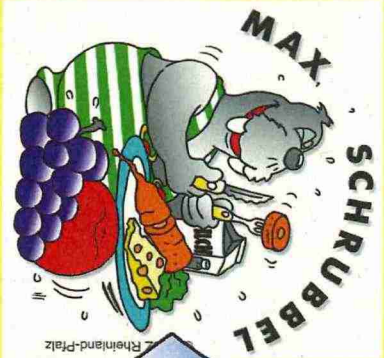


Mein Pausenfrühstück



MAX mag's
kunterbunt und
zahngesund !!!

Liebes Schulkind!

Um hellwach und topfit in der Schule zu sein, ist

ein gesundes Frühstück sehr wichtig!

Wähle aus jedem bunten Kasten mindestens ein Teil aus und stelle dir so jeden Tag ein tolles Frühstück zusammen!

Frühstück zusammen!

Das geht ganz einfach und schmeckt super lecker!

Deine Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege

Rhein-Lahn-Kreis

Rohes Gemüse:

- Cocktailtomaten
- Wöhre
- rote oder gelbe Paprika
- Gurke
- Kohlrabi

Frisches Obst: (nach Jahreszeit)

- Apfel
- Birne
- Mandarine
- Pflaumen
- Weintrauben
- Aprikose
- Melone
- Erdbeeren
- Pflirsich
- Kiwi

Belag / Aufstrich:

- Butter / Margarine
- Scheibe Käse (z.B. Gouda, Feta)
- Frischkäse
- fettarme Wurst (z.B. Putenwurst)
- gekochter Schinken
- vegetarischer Aufstrich (z.B. Tomaten- oder Paprikaaufstrich)

Milch / Milchprodukte:

- Milch
- Naturjoghurt
- Dickmilch
- reine Buttermilch
- Quark

- ### Brot / Brötchen:
- Vollkornbrot/Vollkorntoast
 - Körnerbrötchen
 - Knäckebrot
 - Mischbrot
 - Sesam- oder Mohnstange
 - Laugenbrezel



... und nicht vergessen:

Nach dem Frühstück und nach dem Abendessen die Zähne von allen Seiten sauber putzen! Werden deine Zähne noch 2 x im Jahr vom Zahnarzt oder der Zahnärztin kontrolliert, dann bleiben sie gesund und schön!

