



„Das Frühstück zu Hause und in der Pause“

Sehr geehrte Eltern,

der Schulvormittag kann für jedes Kind ziemlich anstrengend sein, Konzentration bis zur letzten Stunde! Ersetzen Sie „Süßes“ durch ein gesundes Frühstücksangebot, so geben Sie ihrem Kind die Möglichkeit in der Frühstückspause Energie zu tanken.

Kinder haben oft in der Schule etwas andere Essgewohnheiten, denn die hier vorhandene Gruppendynamik macht es Ihnen leichter etwas „Neues“ auszuprobieren. Nutzen Sie doch einmal die Zeit zu Hause, 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 Tag etwas stressfreier.

Vielleicht besucht Ihr Kind auch die Ganztagsbetreuung, möglicherweise bietet sich keine Gelegenheit nach dem Essen die Zähne zu putzen. Umso wichtiger ist es dann, auf eine gesunde Ernährung und zuckerfreie Getränke wie Wasser zu achten.

Unterstützen Sie unser Motto:

„Gesund beginnt im Mund!“

Die Erzieherinnen des Arbeitskreises Zahngesundheit im Kreis Viersen



Informationen und Rückfragen:

Telefon: 02162 • 391641
www.zahngesundheit-viersen.de

Arbeitskreis Zahngesundheit
im Kreis Viersen
Rathausmarkt 3
41747 Viersen