



## Sehr geehrte Eltern,

ich besuche Ihre Kindertageeinrichtung in regelmäßigen Abständen  
&  
führe frühkindliche Prävention zum Thema Kariesprophylaxe durch.

Dazu gehört die gesunde Ernährung, die sich durch die vorhandene Gruppendynamik im Kindergarten leichter umsetzen lässt. Oft höre ich den Satz „das isst mein Kind nicht“, doch oftmals sind die Eltern dann erstaunt, dass es ihrem Kind im Kindergarten dann eben doch schmeckt.

Dies macht es Ihnen als Eltern leichter etwas „Neues“ auszuprobieren.

Nutzen Sie doch einmal die Zeit zu Hause, um miteinander ein zahngesundes Kindergartenfrühstück zu gestalten und ersetzen Sie z. B. Weißbrot durch Grau-/oder Vollkornbrot und Nutella durch Wurst oder Käse.

Bieten Sie Obst und Gemüse an, dies könnten Sie beispielsweise bereits am Abend zuvor gemeinsam mit Ihrem Kind zubereiten;  
somit beginnt der Start in den nächsten Tag etwas stressfreier.

Möglicherweise bietet sich keine Gelegenheit nach dem Essen die Zähne zu putzen.

Umso wichtiger ist es dann,  
auf eine zahngesunde Ernährung & zuckerfreie Getränke  
wie Wasser oder ungesüßten Tee zu achten.

Lassen Sie uns gemeinsam das Präventionskonzept

**„Gesund beginnt im Mund, so früh wie möglich“,**

des Arbeitskreises Zahngesundheit im Kreis Minden-Lübbecke,  
zum Wohle Ihres Kindes umsetzen!

Mit freundlichen Grüßen



Bettina Jabelonski  
ZahnMedizinische Prophylaxeassistentin



Fachkraft für Gruppenprophylaxe im  
**Arbeitskreis Zahngesundheit im Kreis Minden-Lübbecke**  
Gesundheitsamt  
Portastraße 13 (Gebäude C, EG, Zimmer 3)  
32423 Minden  
Tel.: 0571/807-28025