

Information für die Eltern unserer Kindertageseinrichtung

Wir sind eine *Kita mit Biss*



Unsere Kindertageseinrichtung nimmt an dem Präventionsprogramm „*Kita mit Biss*“ für gesunde Kinderzähne teil. Als *Kita mit Biss* putzen alle Kinder spätestens ab dem 3. Lebensjahr in der Einrichtung täglich ihre Zähne. Bei den jüngeren Kindern führen wir das Zähneputzen nach und nach ein. Gerade die Regelmäßigkeit macht das Zähneputzen für Kinder zur Selbstverständlichkeit. Zusätzlich achten wir auf eine ausgewogene Ernährung und sorgen für ein mundgesundes Umfeld.

Der Arbeitskreis Zahngesundheit unterstützt uns bei der Umsetzung des Programms von *Kita mit Biss*. Gemeinsam bitten wir Sie als Eltern um Unterstützung, damit die Zähne Ihrer Kinder gesund bleiben:

Geben Sie Ihrem Kind nach Möglichkeit ein kleines Mehrkorn- oder Vollkornbrot mit Kruste und einem zuckerfreien Belag wie Käse oder Wurst mit. Ergänzend dazu ist etwas Obst oder Gemüse in Form von Fingerfood in der Frühstücksdose ideal. Es darf auch ein Naturjoghurt mit ein paar Haferflocken und Obststücken sein. Viele Leckereien, die in der Kindergartentasche landen (Schokobrötchen, Puddings, Süßigkeiten oder Pizzaschnecken) haben einen hohen Zucker- und/oder Fettanteil sowie wenig Vitamine und Mineralstoffe. Zudem fördern sie kein aktives Kauverhalten, was für Zähne, Mundmotorik und Sprachentwicklung wichtig ist. Aus diesem Grund gehören solche Nahrungsmittel nicht zu einem gesunden Kinderfrühstück und damit auch nicht in unsere Kita.

Denken Sie bitte ebenfalls an die Getränke: Empfehlenswert sind Wasser, ungesüßter Früchte- oder Kräutertee oder selten stark verdünnte Saftchorlen. In bunten Getränkeflaschen kann Ihr Kind das Getränk sicher in die Kita transportieren. Geben Sie Ihrem Kind bitte Flaschen mit normalem Verschluss mit, damit das Getränk in einen Becher oder eine Tasse umgefüllt werden kann. Falls Ihr Kind einmal eine Getränkeflasche mit „Saugverschluss“ mitbringt, achten Sie bitte darauf, möglichst keine süßen bzw. säurehaltigen Getränke einzufüllen. Gerade hierdurch werden die Frontzähne geschädigt.

Als *Kita mit Biss* befürworten wir den zuckerfreien Vormittag. Kindergeburtstage sind etwas Besonderes. Daher gelten für besondere Tage auch Ausnahmen und es darf auch mal Kuchen, Waffeln oder Muffins geben. Kinder essen allerdings auch gerne Rohkost als Fingerfood oder Obst- und Gemüsespieße, kleine herzhaft belegte Brötchen oder ähnliche Kleinigkeiten.

Der Arbeitskreis Zahngesundheit Höxter unterstützt unsere Kindertagesstätte mit Zahnbürsten, Zahnputzbechern und Zahnpasta und steht uns sowie den Kindern mit Rat und Tat motivierend zur Seite.

Ihr Kita-Team und das Team des Arbeitskreises Zahngesundheit

