

☒ **Ihr tolles volles Poster schicken Sie bitte an uns zurück:**

AKJ Lahn-Dill
c/o Abteilung Gesundheit
Schlossstraße 20
35745 Herborn



Einsendeschluss:

Aus den eingesandten Postern werden per Losverfahren nach den Osterferien die Gewinner ermittelt.

1. Preis	=	200 €
2. Preis	=	100 €
3. - 10. Preis	=	50 €

Keiner geht leer aus! Jede Klasse, die mitmacht, erhält eine Urkunde und einen kleinen Preis.

☒ **Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an Ihre zuständige Zahnfee:**

Frau Gertler; Telefon: 06441-407 1632

ute.diehl@lahn-dill-kreis.de; Telefon: 06441-407-7677

Frau Immel oder Frau Moos; Telefon: 06441-407-1636

meltem.koler@lahn-dill-kreis.de; Telefon: 06441-407-1660

Arbeitskreis
Jugendzahnpflege
Lahn-Dill
www.akj-lahn-dill.de



Frühstückswettbewerb

Knackig-frisch hält fit - mach mit!



Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

nach dem großen Erfolg in den letzten Schuljahren richten wir - das Team des Arbeitskreises Jugendzahnpflege Lahn-Dill - im Schuljahr 2024/25 erneut den Wettbewerb ganz nach dem Motto „Die Brotdose ist eine zuckerfreie Zone“ aus; mit der Aussicht auf eine Spende für Ihre Klassenkasse.

Infos zu den letzten Wettbewerben finden Sie unter:

www.akj-lahn-dill.de

Mein Pausenfrühstück

Längst hat es sich herumgesprochen, dass ein leckeres zweites Frühstück sowohl gute Laune, als auch geistige und körperliche Fitness für den ganzen Tag bringt.

So leicht geht's mit dem Bausteinsystem: Wähle ein Getränk aus dem blauen Baustein. Dann suche dir dein Lieblingsbrot aus dem braunen Baustein aus, wähle dazu etwas aus den gelben Bausteinen und nimm ein leckeres kauaktives Stück Gemüse oder Obst aus den rot-grünen Bausteinen mit in die Schule.

Damit dein Frühstück frisch bleibt, verpacke es in eine gut verschließbare und wieder verwendbare, sprich umweltfreundliche Brotbox.

So leicht ist der zuckerfreie Vormittag:
Einfach und lecker – einfach lecker!

Dein Arbeitskreis Jugendzahnpflege

Wasser/Tee

Für den zuckerfreien Vormittag:

- Wasser/Mineralwasser
- Kasten Wasser/Mineralwasser im Klassenzimmer

Für den Nachmittag:

- Wasser/Mineralwasser
- Mineralwasser + Fruchtsaft (2+1)
- Tee + Fruchtsaft (2+1)

Brot

- Vollkornbrot
- Körnerbrötchen
- Knäckebrot
- Mischbrot
- Reiswaffel
- Vollkornastbrot
- Sesam- oder Mohnstange
- Laugenbrezel
- Fladenbrot



Müslí

- ungesüßte Getreideflocken
- kleingeschnittenes Obst
- Nüsse oder Kerne
- Milch oder Naturjoghurt

Gemüse (je nach Jahreszeit)

- Cocktailtomaten
- Möhre
- rote oder gelbe Paprika
- rohe Gurke
- roter Kohlrabi
- Olive

Obst (je nach Jahreszeit)

- Apfel
- Birne
- Mandarine
- Pflaumen
- Weintrauben
- Nektarine
- Aprikose
- Melone
- Erdbeeren
- Johannisbeeren

Belag/Aufstrich

- Butter oder Margarine
- Scheibe Käse (z.B. Gouda, Emmentaler, Feta)
- Frischkäse
- fettarme Wurst (z.B. Putenwurst)
- gekochter Schinken
- vegetarischer Aufstrich (z.B. Tomaten- oder Paprikaaufstrich)

Milch/Milchprodukte

- Milch
- Naturjoghurt
- Dickmilch
- reine Buttermilch

Wenn ihr dann noch morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen eure Zähne von allen Seiten sauberputzt und 2-mal im Jahr zur Kontrolle zur Zahnärztin oder zum Zahnarzt geht, bleiben eure Zähne schön und gesund.



☑ Was müssen Sie tun?

Jede Klasse bekommt von uns ein Frühstücksposter, auf diesem werden von jetzt an bis Unterschriften gesammelt.

Mein Pausenfrühstück

Längst hat es sich herumgesprochen, dass ein leckeres Frühstück gute Laune, geistige und körperliche Fitness für den ganzen Tag bringt. Doch die Auswahl der Lebensmittel sollte stimmen.

So leicht geht's mit dem Bausteinsystem: Wähle ein Getränk aus dem blauen Baustein. Dann suche dir dein Lieblingsbrot aus dem braunen Baustein aus, wähle dazu etwas aus den gelben Bausteinen und nimm ein leckeres kauaktives Stück Obst oder Gemüse aus den rot-grünen Bausteinen mit in die Schule.

Damit dein Frühstück frisch bleibt, verpacke es in eine gut verschließbare und wieder verwendbare, sprich umweltfreundliche Brotbox.

Einfach und lecker – einfach lecker!

Dein Arbeitskreis Jugendzahnpflege

Wasser/Tee

Für den zuckerfreien Vormittag:

- Wasser/Mineralwasser
- Kasten Wasser/Mineralwasser im Klassenzimmer

Für den Nachmittag:

- Wasser/Mineralwasser
- Mineralwasser + Fruchtsaft (2+1)
- Tee + Fruchtsaft (2+1)

Brot

- Vollkornbrot
- Körnerbrötchen
- Knäckebrot
- Mischbrot
- Reiswaffel
- Vollkornastbrot
- Sesam- oder Mohnstange
- Laugenbrezel
- Fladenbrot



Müslí

- ungesüßte Getreideflocken
- kleingeschnittenes Obst
- Nüsse oder Kerne
- Milch oder Naturjoghurt

Obst (je nach Jahreszeit in Stücken)

- Apfel
- Birne
- Mandarine
- Pflaumen
- Weintrauben
- Nektarine
- Aprikose
- Melone
- Erdbeeren
- Johannisbeeren

Gemüse (je nach Jahreszeit in Stücken)

- Cocktailtomaten
- Möhre
- rote oder gelbe Paprika
- rohe Gurke
- roter Kohlrabi
- Olive

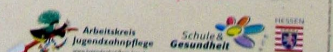
Belag/Aufstrich

- Butter oder Margarine
- Scheibe Käse (z.B. Gouda, Emmentaler, Feta)
- Frischkäse
- fettarme Wurst (z.B. Putenwurst)
- gekochter Schinken
- vegetarischer Aufstrich (z.B. Tomaten- oder Paprikaaufstrich)

Milch/Milchprodukte

- pasteurisierte Vollmilch
- Naturjoghurt
- Dickmilch
- reine Buttermilch

Wenn ihr dann noch morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen eure Zähne gründlich putzt und 2-mal im Jahr zur Kontrolle zur Zahnärztin oder zum Zahnarzt geht, bleiben eure Zähne schön und gesund.



☑ Wer darf unterschreiben?

Alle Schüler*innen der Klasse, die in ihrer Brotbox ein knackig-frisches Frühstück gemäß dem Zuckerfreien Vormittag haben und in der Klasse Wasser trinken.