

Wir sind *Schule mit Biss*!

Informationen für Eltern

Zahngesund trinken



Wasser ist der beste Durstlöscher – egal ob Leitungs- oder Mineralwasser. Wer genug trinkt, bleibt wach und kann sich besser konzentrieren. Wasser enthält wichtige Mineralstoffe, keinen Zucker und keine Kalorien – es ist also perfekt für einen langen Schultag.

Geben Sie Ihrem Kind täglich eine **mit Wasser gefüllte Trinkflasche** mit in die Schule. Ein zusätzlicher Trinkbecher in der Schule hilft bei Durst Wasser an einer Wasserzapfstelle nachzufüllen, das ist preiswert und immer verfügbar.

Welche Getränke sind gut für die Zähne?

- **am besten:** Wasser - Leitungswasser oder Mineralwasser
- **aufpassen:** Kakao und Milchmischgetränke – sie enthalten viel Zucker und Fett und haben daher viele Kalorien
- **nicht für die Schule geeignet:** Saft, Nektar, Fruchtsaftgetränke und Limonaden - sie enthalten viel Zucker und Fruchtsäuren, die die Zähne schädigen können**;** Cola und Eistee enthalten zusätzlich meist Koffein - das ist nicht gut für Kinder
- **nicht empfehlenswert**: Süßstoffhaltige Getränke - sie verstärken die Gewöhnung an süßen Geschmack, das sollte nicht sein

Genug trinken hilft beim Lernen!