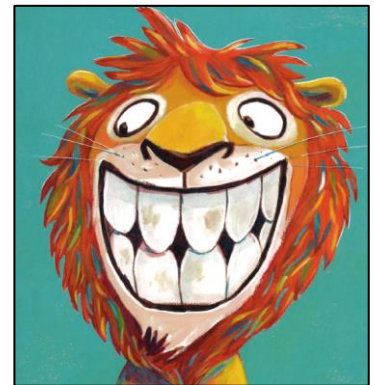


## LÖWENFUTTER – starke Zähne brauchen starkes Essen

**Gesunde Ernährung** ist eine der 4 Säulen der Zahngesundheit. Sie leistet neben dem täglichen Zähneputzen, der Verwendung fluoridhaltiger Zahnpasta und dem Besuch beim Zahnarzt einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung der Zähne. In der Kita können Kinder Lebensmittel auf spielerische Weise gemeinsam mit anderen kennenlernen und ausprobieren. Dies ist für viele Kinder eine Chance eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung zu entdecken und anzunehmen.

Überlegen Sie gemeinsam mit den Kindern, welches Essen den Löwen stark machen könnte. Was macht Kinder stark und fit? Hier finden Sie ein paar Beispiele, die gleichzeitig zum Mitmachen animieren:

- ... **herzhaftes Knäckebrot** zum Abbeißen für löwenstarke Kinderzähne, die kräftig klappern können
- ... **knackige Gemüserohkost** zum Kauen für eine kräftige Kau- muskulatur mit der nicht nur Löwen laut brüllen können
- ... **leckeres Obst** mit vielen Vitaminen, die fit machen und Kinder große Luftsprünge machen lassen



„**Kinder essen mit den Augen**“ – viel mehr als wir Erwachsene! Genau das sollten wir bei der Zubereitung und dem Anrichten von Lebensmitteln immer berücksichtigen. Bildliche Darstellungen und die Möglichkeit bei der Zubereitung selbst aktiv und kreativ zu werden, motivieren Kinder auch unbekannte Lebensmittel auszuprobieren.

In einem **Video** stellen wir Ihnen am Beispiel von Herrn Löwe vor wie das aussehen könnte. Folgen Sie dem Link oder QR-Code, der Sie direkt zum Video weiterleitet. Viel Spaß dabei! Sicherlich entdecken Sie auch auf unserer Homepage [www.zahngesundheit-si.de](http://www.zahngesundheit-si.de) noch andere interessante Informationen für Ihre tägliche Arbeit.

[https://www.youtube.com/watch?v=4GR8Z3F\\_Kfw&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=4GR8Z3F_Kfw&feature=youtu.be)

