

# Magst Du es kunterbunt und zahngesund?

Wähle aus jedem Kasten mindestens eine Komponente aus und stelle Dir so jeden Tag ein tolles Frühstück zusammen!

## Getränke:

- Wasser
- Früchte- oder Kräutertee
- Ungesüßt**



## Rohes Gemüse:

- Tomaten
- Kohlrabi
- Gurke
- Salat
- Möhre
- Brokkoli
- Paprika
- Kräuter



## Brot/Brötchen:

- Vollkornbrot/  
Vollkorntoast
- Körnerbrötchen
- Knäckebrot
- Mischbrot
- Laugenstange
- Brezel



## Belag/Aufstrich:

- Käse/Frischkäse
- Wurst/Schinken
- Gemüseaufstrich
- Nüsse
- Butter



## Milchprodukte:

- Naturjoghurt ungesüßt
- Naturquark ungesüßt
- Milch/Buttermilch
- Kefir/Airan



## Frisches Obst nach

### Jahreszeit:

- Apfel -Ananas
- Birne -Melone
- Aprikosen
- Pflirsich
- Beeren
- Pflaumen
- Mandarinen
- Weintrauben





## Gesunder Snack!

- Ein gutes Essen ist sehr wichtig für Wachstum und Gesundheit.
- Vollkornprodukte sorgen für Konzentration. Unser Körper wandelt Zucker aus Vollkornprodukten langsamer in Energie um als aus Weißmehlprodukten.
- Dadurch bleiben wir länger fit und können uns besser konzentrieren.
- Wasser zählt zu den lebensnotwendigen Nährstoffen.
- Ausreichend trinken ist fürs Leben notwendig. Für Kinder wird empfohlen etwa 1 – 1,5 Liter Wasser pro Tag zu trinken.
- Vitamine sind der Grundstoff für eine gesunde Ernährung. Vitamine machen fit!
- Und nach dem Essen die Zähne sauber putzen nicht vergessen!



## Dein gesundes Frühstück selber zubereiten!

Es geht einfach und schmeckt super  
lecker!!!



Deine Regionale  
Arbeitsgemeinschaft  
Zahngesundheit