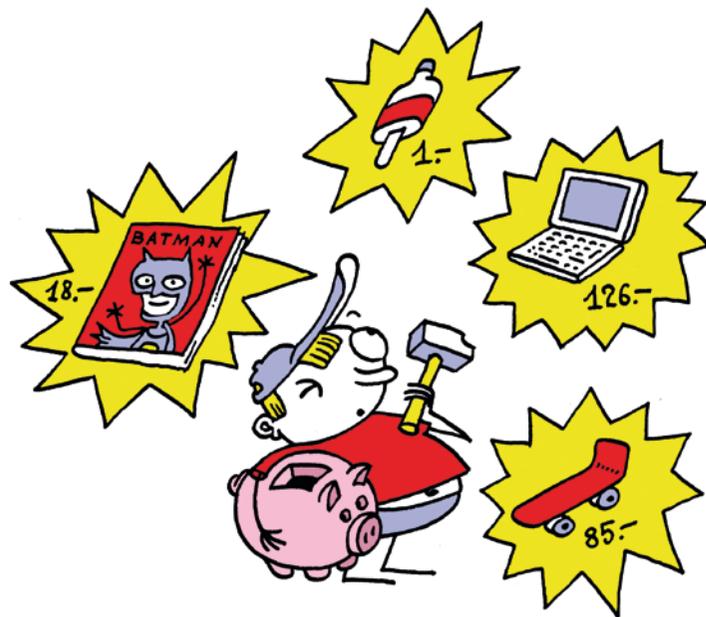


## 4. IHR KIND KAUFT SÜSSIGKEITEN AUF DEM SCHULWEG WAS KÖNNEN SIE TUN?

Selbstständigkeit schliesst den richtigen Umgang mit dem Taschengeld mit ein.

Es ist wichtig, mit Ihrem Kind darüber zu sprechen:

- Umgang mit Geld und den Wert den Sie ihm zuschreiben
- Unterschied zwischen Bedürfnissen und Gelüsten
- Einfluss von Medien und Werbung auf das Kaufverhalten



**Vernünftiger Konsum für die Zähne  
und die Geldbörse!**

## 5. VORSCHLÄGE FÜR ZAHNFREUNDLICHE ZWISCHENMAHLZEITEN



### WAS KÖNNEN SIE TUN?

Sprechen Sie  
mit Ihrem Kind:

> Legen Sie mit  
Ihrem Kind Tage  
fest, an denen es  
einkaufen kann.

> Besprechen Sie,  
wie viel Geld dabei  
ausgegeben wird.  
Verbote sind keine  
Lösung.

Mehr dazu



[www.soins-dentaires-jeunesse.ch](http://www.soins-dentaires-jeunesse.ch)

# in der Pause



Graphic design: Pauline Lugon [www.pole-in.ch](http://www.pole-in.ch) | Illustrationen: © Ambroise Héritier 2017

## 1. IHR KIND VERLIERT SEINE MILCHZÄHNE UND WIRD LANGSAM SELBSTSTÄNDIG

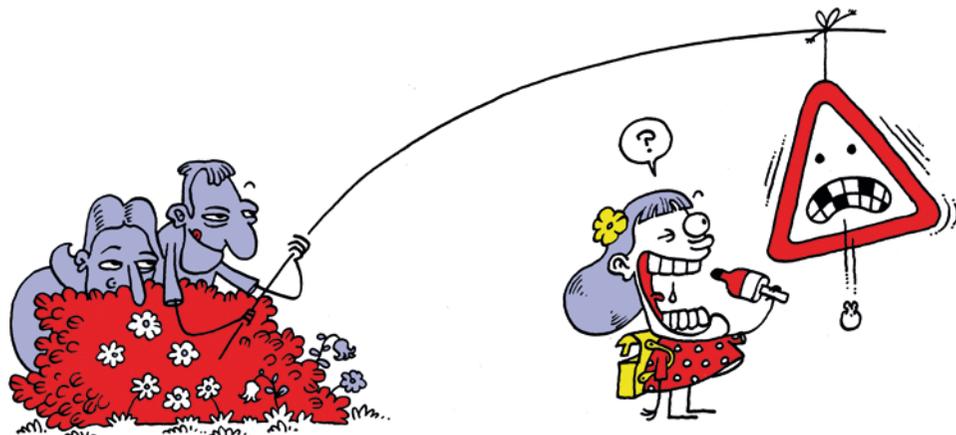
«Gross sein!» Das ist es, was Ihr Kind möchte, und das geht mit Selbstständigkeit einher. Selbstständig werden ist ein Lernprozess, in dem Ihnen als Eltern eine Rolle zukommt. Sie bereiten Ihr Kind darauf vor, Entscheidungen zu treffen, aber auch verantwortlich zu sein und die Konsequenzen seiner Entscheidungen zu tragen.

Für die Zahn- und Mundgesundheit bedeutet dies, Ihr Kind in die Überlegungen zur Auswahl der Zwischenmahlzeiten sowie zur Zahnpflege einzubeziehen. (Sind sie notwendig? – Was gibt es zu essen / zu trinken? – In welcher Menge? – Häufigkeit und Intensität – Vorgehensweise in der Schule)

**Selbstständigkeit ist wichtig für eine gute Zahn- und Mundgesundheit!**



## 2. EINE GUTE ZAHNGESUNDHEIT ERFORDERT TEAMARBEIT MIT IHREM KIND



### Eine gute Zahngesundheit ist Teamarbeit!

So werden Sie und Ihr Kind ein «Zahnschutzteam»:

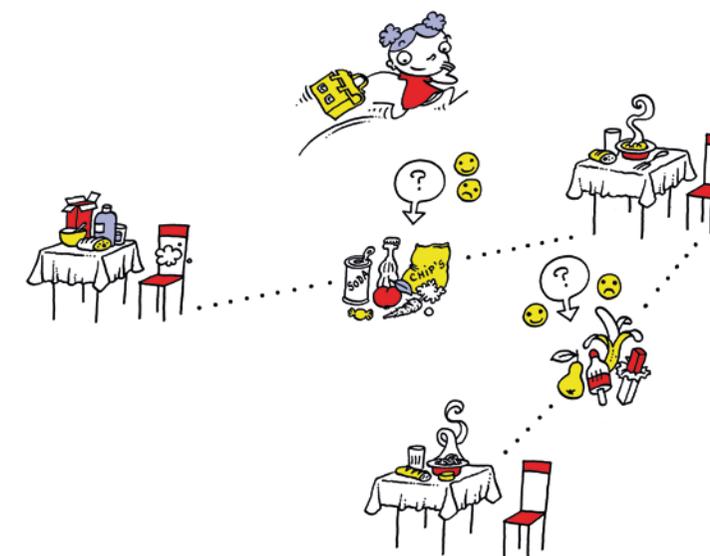
- durch Gespräche. Erklären Sie, was die Ursachen für Zahnerosion (chemische Zersetzung der Zahnschicht durch Säuren) und Karies sind:
  - häufiger Konsum von süßen und sauren Getränken und Speisen
  - unregelmässiges Zähneputzen nach den Mahlzeiten.
- indem Sie Ihrem Kind Verantwortung übertragen für:
  - seine Zwischenmahlzeiten – Anpassung der Auswahl und Nachdenken über ihre Häufigkeit (s. Seite 5)
  - das Zähneputzen nach jeder Nahrungsaufnahme. Wenn es in der Schule keine Möglichkeit hat, sich nach einer Zwischenmahlzeit die Zähne zu putzen, soll es den Mund mit Wasser ausspülen.

**ACHTUNG! SPÜLEN MIT WASSER ERSETZT DAS ZÄHNEPUTZEN NICHT!**

## 3. WIE PASST MAN DIE ZWISCHENMAHLZEITEN AN?

Haben Sie beobachtet, dass Ihr Kind wenig zu den Hauptmahlzeiten isst? Das kann normal sein! Sie müssen berücksichtigen, dass der Hunger von einem Tag zum anderen schwankt. Ihr Kind steckt mitten im Wachstum. Es ist also durchwegs normal, dass es an manchen Tagen mehr oder weniger isst.

Hat Ihr Kind selten Hunger? Bieten Sie ihm an, die Zwischenmahlzeit zu verändern oder wegzulassen. So verspürt es zu den Hauptmahlzeiten wieder Hunger. Erklären Sie ihm die Funktion der Mahlzeiten – den Hunger stillen, sich etwas Gutes tun, Energie tanken – aber auch die gemeinsame Zeit am Tisch ist wertvoll. Eine Zwischenmahlzeit ist nicht notwendig, wenn das Kind frühstückt. Die Zwischenmahlzeit kann allerdings ein Anlass sein, um in der Pause Zeit mit Freunden zu verbringen. Wenn das der Fall ist, gibt es auch andere Möglichkeiten als Essen. Wie wär's mit spielen?



**Zwischenmahlzeiten und Pausen den Bedürfnissen des Kindes anpassen!**

### WAS KÖNNEN SIE TUN?

Sprechen Sie mit Ihrem Kind:

> um herauszufinden, ob die Zwischenmahlzeit notwendig bzw. an seine Bedürfnisse angepasst ist. Beziehen Sie sich dabei auf seinen Hunger vor den Hauptmahlzeiten.

> um anstelle von Zwischenmahlzeiten andere Pausenaktivitäten zu finden. Zum Beispiel: Ballspiele, Gummitwist, Seilspringen, Kreide, Murmeln, Mannschaftsspiele...