

Gesundheitsförderung Baselland  
4410 Liestal, Rheinstrasse 22, Postfach, 4410 Liestal  
Telefon 061 925 62 86  
Telefax 061 925 69 34  
Email irene.renz@vsd.bl.ch

20. Januar 2005

## **Gemeinsame Botschaften Essen-Kariesprophylaxe**

---

Diese Botschaften wurden im Rahmen des Projektes Tacco und Flip, Essen und Bewegen im Kindergarten, in Zusammenarbeit mit dem Kantonszahnarzt, Dr. Samuel Schild und der Zahnprophylaxeassistentin Frau Ornella Maman entwickelt. Sie gelten sowohl für die Botschaften, die für das Projekt verwendet werden wie auch für die regelmässigen Besuche der Zahnprophylaxeassistentinnen in den Kindergärten des Kantons Basel-Landschaft.

### **1. Selten Zucker im Kindergarten**

- Möglichst Znüni/Zvieri ohne Zucker
- Keine gesüssten Getränke im Kindergarten
- Möglichst zuckerfreie Feste im Kindergarten
- Nach dem Genuss zuckerhaltiger Speisen und ganzer Mahlzeiten Zähneputzen im Kindergarten
- Reiner Saft (Most, Orangensaft) oder verdünnter reiner Saft sind tolerierbar.
- Banane wird nicht als geeignetes Znüni propagiert, ist aber, wenn sie nur ab und zu mitgenommen wird, tolerierbar.

### **2. Lebensmittel werden unterschieden zwischen 'geeignet für das Znüni/Zvieri' und Lebensmitteln, bei denen die Zähne geputzt werden müssen**

- Für das Znüni/Zvieri geeignete Lebensmittel werden auf das grüne Tuch gelegt. Die Kinder bekommen nach Hause ein Plakat mit geeigneten Znüni, welches z.B. in der Küche aufgehängt wird.
- Lebensmittel, welche zuckerhaltig sind, liegen auf dem roten Tuch: Sie bekommen ein Zahnbürstli als Symbol, damit das Kind weiss, dass es danach die Zähne putzen muss. Möglich: Die Kindergärtnerin fertigt aus Verpackungen mit den Kindern auf rotem Karton eine Collage aus den ungeeigneten Znüni, nach denen die Zähne geputzt werden müssen, und hängt sie mit Zahnbürstlimotiv im Kindergarten auf.

### **3. Wenn irgend möglich, sollte im Kindergarten die Möglichkeit bestehen, die Zähne zu putzen, wenigstens für die Kinder, die trotz allem zuckerhaltige Znüni mitbringen.**

- Anleitungen zur Organisation in: Uwe Greese (Dr. med. Dr. med. dent.): Jedes Kind kann gesunde Zähne haben. Dentagon Erlangen 2003.
- Entschärfung der Problematik, wenn z.B. Eltern ausländischer Kinder nicht verstehen können oder wollen, dass nur zuckerfreie Znüni akzeptiert sind.



## **Gemeinsame Botschaften Essen-Kariesprophylaxe (Seite 2)**

---

### **4. 'Ruhe im Mund hält Zähne gesund'**

- Propagiert werden drei Hauptmahlzeiten, nach denen auch Süßes gegessen werden kann (da Zähneputzen nach Hauptmahlzeiten), und zwei Zwischenmahlzeiten, die möglichst zuckerfrei sind.
- Süsstoffhaltige Süßigkeiten und Getränke werden nicht explizit propagiert, da sie nicht notwendig sind: Die Kinder sollen nicht an starken Süßgeschmack gewöhnt werden, sondern auch Lebensmittel ohne Zucker geschmacklich akzeptieren lernen.

### **5. Lebensmittel und Getränke, die von der Kindergartenlehrperson angeboten werden, sind zuckerfrei**

- Kein Sirup im Kindergarten! Kinder sollen lernen, zwischendurch einfaches Wasser, Mineralwasser zu trinken. Eine weitere Möglichkeit sind mit Fruchtsaft gesüßter Früchte- oder Kräutertee und verdünnter Most.
- Kinder, die ohne Frühstück in den Kindergarten kommen und vor dem Znüni Hunger haben, dürfen aus zahnhygienischer Sicht Früchte/Gemüse und Vollkorncracker (z.B. Darvida) vorfinden.