



Zahnarztpraxis am Lerchenberg

Bettina Schwieder Zahnärztin Oralchirurgie Dr. Christina Biesenbach Zahnärztin

Ernährungstipps

Essen und Trinken für Kleinkinder von 0-2 Jahren

Stillen Sie Ihr Kind! Damit stillen Sie sowohl den Hunger Ihres Kindes als auch sein Saugbedürfnis. Beim Stillen werden zudem alle Muskeln trainiert, die Ihr Kind später zum Kauen und Sprechen benötigt.

Überlassen Sie nie Ihrem Kind die Flasche oder Schnabeltasse zur Selbstbedienung, besonders nicht nachts im Bett!

Wasser, Mineralwasser und ungesüßte Tees sind der ideale Durstlöscher. Keine gesüßten Tees oder Fruchtsäfte in die Flaschen füllen - auch keine Apfelsaft-schorle!

Lassen Sie Ihr Kind spätestens ab dem 12. Lebensmonat aus einem offenen Plastikbecher oder einer Tasse trinken.

Geben Sie Ihrem Kind häufig kauaktives, kleingeschnittenes Obst und Gemüse zum Knabbern. Kauen erhöht die Menge und Qualität des Speichels.

Vermeiden Sie spezielle Kinderprodukte (Kinderkekse, Kinderjoghurt, Kinderdesserts und Kinderfertiggerichte), denn sie enthalten in der Regel zu viel Zucker und Fett.

Ernährung für Kindergartenkinder und Schulkinder

Geben Sie Ihrem Kind zahngesunde Nahrungsmittel in den Kindergarten bzw. in die Schule mit (Brot mit Aufschnitt, Käse, rohes Gemüse, Obst, Milchprodukte). Verzichten Sie auf das Mitgeben von Softdrinks, Säften und gesüßten Tees! Diese Getränke sollten nur in Ausnahmen und nicht aus Trinkflaschen getrunken werden. Geben Sie Ihrem Kind Wasser/Mineralwasser zu trinken.

Vermeiden Sie Lutsch-Süßigkeiten (Bonbons, Lutscher).

Naschen am Nachmittag ist erlaubt – bewusst und **weniger** häufig.



Praxisgemeinschaft

Bettina Schwieder
Zahnärztin Oralchirurgie
Dr. Christina Biesenbach
Zahnärztin

Regerstr. 21
55127 Mainz-Lerchenberg
Telefon 06131.73836
Telefax 06131.7204876
info@zahnarzt-lerchenberg.de

Öffnungszeiten
Montag – Donnerstag
von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Freitag
von 8.00 Uhr bis 17.00 Uhr