



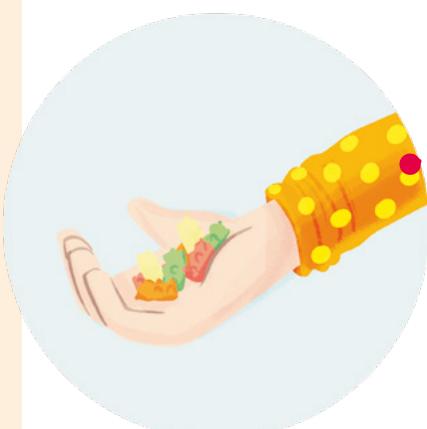
DOWNLOAD UNTER:

www.kinderkinder.dguv.de

3x am Tag Zähneputzen:
nach dem Frühstück, mittags
und vor dem Schlafengehen



Zwischen Zähneputzen am Morgen und Mittagessen:
nur zahngesunde Lebensmittel
anbieten



Süßes nur in Maßen –
eine Kinderhand voll am Tag genügt – und lieber innerhalb kurzer Zeit als über den Tag verteilt.
Danach am besten Zähne putzen



Zahngesunde Snacks
enthalten keine freien Zucker und müssen gut gekaut werden.
Als Getränk nur Wasser oder ungesüßte Tees anbieten

Kleinkinder möglichst früh von der Nuckelflasche entwöhnen und **aus dem Becher trinken lassen**