



# Muckis' gesundes Frühstück



Liebe Eltern,



eine gesunde Ernährung ist entscheidend für die Entwicklung Ihres Kindes. Doch nicht nur der Körper profitiert von einer ausgewogenen Ernährung, auch die Zähne werden durch die richtige Wahl von Lebensmitteln gestärkt.

Das Frühstück im Kindergarten soll Spaß machen, lecker schmecken und (Zahn)gesund sein. Dazu reicht man ausreichend durstlöschende Getränke wie z.B. Leitungswasser, Mineralwasser oder auch ungesüßte Tees.

Wir haben einfache und leckere Ideen zusammengestellt, die Sie ganz einfach umsetzen können, damit Ihr Kind den Tag mit vitaler Energie und starken Zähnen meistert.

*Viel Spaß beim Vorbereiten und Guten Appetit  
wünschen alle  
vom Team der Jugendzahnpflege Cuxhaven*





Kürbiskernbrot mit Schei-  
benkäse  
Himbeeren  
Gurke



Vollkornbrot mit Frischkäse  
Apfel  
Möhre  
Weintrauben  
Gurke



## Rezept für einen frischen Kräuterquark

Kräuterquark kann nach Belieben variieren und durch gesunde und verschiedene Kräuter immer wieder einen anderen Geschmack gewinnen. Kräuterquark passt auch hervorragend zu Pellkartoffeln, Gemüsesticks, Kartoffelpuffer oder Ofengemüse.

### Zutaten:

500g Quark (optional auch Frischkäse oder Joghurt)  
Eine Prise Salz  
1 EL Petersilie (gehackt)  
(Kräuter wie zum Beispiel Schnittlauch und Dill sind auch sehr zu empfehlen)

### Anleitung:

Den Quark in eine Schüssel geben, die weiteren Zutaten hinzufügen und umrühren. Nach Belieben würzen, bis der gewünschte Geschmack erreicht ist und dann ist der Kräuterquark im Kühlschrank ca. 3 Tage haltbar.





Kürbiskernbrot  
Geflügelauflschnitt  
Ein gekochtes Ei  
Gewürzgurken  
Orange



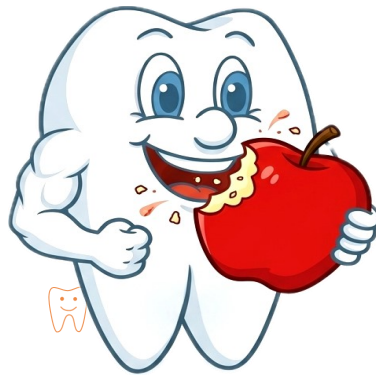
Weintrauben  
Naturjoghurt (oder auch Griechischen Joghurt)  
Zarte Haferflocken  
Klein geschnittener Apfel



Schwarzbrot mit Käse  
Birne  
Banane  
Weintrauben



## Tipps für eine zahngesunde Brotdose



**Vermeiden sie zuckerhaltige Snacks und Getränke**

Zucker fördert Karies und schädigt den Zahnschmelz

**Speziell für Kinder hergestellte Nahrungsmittel wie z.B. Quetschies, Fruchtjogurt, Frühstückriegel und ähnliches, enthalten zu viel Zucker, produzieren viel Müll, erhöhen das Kariesrisiko und können zu Problemen bei der Sprachentwicklung führen**



### **Fazit:**

Eine gesunde Brotdose ist ein wichtiger Baustein für die Zahngesundheit Ihres Kindes. Mit der richtigen Auswahl an Lebensmitteln können Sie Karies vorbeugen und gleichzeitig für mehr Energie und Wohlbefinden sorgen.

Denken Sie daran: Zahngesunde Ernährung bedeutet nicht nur Verzicht auf Zucker, sondern Vielfalt und Genuss.

