



## Kinderzahnärzte sollten gesunde Ernährung promoten

Regelmäßige, gesunde und ausgewogene Mahlzeiten ohne Zuckerzusatz und Geschmacksverstärker, die das aktive Kauen fördern, sind für die Gesunderhaltung der Kinderzähne, der Kaumuskulatur und der allgemeinen Gesundheit wichtig. Wir alle wissen, wie eng eine Parodontitis und die Allgemeingesundheit zusammenhängen. Die Weichen dafür werden in der Kindheit gestellt. Gegenwärtige Studien haben gezeigt, dass jedes siebte Kind in Deutschland zwischen drei und 17 Jahren übergewichtig ist. (Kinder-) Zahnmediziner haben jeden Tag die Möglichkeit, auf eine zahngesunde und nachhaltige Ernährung in den Familien Einfluss zu nehmen. Auch eine Gemeinschaftsverpflegung bietet Chancen für Gesundheit und Nachhaltigkeit.



Fazit: Kinder sollten drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag zu sich nehmen. Dazwischen sollten sie angehalten werden, ausreichend Wasser zu trinken und Rohkostgemüse wie Karotte, Gurke, Paprika u. v. m. zu verzehren.

Weitere Infos zur Gemeinschaftsverpflegung gibt es unter: [fitkid-aktion.de](http://fitkid-aktion.de)

**Dr. Monika Prinz-Kattinger**  
Vorstandsmitglied  
Bundesverband der Kinderzahnärzte (BuKiZ)

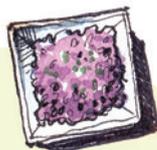


ANZEIGE

Gemäß den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfehlen auch wir eine abwechslungsreiche Ernährung mit der Betonung auf den Verzehr von Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs. So raten wir zu Vollkornprodukten sowie täglich drei Portionen Gemüse und Salat, zudem zwei Portionen Obst. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen liefern unter allen pflanzlichen Lebensmitteln am meisten Protein und zudem viele Ballaststoffe und stellen eine gute Fleischalternative dar.

Milch und Milchprodukte sollen ohne zugesetzten Zucker oder Süßungsmittel angeboten werden. Fisch und pflanzliche Öle, wie zum Beispiel Rapsöl, liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Von Kokosfett und Palmöl sollte aus ökologischen Gesichtspunkten abgeraten werden.

Zum Durstlöschen sollen Wasser und ungesüßte Früchte- bzw. Kräutertees bevorzugt werden. Die Saftschorle kann besonderen Anlässen vorbehalten werden. Limonade, Milchmischgetränke, Obstsaft und -nektar (und „Quetschies“!) haben in der Kinderernährung nichts verloren, da sie viel Zucker enthalten.



Liebold / Raff / Wissing B E M A + G O Z

DER Kommentar





# Abrechnung? Ohne Wirrwarr!

Liebold/Raff/Wissing: DER Kommentar

**Jetzt 10 Tage kostenlos testen:  
[www.bema-go.de](http://www.bema-go.de)**