

# Ernährungsprophylaxe in Grundschulen



Fit für den  
Schulalltag  
mit dem richtigen  
Frühstück!

Der Arbeitskreis Zahngesundheit bietet als ergänzende Säule zur Aktion Mundhygiene „Gesund im Mund“ Unterrichtsbesuche mit dem Schwerpunkt „Gesunde Ernährung“ an.

Der Unterricht umfasst zwei Schulstunden. In der ersten Stunde wird entsprechend der Altersstufe spielerisch eine Ernährungseinheit mit den Kindern durchgeführt. In Kleingruppenarbeit lernen die Schülerinnen und Schüler die Bedeutung einer gesunden Ernährungsweise mit Hilfe des Modells der Ernährungspyramide insbesondere im Hinblick auf die Bedeutung des Schulfrühstücks und der Zahngesundheit kennen. Ergänzend werden die Aufgaben verschiedener Nährstoffe im menschlichen Körper besprochen. In der zweiten Stunde bereiten die Kinder gemeinsam ein zahngesundes Pausenbrot zu, das anschließend probiert wird. Unser Angebot gilt für alle vier Jahrgangsstufen. Durchgeführt wird diese Einheit von den beiden Ernährungsberaterinnen des Arbeitskreises, Dorothea Freyberg und Monika Stracke.

Für das gemeinsame Frühstück benötigen die Kinder ein Frühstücksbrett, ein (scharfes) Messer und ein Trockentuch. Alle Lebensmittel werden vom Arbeitskreis gestellt. Dieses Angebot ist wie alle Prophylaxeangebote des Arbeitskreises kostenfrei.

Wenn Sie oder Ihre Kolleginnen/Kollegen Interesse an einem Unterrichtsbesuch haben, können Sie sich gerne bei uns melden.

**Arbeitskreis Zahngesundheit Siegen-Wittgenstein und Olpe**

Spandauer Straße 40, 57072 Siegen, Tel. 0271-33 88 87 0 (arbeitskreis@zahngesundheit-si.de)

