

# DOWNLOAD



Silke Krimphove

# Zähne und Zahn- pflege: Zahnge- sunde Ernährung

Gesunde und ungesunde  
Lebensmittel

Downloadauszug aus  
dem Originaltitel:

**AOL**  
verlag



Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich, aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

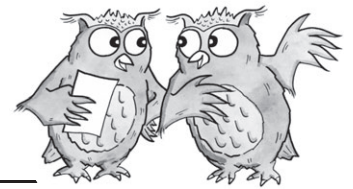
**Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.**

**Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.**

**Download  
zur Ansicht**



# Welche Lebensmittel sind gesund für meine Zähne?

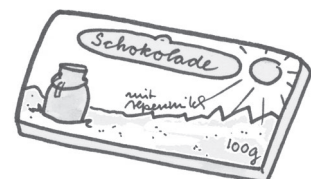
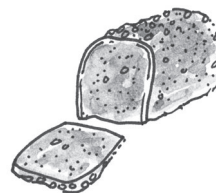


## Tipps für gesunde Zähne durch gesundes Essen:

- Kräftiges Kauen** ist gut für deine Zähne. Dadurch wird dein Speichel aktiviert. Dein Speichel ist der wichtigste natürliche Schutz im Mund, denn er spült Nahrungsreste und Säuren weg. Er repariert und härtet die Zähne. Rohes Gemüse und Obst, Nüsse, Brotkrusten und Vollkornprodukte lassen deine Zähne kräftig kauen.
- Kalzium** ist gut für deine Zähne. Es macht deine Zähne hart. Kalzium steckt in allen Produkten, die aus Milch hergestellt werden, also in Quark, Käse, Joghurt usw.
- Zucker schadet** deinen Zähnen! Iss also wenig Süßes und putz dir danach die Zähne.
- Wenn du **saure Lebensmittel** gegessen hast, sollst du nicht direkt die Zähne putzen. Spüle deinen Mund mit Wasser aus.

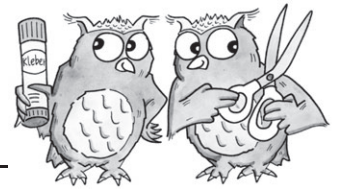


- Male einen grünen Kreis um die Lebensmittel, die gut für deine Zähne sind. Male einen roten Kreis um die Lebensmittel, die schlecht für deine Zähne sind.
- Vergleiche deine Ergebnisse mit anderen Kindern.



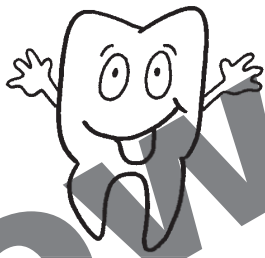


# Zahngesund oder zahnungesund?



- 1 Scheidet die Lebensmittel unten aus und klebt sie auf die richtige Seite.
- 2 Malt alles bunt aus.

**A+** Schneidet aus Prospekten Lebensmittel aus. Sortiert sie nach zahngesunden und zahnungesunden Lebensmitteln und klebt sie auf ein Plakat. Ihr könnt auch dazu malen oder schreiben.



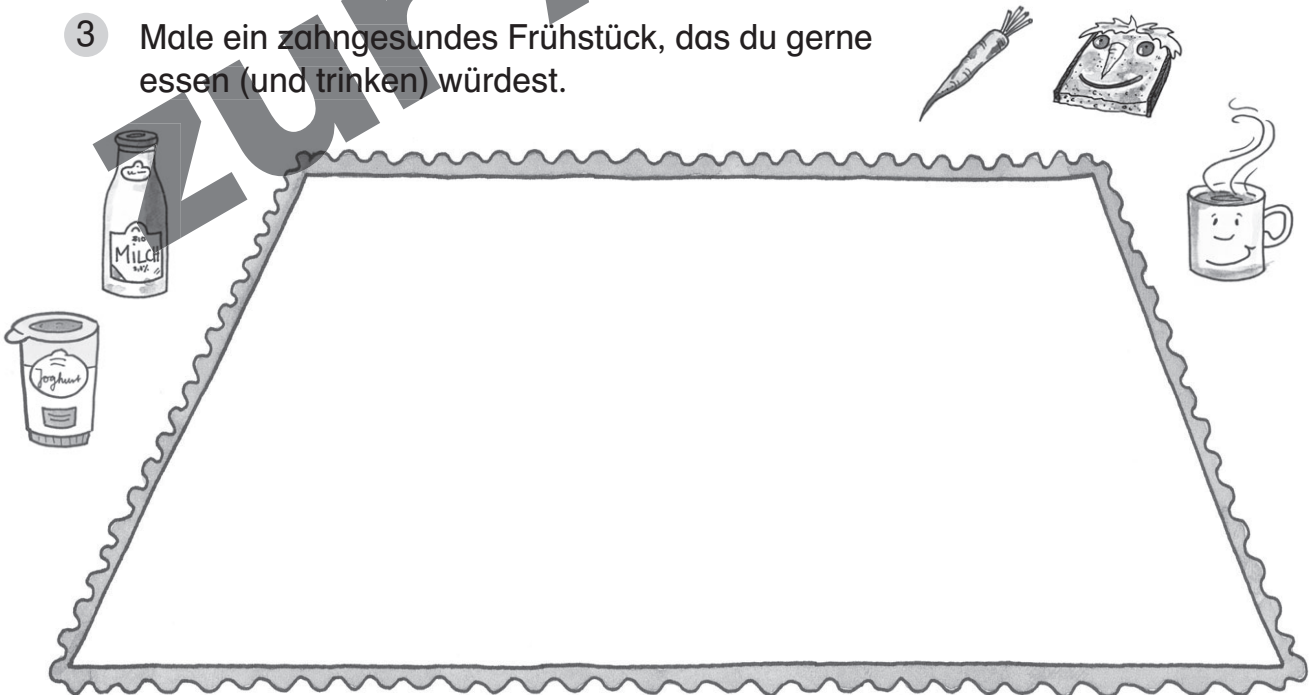


# Mein zahngesundes Pausenfrühstück

- 1 Schau dir dein Pausenfrühstück genau an.
  - Was davon ist zahngesund? Was ist ungesund?
  - Kannst du kräftig kauen?
  - Sind Milchprodukte dabei?
  - Ist wenig Zucker darin?
- 2 Schreibe und male auf, was an deinem Frühstück zahngesund und nicht zahngesund ist.



- 3 Male ein zahngesundes Frühstück, das du gerne essen (und trinken) würdest.





# Wie viel Zucker versteckt sich in Lebensmitteln?



In vielen Lebensmitteln, die du isst, versteckt sich viel Zucker.

**Ihr braucht:** die Nahrungsmittel aus der Tabelle, Würfelzucker

- Suche dir einen Partner.
- Schätzt gemeinsam, wie viele Stückchen Zucker in den Lebensmitteln versteckt sind.
- Schreibt eure Vermutungen in die Tabelle.
- Schaut nach, ob ihr richtig geschätzt habt.
- Schüttet vor jedes Lebensmittel die richtige Anzahl an Zuckerwürfeln.
- Tragt auch die richtigen Werte in die Tabelle ein.

So viele Zuckerstückchen stecken in ...

	das schätzen wir	so viele sind es
1 Bonbon		
1 Tüte Gummibärchen		
1 Tafel Schokolade		
1 Becher Fruchtjoghurt		
1 Glas Nuss-Nougat-Creme		
1 Milchschnitte		
1 Glas Cola		
1 Glas Fruchtnektar		
1 Flasche Ketchup		

**Regel: Ich esse wenig Süßigkeiten. Danach: Zähne putzen!**



Stellt euch mithilfe der ausgefüllten Tabelle Rechenaufgaben.

----- Lösung zum Wegklappen -----

Quelle: Nährwertabelle des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund

Ungefähr: 1 Bonbon = 2, 1 Tüte Gummibärchen = 26, 1 Tafel Schokolade = 20,  
 1 Becher Fruchtjoghurt = 5, 1 Glas Nuss-Nougat-Creme = 80, 1 Milchschnitte = 5,  
 1 Glas Cola = 7, 1 Glas Fruchtnektar = 13, 1 Flasche Ketchup = bis zu 50

(1 Zuckerstückchen = 3 g Zucker)





# Lösungen und Lösungsvorschläge

---



## Zahngesunde Ernährung

### Welche Lebensmittel sind gesund für meine Zähne?

- ① Zahngesund (grüner Kreis): Nüsse, Vollkornbrot, Käse, Joghurt, Gemüse
- Zahnungesund (roter Kreis): Bonbons, Cola, Eis, Schokolade

### Zahngesund oder zahnungesund ?

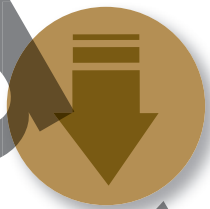
- ① Zahngesund: Obst- und Gemüseprodukte, Nüsse, Haferflocken, Knäckebrot, Quark, Käse
- Zahnungesund: Bonbons, Eis, Cola, Apfelschorle (Säure), Lolli, Gummibärchen, Schokolade

Download  
zur Ansicht

# Engagiert unterrichten. Natürlich lernen.

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen AOL-Verlagsprogramms finden Sie unter:

[www.aol-verlag.de](http://www.aol-verlag.de)



**AOL**  
verlag

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf [www.aol-verlag.de](http://www.aol-verlag.de) direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.

## Impressum



### Zähne und Zahnpflege: Zahngesunde Ernährung

**Silke Krimphove** ist Grundschullehrerin. Sie arbeitet an einer Ganztagschule in Dortmund. Dort ist sie u. a. für die Ausbildung der Lehramtsanwärter und die schulinterne Qualitätssicherung zuständig. Methodentraining und Evaluation bestimmen ihre schulische Arbeit.

© 2014 AOL-Verlag, Hamburg  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Postfach 900362 · 21043 Hamburg  
Fon (040) 325083-060 · Fax (040) 325083-050

info@aol-verlag.de · www.aol-verlag.de

Redaktion: Kristin Schimpf  
Layout/Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH,  
Bayreuth  
Illustrationen: Judith Heusch

Bestellnr.: 10012DA3

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der AOL-Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Engagiert unterrichten. Natürlich lernen.

**AOL**  
verlag