

## „Das Frühstück zu Hause und in der Pause“



### Sehr geehrte Eltern,

jährlich besuche ich einen großen Teil der Grundschulen im Kreis Minden-Lübbecke mit dem Grundschulkonzept des Arbeitskreises Zahngesundheit zur Kariesprophylaxe.

Der Schulvormittag kann für Ihr Kind ziemlich anstrengend sein,  
Konzentration bis zur letzten Stunde !

Zum Wohle Ihres Kindes ist es sinnvoll, wenn Sie „Süßes“ durch ein gesundes Frühstücksangebot ersetzen.  
So geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit in der Frühstückspause  
Energie zu tanken, also den „AKKU“ wieder aufzuladen!

Kinder haben oft in der Schule etwas andere Essgewohnheiten,  
denn die hier vorhandene Gruppendynamik macht es Ihnen als Eltern leichter  
etwas „Neues“ auszuprobieren.

Beispielsweise könnten Sie die Zeit zu Hause einplanen,  
um miteinander ein gesundes Pausenfrühstück zu gestalten.  
Bieten Sie Obst und Gemüse an, dies könnten Sie bereits am Abend zuvor gemeinsam  
mit Ihrem Kind zubereiten;  
so beginnt der Start in den nächsten Tag etwas stressfreier.

Sollte Ihr Kind nach der Schule den Nachmittag in der Ganztagsbetreuung verbringen und sich  
möglicherweise dort keine Gelegenheit nach dem Essen die Zähne zu putzen bieten,  
dann ist es umso wichtiger  
auf eine zahngesunde Ernährung & zuckerfreie Getränke wie Wasser zu achten.

Lassen Sie uns das Grundschulkonzept  
„**Gesund beginnt im Mund**“  
des Arbeitskreises Zahngesundheit im Kreis Minden-Lübbecke  
**zum Wohle Ihres Kindes gemeinsam umsetzen!**

Mit freundlichen Grüßen



Bettina Jabelonski  
ZahnMedizinische Prophylaxeassistentin



Fachkraft f. Gruppenprophylaxe im  
**Arbeitskreis Zahngesundheit im Kreis Minden-Lübbecke**  
Gesundheitsamt

Portastraße 13 (Gebäude C, EG, Zimmer 3)  
32423 Minden  
Tel.: 0571/807-28025