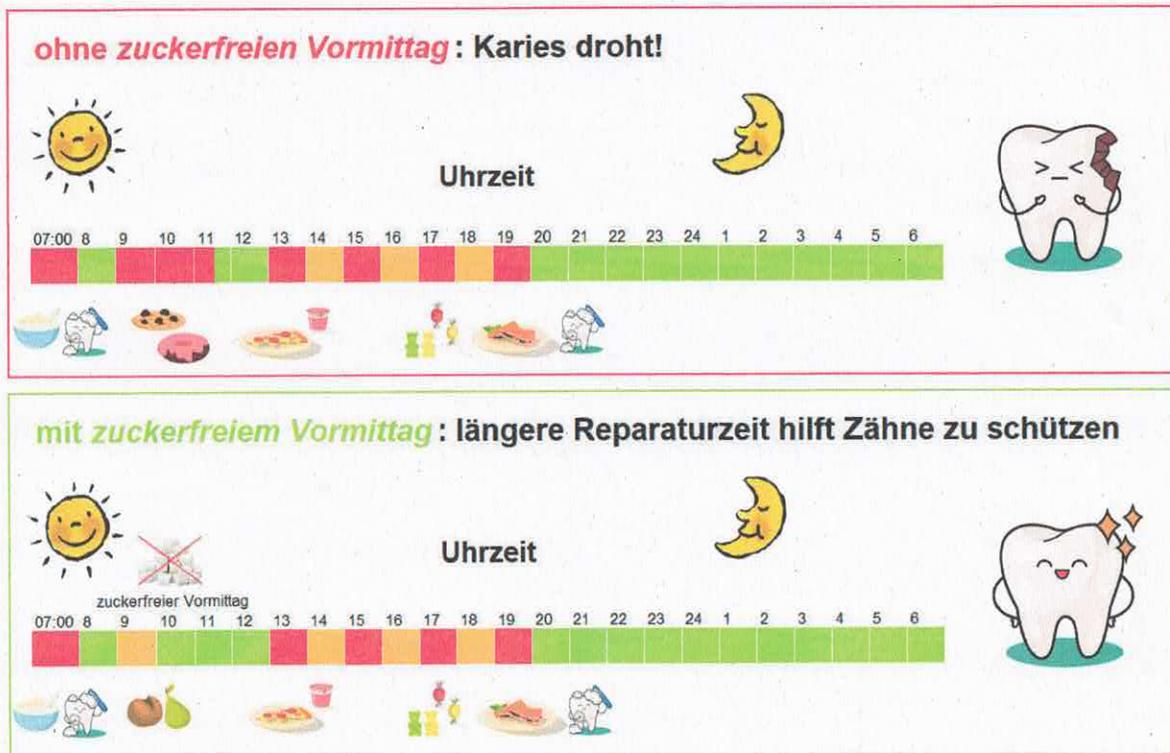




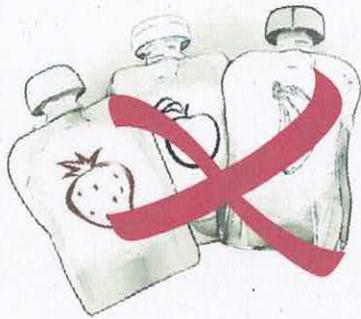
Mit ein wenig Hilfe reparieren sich Zähne selbst



durch Wiedereinbau von herausgelöstem Calcium in den Zahn bei ausreichenden zuckerfreien „Ruhezeiten“.



Nach einem süßen Frühstück beginnt die *Reparaturzeit* nur, wenn die Zähne mit Unterstützung eines Erwachsenen vollständig sauber geputzt werden. Kinder können dies erst dann ohne Hilfe, wenn ihre motorische Entwicklung eine flüssige Schreibschrift zulässt. Bis dahin können sie nur Speisereste entfernen, aber nicht die schädlichen Beläge.



Zähne sind zum Kauen da!

Es ist 7:00Uhr am Montagmorgen, die Zeit drängt, mein Kind muss in die Kita. Jetzt schnell noch die Frühstücksbox packen - möglichst mit etwas Gesundem! Obst-Quetschies sind da ja überaus praktisch und bei den Kindern soooo beliebt!

Ist es wirklich so einfach, ist damit tatsächlich „Alles gut“?

Es gibt die „schnellen“ Saugbeutel mit püriertem Obst, Joghurt, Gemüse und ... und ... und... . Die objektive Bewertung fällt jedoch ernüchternd aus: „Bei Quetschies handelt es sich um ein weiteres Kinderlebensmittel, welches überflüssig und dazu noch überteuert ist“ urteilt die Verbraucherzentrale Niedersachsen. Laut Ökotest sind zwar auch Früchte enthalten, aber auch viel Unnötiges und Ungesundes. Bei der Herstellung werden wichtige Inhaltsstoffe des Obstes wie z.B. lebenswichtige Vitamine teilweise zerstört. Hingegen enthalten sie eine große Menge Zucker, auch dann wenn „Ohne Zuckerzugabe“ draufsteht. Die Zeitschrift ÖKOTEST titelt daher auf Ihrer Website: „**Quatschobst**“. Quetschies sind demnach zumindest kein geeigneter Ersatz für Apfel, Birne, Erdbeere und Co.!

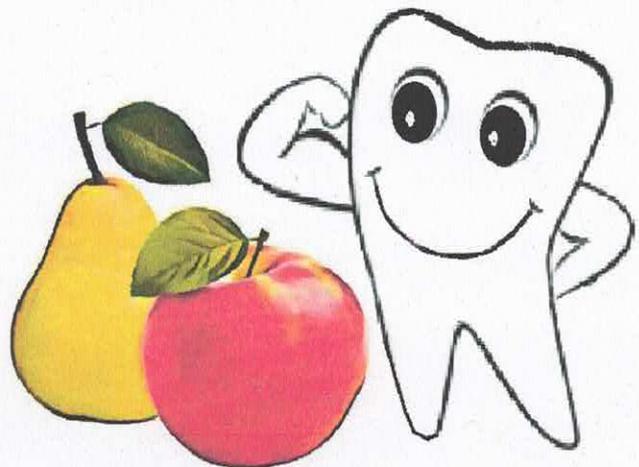
Auch sind die Beutel so gestaltet, dass das Mus durch das Mundstück gesaugt werden muss. Dabei werden die Zähne von der zumeist süßen Masse umflossen, ein Effekt wie beim Nuckeln von gezuckerten Getränken. Anders als beim Kauen von Obst wird beim Saugen kein vermehrter Speichel gebildet. Dieser wichtige Schutz vor Karies und Säureangriff fehlt den Zähnen damit und es kann schneller zu Karies kommen, vor allem an den vorderen Zähnen. Daher empfiehlt ein Hersteller immerhin den Verzehr mit dem Löffel.

Die Natur hat den Mund nur für die ersten Monate als Saugorgan vorgesehen. Mit den kommenden Zähnen beansprucht feste Nahrung wie knackiges Obst die Muskeln des Mundraumes. Dieses „Training“ ist für die Sprachbildung und die Ausformung der Kiefer gerade bei kleinen Kindern ungeheuer wichtig. Bleibt es aus, so schlaffen die Muskeln ab und es helfen später oft nur viele mühsame Gänge zur Logopädie oder in die kieferorthopädische Praxis.

Daher: „Finger weg vom täglichen Quetschie“, sie sollten die Ausnahme sein, keinesfalls jedoch als Frühstück in die Kita oder Schule mitgegeben werden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Zahnärztlicher Dienst





ab 1 Jahr



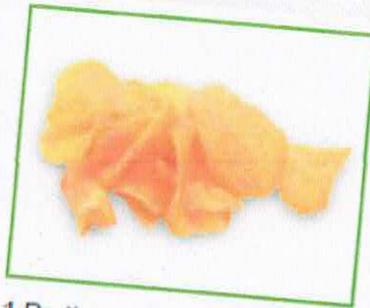
FIT KID

Das richtige Maß

Bei einer ausgewogenen Ernährung kann ein maximaler Anteil von **10%** der täglichen Energiezufuhr aus Süßigkeiten und Knabberereien toleriert werden. Für 4- bis 12-jährige Kinder sind das je nach Alter 140 bis 220 kcal täglich.



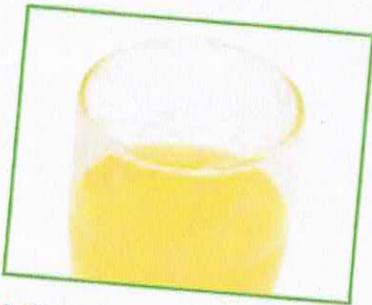
10 Gummibärchen
20 g: 40 kcal



1 Portion Chips
25 g: 134 kcal



1 Stück Obstkuchen
100 g: 162 kcal



1 Glas Limonade
0,2 l: 83 kcal



1 TL Nuss-Nougat Creme
10 g: 42 kcal



1 Schokokuss
28 g: 98 kcal



Optimale Lebensmittelauswahl für das Frühstück und die Zwischenverpflegung



Lebensmittelgruppe	optimale Auswahl	Beispiele zur praktischen Umsetzung
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Vollkornprodukte Müsli* ohne Zuckerzusatz	Brot, Brötchen Mischung aus verschiedenen Getreideflocken, Leinsamen und Trockenfrüchten
Gemüse und Salat*	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Salat	Möhre, Paprika, Gurke, Kohlrabi, Tomaten als Rohkost z. B. in Scheiben oder Stifte geschnitten, als Brotbelag Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat, Gurke, Möhre, Tomaten z. B. als gemischter Salat, als Brotbelag
Obst*	Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz	Apfel, Birne, Pflaumen, Kirschen, Banane, Mandarine, im Ganzen oder als Obstsalat, -spieße
Milch und Milchprodukte¹⁰	Milch: 1,5 % Fett Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.) Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.	als Trinkmilch, selbstgemachte Mixgetränke (ungesüßt) pur, mit frischem Obst, Dip, Dressing als Brotbelag Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter Kräuterquark, Dip, Brotaufstrich, mit frischem Obst
Fleisch¹¹, Wurst, Fisch, Ei	Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett Seefisch aus nicht überfischten Beständen ¹²	Putenbrust (Aufschnitt), Truthahn-Mortadella, Kochschinken, Bierschinken Thunfisch, Rollmops
Fette¹³ und Öle¹⁴	Rapsöl Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl	Dressing
Getränke¹⁵	Trink-, Mineralwasser Früchte-, Kräutertee, ungesüßt Rotbuschtee, ungesüßt	Hagebutten-, Kamillen-, Pfefferminztee