

RICHTIG ESSEN-News

Stand: August/September 2016

Gesamt: 2 Seiten

Ein aktueller Fachinformations-Service für RICHTIG ESSEN-Berater, RICHTIG ESSEN-Apotheken und RICHTIG ESSEN-Bewegungszentren.

Die Angaben wurden zu dem oben angegebenen Datum nach bestem Wissen zusammengestellt. Eine Gewähr oder Haftung kann vom RICHTIG ESSEN INSTITUT nicht übernommen werden.

Gesunde Schultüte: Auch für Zähne

Nach den Sommerferien ist es wieder soweit: Für viele Kinder beginnt mit der Einschulung ein neuer Lebensabschnitt. Traditionell soll die Schultüte den Erstklässlern den damit beginnenden „Ernst des Lebens“ versüßen. Doch die Schultüte muss nicht bis obenhin mit Süßigkeiten gefüllt sein, um den Erstklässlern ein Strahlen ins Gesicht zu zaubern.

Die Zahnärztekammer Niedersachsen hat die Aktion „Zahngesunde Schultüte“ ins Leben gerufen. Ziel dieser Aktion ist es, Alternativen zur herkömmlichen „Zuckertüte“ aufzuweisen und somit das Bewusstsein für die frühzeitige Prävention zu sensibilisieren.

Kinder mögen Süßes, doch den Bakterien in den Zahnbelägen dient Zucker als Nahrungsgrundlage. Sie wandeln diesen in Säure um, die anschließend den Zahn angreifen und Karies verursachen. Die Entwicklung der ersten bleibenden Zähne beginnt ca. ab dem 6. Lebensjahr. Dabei brechen häufig unbemerkt die Backenzähne hinter den Milchzähnen als erstes durch. Für die Zahnreinigung sind die Backenzähne schlechter zugänglich als die vorderen Zähne. Damit die Zähne auch bis ins hohe Alter gesund bleiben, ist eine frühzeitige Gesundheitserziehung unerlässlich.

Im Folgenden geben wir Ihnen einige Anregungen, wie sie eine Schultüte „zahngesund“ befüllen können und trotzdem Kinderaugen zum Leuchten bringen.

Überraschungen:

- Hörspiel-CD
- Buch, Comic, Abenteuer im Märchenwald
- Stofftier, Kuschtier
- Ball, Springseil
- Sportsachen, Taucherbrille
- Straßenmalkreide
- Gutschein für einen Erlebnisausflug, Kino, Museum
- Sammelkarten, Sticker
- erste Uhr, Wecker, Stoppuhr
- Schlüsselanhänger
- Karten- oder Geschicklichkeitsspiel
- Ohrringe, Haarband
- Milchzahndose, Zahnputzühr, Kinderzahnbürste
- Namensstempel
- Kinderspiel Pommes & Co.

Nützliches für die Schule:

- witziges Radiergummi
- Tuschkasten
- bunte Reflektoren für Jacke oder Schulranzen
- Malbuch, Malstifte
- Federmäppchen
- Brotdose, Trinkflasche



Für diejenigen, die auf Süßes nicht verzichten möchten, gibt es ein großes Angebot an zuckerfreien Waren. Die „Aktion zahnfreundlich e.V.“ zeichnet Nahrungsmittel und Getränke aus, die nachweislich nicht kariogen wirken. Zu erkennen sind diese Produkte an dem Markenzeichen „Das Zahnmännchen mit Schirm“.

Natürlich sind auch die Lieblingssüßigkeiten der Kinder in Maßen erlaubt. Ein striktes Verbot ist kaum durchzusetzen. Vielmehr ist es wichtig, den Kindern einen maßvollen Umgang mit Süßem zu vermitteln.

Wie viel Stück Zucker stecken in den Lebensmitteln?

Lebensmittel	Zuckerwürfel
Coca Cola, 1 Glas mit 250 ml	10 Stck.
Apfelsaft, 1 Glas mit 250 ml	9 Stck.
Nutella, 1 Glas (400 Gramm)	78 Stck.
Alpenmilch Vollmilchschokolade, 1 Tafel	22 Stck.
Milchschnitte, 1 Stück	3 Stck.
Goldbären, Haribo, 200 Gramm	33 Stck.
Red Bull/Energy Drink, 1 Dose (0,25 Liter)	10 Stck.
Russisch Brot, Bahlsen, 120 Gramm	23 Stck.
Fitness Fruits/Cerealien, Nestlé, 50 g	5 Stck.
Cornflakes, 50 g	1,5 Stck.
Fruchtzweig, 1 Stück	2 Stck.
Knoppers, 1 Stück	4 Stck.

Marketing

Die Auswirkungen des bereits in der Kindheit geprägten Ernährungsverhaltens können im Erwachsenenalter langfristig Einfluss auf die Gesundheit ausüben. Eine frühzeitige Ernährungserziehung ist deshalb von größter Bedeutung.

Unterstützen Sie ratsuchende Eltern z.B. über die Abgabe des didaktischen Ernährungsmärchens: Abenteuer im Bärenwald oder durch das Spiel Pommes & Co. Schleck der Bär und Karlchen der Hase sind die Figuren, die Kindern das Thema gesunde Ernährung spielerisch beibringen.

Aktionsangebot

Artikel	regulärer Einkaufspreis /Stück zzgl. MwSt.	Aktions-Preis bis 15.09.2016 /Stück zzgl. MwSt.	Bestellmenge
Kinderspiel „Pommes und Co“ 1 Stück	5,00	3,00	
Broschüre „Abenteuer im Bärenwald“ 1 Stück	1,30	0,50	
Broschüre „Richtig Essen – in den ersten Lebensjahren“ 1 Stück	1,30	0,50	

Versandkostenpauschale pro Bestellung: € 4,95 netto.

Bitte faxen Sie das ausgefüllte Bestellformular an das: RICHTIG ESSEN INSTITUT,
Max-Josefs-Platz 1, 83022 Rosenheim
Fax: 08031-350 999 -11

**Adresse Ihrer Apotheke
und Kundennummer**

Apothekenstempel, Datum, Unterschrift