

Ernährungsprophylaxe in Grundschulen

Unterrichtsbesuch zum Thema Gesunde Ernährung



Fit für den
Schulalltag
mit dem richtigen
Frühstück!

Zahngesunde Ernährung ist eine tragende Säule der Zahngesundheit. Als Ergänzung zur Aktion Mundhygiene „Gesund im Mund“ bieten wir auch Unterrichtsbesuche mit dem Schwerpunkt „Gesunde Ernährung“ an. Die Unterrichtseinheit zur Ernährungsprophylaxe umfasst zwei Unterrichtsstunden:

In der **ersten Stunde** werden unterschiedliche Aspekte einer **ausgewogenen Ernährungsweise** in spielerischer Form erarbeitet. Grundlagen hierzu bilden die Empfehlungen und Medien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und des Bundeszentrums für Ernährung. In der **zweiten Stunde** geht es in die Praxis. Die Kinder bereiten gemeinsam ein **zahngesundes Pausenbrot** zu, das wir anschließend auch zusammen essen.

Die Kinder benötigen für das gemeinsame Frühstück:

- ein Frühstücksbrett
- ein Schmiermesser
- ein Trockentuch

Bitte erinnern Sie Ihre Schülerinnen und Schüler, dass sie morgens zu Hause frühstücken und auch wie gewohnt ein (kleines) Pausenbrot mit Getränk mitbringen, da das gemeinsame Frühstück erst in der 2. bzw. 4. Unterrichtsstunde stattfindet.

Für die **Unterrichtseinheit** benötigen wir je nach Klassengröße **4-5 Gruppentische** und **pro Gruppentisch einen großen Teller**, um die Lebensmittel darauf zu verteilen. Alle Lebensmittel werden vom Arbeitskreis Zahngesundheit mitgebracht und sind kostenfrei.

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

Wir freuen uns auf den Besuch in Ihrer Schule!

Ihr Ernährungsteam vom Arbeitskreis Zahngesundheit