

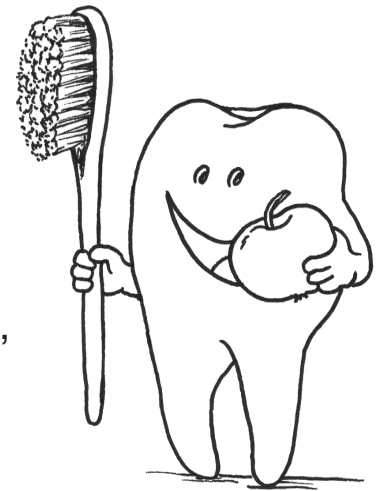
Urkunde: Ich kann meine Zähne putzen!

Urkunde für

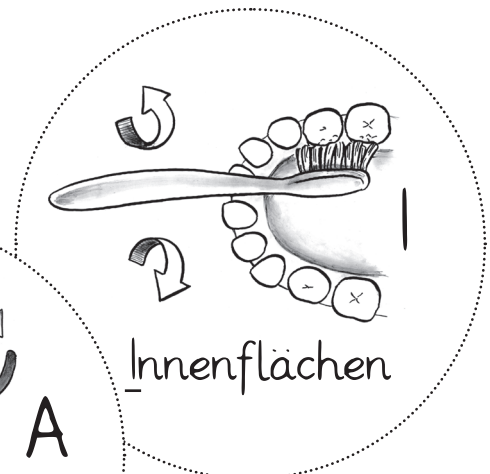
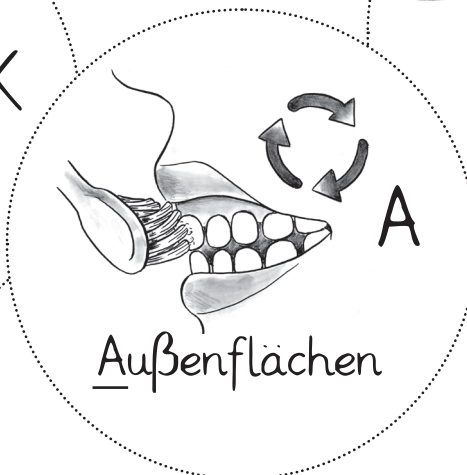
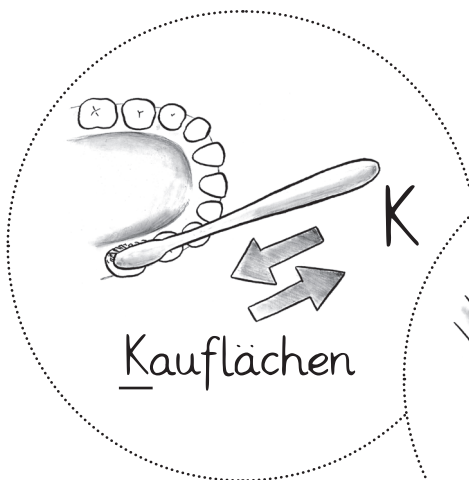
**Herzlichen Glückwunsch!
Du bist ein Zahn-Experte!**

Du kennst die wichtigsten Regeln, wie deine Zähne stark und gesund bleiben:

- Du putzt nach KAI: Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen
- Du putzt deine Zähne 3 x am Tag nach dem Frühstück, Mittagessen und Abendessen.
- Du machst längere Pausen zwischen den Mahlzeiten, in denen du nichts isst.
- Nach dem Naschen: Zähneputzen nicht vergessen!



Denk daran: Auch süße Getränke schaden deinen Zähnen!





Hart oder weich? (ab 4 Jahren)

Material:

Messer, Brettchen, kleine Schälchen, für jedes Kind ein Tuch zum Augenverbinden, verschieden harte und weiche Lebensmittel-„Paare“, zum Beispiel Apfel / Apfelmus, Knäckebrot / Toastbrot, Möhre / eingelegte Möhre, Brötchen / Milchbrötchen, Studentenfutter / Nuss-Müsliriegel, Brot mit Gouda / mit Frischkäse belegt etc.

Vorbereitung:

Die Lebensmittel werden in kleine Portionen geschnitten und in die Schälchen gefüllt.

Spielanleitung:

1. Den Kindern werden die Augen verbunden.

2. Nach und nach „testen“ die Kinder die Konsistenz der unterschiedlichen Lebensmittel-Paare.

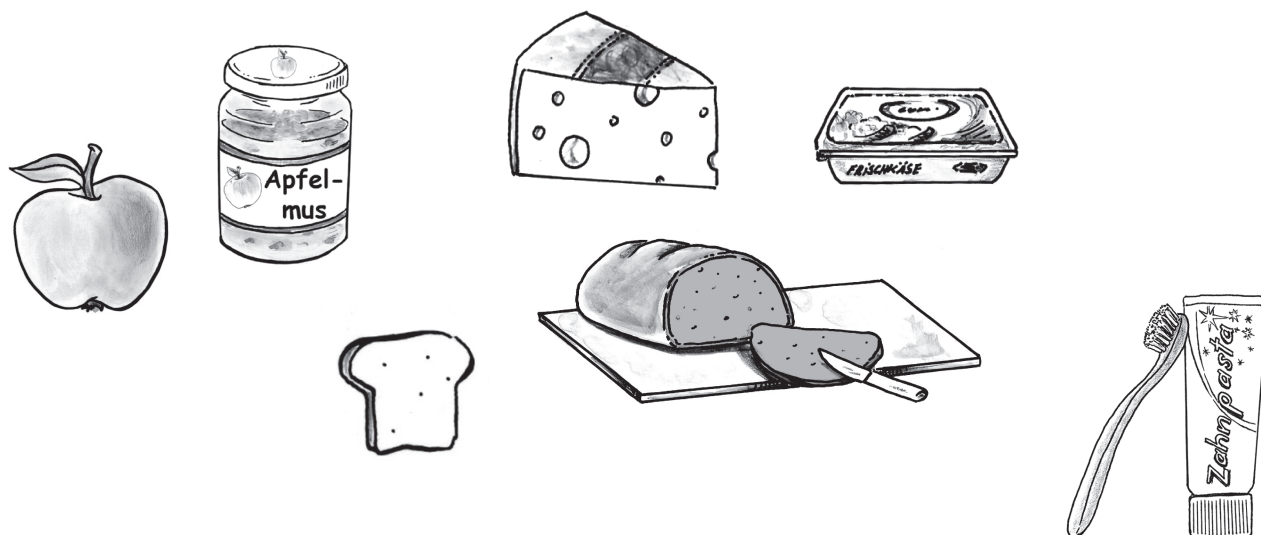
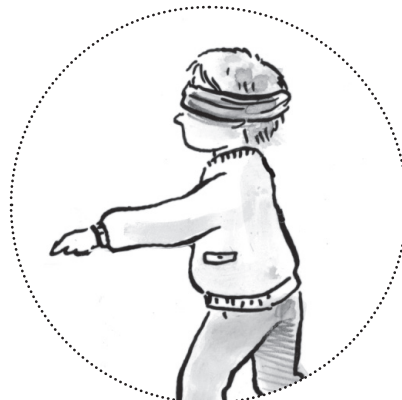
Dabei sollen sie die folgenden Fragen beantworten:

- Wie heißt das Lebensmittel?
- Wie fühlt es sich in eurem Mund an? Ist es hart oder eher weich? Klebt es an euren Zähnen?
- Müsst ihr kräftig kauen? Oder könnt ihr es ohne zu kauen herunterschlucken?



3. Nach den Antworten der Kinder ordnet die Erzieherin die Lebensmittel in zwei Gruppen ein: „Harte Lebensmittel, bei denen man viel kauen muss.“ / „Weiche Lebensmittel, die man nur wenig / gar nicht kauen muss.“

4. Nach dem Ratespiel nehmen alle Kinder ihre Augenbinden wieder ab. Sie betrachten die beiden Lebensmittel-Gruppen. Die Erzieherin erklärt: „Harte Nahrung müssen wir gut kauen. Das ist gesund für unsere Zähne. Denn beim Kauen entsteht viel Spucke, die unsere Zähne vor Karies schützt. Außerdem trainieren wir durch das Kauen unsere Muskeln im Gesicht – und können so besser sprechen. Weiche Nahrung müssen wir nur wenig und manchmal gar nicht kauen. Das ist nicht so gesund für unsere Zähne. Oft bleibt weiches Essen auch an unseren Zähnen kleben. Das ist schlecht, denn damit bleiben auch die Bakterien an den Zähnen hängen, die Karies verursachen.“

5. Abschließend kann die Erzieherin zusammen mit den Kindern Regeln für das gemeinsame Frühstück / Mittagessen / den gemeinsamen Nachmittagssnack aufstellen. (Es können z. B. generell eher harte Lebensmittel zum Essen angeboten, aber Ausnahmen bei Geburtstagen oder als kleine Nachspeisen mit anschließendem Zähneputzen durchaus zugelassen werden.)



Wie viel Zucker steckt in ...? (ab 5 Jahren)

 Fahre jede Linie mit einer anderen Farbe nach. So erfährst du, wie viel Zucker in den Lebensmitteln steckt. Zähle die Zuckerwürfel und  schreibe die richtige Zahl in die Kästchen.

