

## Ist Ihre Schule eine *Schule mit Biss*?

Hier achten Schulleitung, Lehrkräfte und das OGS-Team besonders darauf, dass Ihr Kind in einem gesunden Umfeld lernen und aufwachsen kann.

Informationen zum Präventionsprogramm *Schule mit Biss* mit hilfreichen Tipps zum Essen, Trinken und Zähneputzen finden Sie unter [www.schule-mit-biss.de](http://www.schule-mit-biss.de) oder direkt über den QR-Code.



## Arbeitskreis Zahngesundheit

Der Arbeitskreis Zahngesundheit in den Kreisen Siegen-Wittgenstein und Olpe ist ein Zusammenschluss der gesetzlichen Krankenkassen, der niedergelassenen Zahnärztinnen und Zahnärzte und der Kreise Siegen-Wittgenstein und Olpe vertreten durch die Zahnärztlichen Dienste des Gesundheitsamtes und die Schulämter.

**Unser gemeinsames Ziel:**  
**die Zahngesundheit Ihrer Kinder fördern.**

Mehr Informationen zum Arbeitskreis Zahngesundheit und über gesunde Zähne finden Sie auf der Website [www.zahngesundheit-si.de](http://www.zahngesundheit-si.de).



## Helfen Sie Ihrem Kind, sich gesund zu entwickeln!

**Arbeitskreis Zahngesundheit Westfalen-Lippe  
in den Kreisen Siegen-Wittgenstein und Olpe**

Spandauer Straße 40  
57072 Siegen  
0271-33 88 87-0  
[arbeitskreis@zahngesundheit-si.de](mailto:arbeitskreis@zahngesundheit-si.de)

Westfälische Straße 11  
57462 Olpe  
0271-33 88 87-20  
[arbeitskreis@zahngesundheit-oe.de](mailto:arbeitskreis@zahngesundheit-oe.de)

[www.zahngesundheit-si.de](http://www.zahngesundheit-si.de)

03/2026

Haftung für Druckfehler und -mängel sowie Abbildungen wird ausgeschlossen.  
Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist im Rahmen der Zweckbestimmung des Werks zulässig. Auf § 53 UrhG wird Bezug genommen.  
© Arbeitskreis Zahngesundheit in den Kreisen Siegen-Wittgenstein und Olpe

# Der erste Schultag



*Starte mit KAI  
und der Schultüte  
in einen neuen Lebensabschnitt*



in den Kreisen  
Siegen-Wittgenstein und Olpe

### *Liebe Eltern,*

der erste Schultag ist ein wichtiger Tag im Leben Ihres Kindes. Natürlich gehört auch eine Schultüte dazu. Voller Aufregung richtet sich das Interesse der Kinder nicht nur auf diesen neuen Lebensabschnitt, sondern vor allem auf den Inhalt der Schultüte.

Traditionell waren früher die Schultüten mit Süßigkeiten gefüllt. Schokolade, Lutscher und Bonbons hatten einen hohen Stellenwert und galten als etwas Besonderes. Heute gibt es zu jeder Gelegenheit und überall etwas zu naschen. Süßigkeiten gehören zum Alltag.

Kinder lieben Überraschungen und haben viel Freude an Kleinigkeiten. **Machen Sie die Schultüte daher zu einer echten Überraschungstüte.**

So können nützliche Dinge für den Schulalltag wie ein besonderer Anspitzer, ein ausgefallenes Radiergummi, bunte oder glitzernde Stifte in der Schultüte Platz finden. Ein Erstlesebuch oder ein Malbuch unterstützen den Lernprozess Ihres Kindes. Die Freude an Bewegung kann zum Beispiel durch ein Springseil gefördert werden. Auch ein Gutschein über einen gemeinsamen Ausflug ist eine schöne Überraschung. Sicherlich haben Sie noch weitere Ideen worüber sich Ihr Kind ganz persönlich freut.

### Wer gesund is(s)t, kann besser lernen

Zu viele Schulanfänger starten mit einem kariösen Milchgebiss. Damit die neuen Zähne Ihres Kindes gesund bleiben, sind regelmäßige Zahnpflege und zahngesunde Ernährung wichtig.

### *Sie als Eltern können helfen!*

Geben Sie Ihrem Kind ein Mehrkorn- oder Vollkornbrot mit einem zuckerfreien Belag wie Käse, Wurst oder Aufstrich mit in die Schule. Ergänzend dazu ist Gemüse oder Obst in Form von Fingerfood in der Frühstücksdose ideal. Viele Snacks, die in der Schultasche landen, wie gefüllte Croissants, Pizzaschnecken oder Schokoriegel, sind süß und fett und daher ungeeignet für das Schulfrühstück.

Denken Sie ebenfalls daran, Ihrem Kind ein zahngesundes Getränk mit in die Schule zu geben. Der beste Durstlöscher ist Wasser. Nur wenn ihr Kind ausreichend trinkt, kann es sich im Unterricht richtig konzentrieren.

Übrigens: Auch eine besondere Brotdose oder eine schöne Trinkflasche können in der Schultüte eine tolle Überraschung sein.

### Gesund im Mund

Dieses Motto begleitet Ihr Kind durch die gesamte Grundschulzeit. Immer dabei ist der Arbeitskreis Zahngesundheit. In jährlichen Unterrichtsbesuchen lernt Ihr Kind, warum gesunde Zähne wichtig sind und wie es selbst durch die richtige Zahnpflege und gesunde Ernährung dazu beitragen kann. Der Zahnputzdrache KAI unterstützt mit der richtigen Zahnputztechnik:



### Hand in Hand für gesunde Zähne

Gemeinsam mehr erreichen – wenn Schule und Familie zusammenarbeiten, können Kinder in ihrem Gesundheitsverhalten effektiv gefördert werden und gesund aufwachsen.