

1

Iss und trink weniger Süsse und saure Lebensmittel!

Angst, dein fabelhaftes Lächeln zu verlieren

Iss lieber Früchte, ungezuckerte Milchprodukte oder Vollkornbrot. Der häufige Verzehr süßer und saurer Lebensmittel verursacht Karies und Zahnschmelzangriffe. Um deine Zähne zu schützen, wähle den richtigen Imbiss.

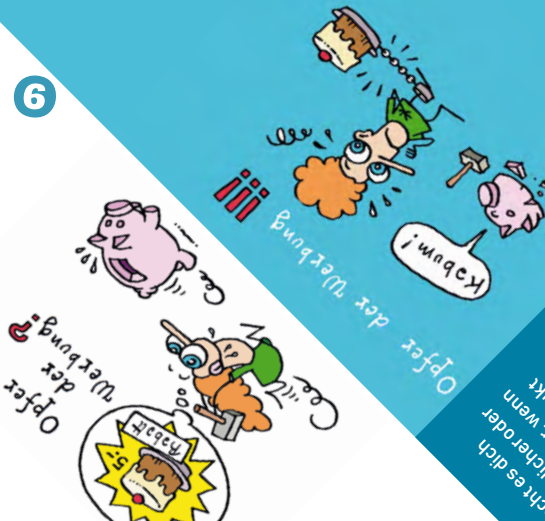
2

Wenn du keine Zahnbürste zur Hand hast, dann spül den Mund mit Wasser aus. Dadurch bleibt der in den Trockenfrüchten, Chips, Müsliriegel usw. enthaltene Zucker nicht lange an deinen Zähnen haften. Damit sinkt die Gefahr, dass sich Karies bildet.

3

Klebrige Zähne??

Spül mit Wasser!



4

Trink Hahnennasser - es ist ein grosses Klavier!!!

Das Hahnennasser wird regel-mässig vom Wasserwerk und vom Kan-ton überprüft. Es hat eine einwandfreie Qualität. Also zögere nicht, es in der Schule oder zu Hause zu trinken!

Wenn dein Magen nicht ge-rade lauk knurrt, brauchst du nicht unbedingt eine Zwischen-pause spielen, plaudern, frische Luft schnappen und rannnen genauso gut. Hilft nämlich deine Konzen-tration für den Unterricht zu verbessern!



5

Luft! Bredt fms! Bredt fms oder Luft?

Vergies nicht, zuerst lebenswichtige Bedürfnisse zu befriedigen, bevor du gelüften oder Wunschen nachgibst!

Einmal ab, im Bedarfsfall können sich Gelder schnell ändern.

Macht es dich glücklicher oder gesünder, wenn du ein Produkt kaufst, das in der Werbung angepriesen wird? Ideale-weise kaufen wir Produkte oder Lebens-mittel, wenn wir dich über das Produkt, bevor du es kaufst, informieren sie brauchen und wir brauchen wir Produkte oder Lebens-mittel, wenn wir dich über das Produkt, bevor du es kaufst, informieren



Zusätzlich Informationen

> 1

Die Zähne sind von schützendem Zahnschmelz umhüllt. Der Zahnschmelz nutzt sich mit der Zeit ab. Das nennt man Zahnerosion.

Diese Erosion wird beschleunigt durch:

- **den Konsum von süssen und sauren Nahrungsmitteln und Getränken.**
Beispiele: saure Schleckereien und Süssigkeiten, Energydrinks, kohlenensäurehaltige Getränke, Eistee, Fruchtsäfte.
- **häufigen und langen Kontakt der Zähne mit sauren Nahrungsmitteln.**

Frucht oder Fruchtsaft?

Es ist besser, eine Frucht zu essen, da durch das Kauen Speichel produziert wird. Der Speichel hilft gegen Karies und Zahnerosion, indem er Zucker und Säuren neutralisiert.

> 2

Neben individuellen Faktoren sind folgende Hauptursachen für die Entstehung von Karies verantwortlich:

- **täglicher Zuckerkonsum;**
- **Naschen zwischen den Mahlzeiten;**
- **langes Verbleiben der Nahrungsmittel im Mund.**

Beispiele für süsse Nahrungsmittel, die an den Zähnen kleben: Bananen, Karamellbonbons, Kekse, Chips, Trockenfrüchte...

> 3

Die Pause ist wichtig und förderlich für die Konzentration im Unterricht!



> 4

Bei Durst sollte man am besten Hahnenwasser trinken. Es ist immer verfügbar und gesund!

> 5 und 6

Die wesentlichen Bedürfnisse sind essen, trinken, schlafen, sich bewegen, spielen, lieben, geliebt zu sein, in Sicherheit zu sein. Wie unterscheidet man zwischen Bedürfnis und Lust?

- **«Ich brauche neue Turn-Schuhe (Sneakers)» oder «ich will neue Turn-Schuhe haben».**
- **«Ich brauche etwas zu essen» oder «ich will etwas essen».**

Was ist der Unterschied?

«Ich brauche neue Sneakers» heisst, ich habe keine (mehr). «Ich will diese modischen Schuhe haben» heisst, ich habe bereits Schuhe, aber diese hier gefallen mir und ich hätte sie gerne.

In der Konsumgesellschaft spricht die Werbung unsere Gelüste und Wünsche an und macht uns weis, unsere Gelüste seien Bedürfnisse. Sie schafft künstliche Bedürfnisse, damit wir Dinge kaufen, die wir gar nicht brauchen.

Auszug aus www.ciao.ch

> 7

In Worte fassen, mitteilen, teilen.

Beim Probieren eines Lebensmittels lernt man sich und auch die anderen besser kennen. Wenn du ein Lebensmittel probierst, nimmst du nicht das Gleiche wahr wie deine Freundin oder dein Freund.

> 8

Sich bewegen, um gesund zu bleiben!

Zu Fuss zur Schule gehen, draussen spielen, laufen, Trottinett fahren, die Treppe nehmen statt den Lift: alles Bewegungen, die uns in Form halten!