

Klug knabbern mit Kroki



Viel Spaß wünscht
der Zahnärztliche
Dienst des
Landkreises!

Spielerisches Lernen
für Kinder zwischen
6 und 9 Jahren

In diesem Heft nimmt Kroki dich mit auf eine bunte Reise durch die Welt der Lebensmittel. Mit kleinen Rätseln und Aufgaben kannst du lernen, was dem Körper und den Zähnen guttut.

Pssst...

Kroki kennt das Geheimnis
für gesunde Zähne!



Kennst du Kroki schon? Vielleicht hast du ihn schon einmal in der Kita oder Schule getroffen. Er ist ein echter Zahnputz-Profi!

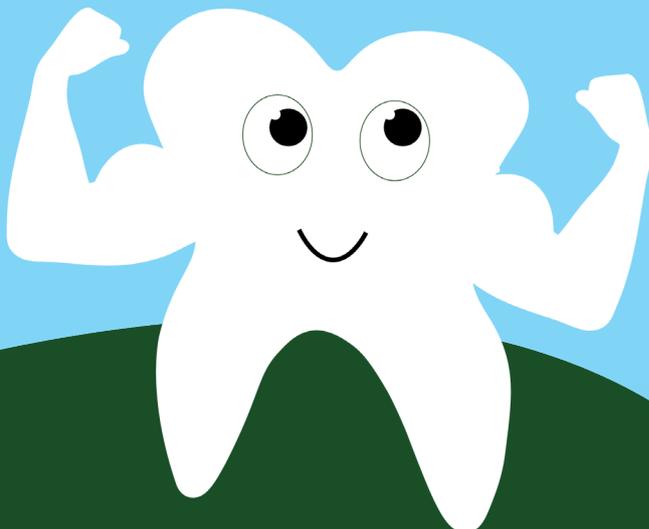
Für starke Zähne braucht es aber noch mehr. Möchtest du wissen, was das ist? Dann komm mit! Gemeinsam lüften wir das Geheimnis!



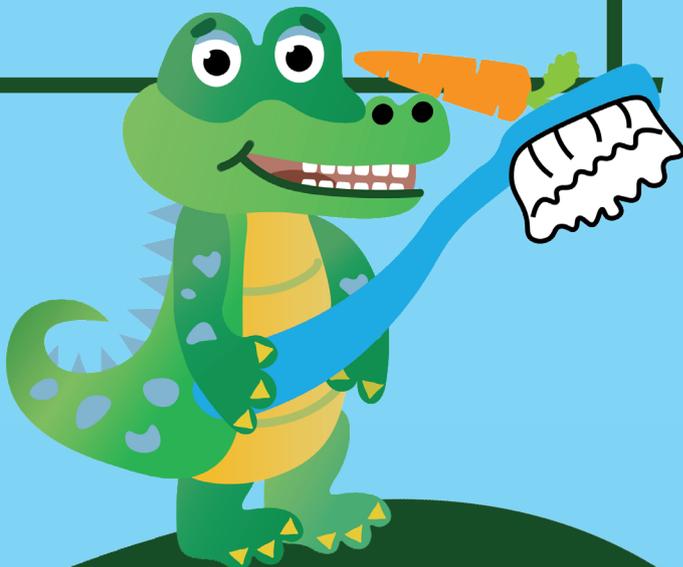
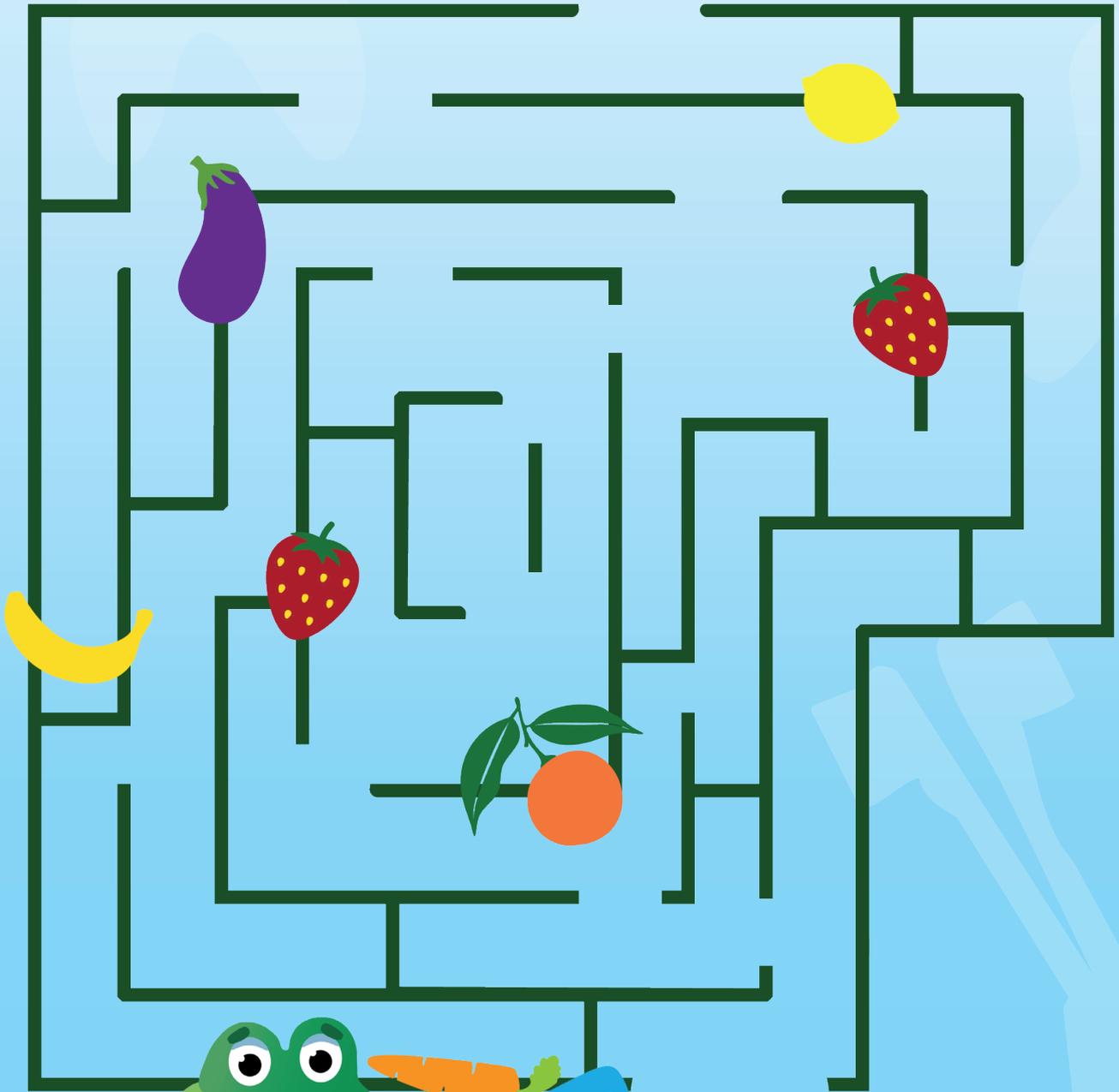
TADAAA!

Das Geheimnis ist gelüftet:
Gesundes Essen macht Zähne
stark!

Kroki hat sein Zauberfutter
gefunden. Kannst auch du
erkennen, was gut für deine
Zähne ist?



Male nur das
gesunde
Essen aus!



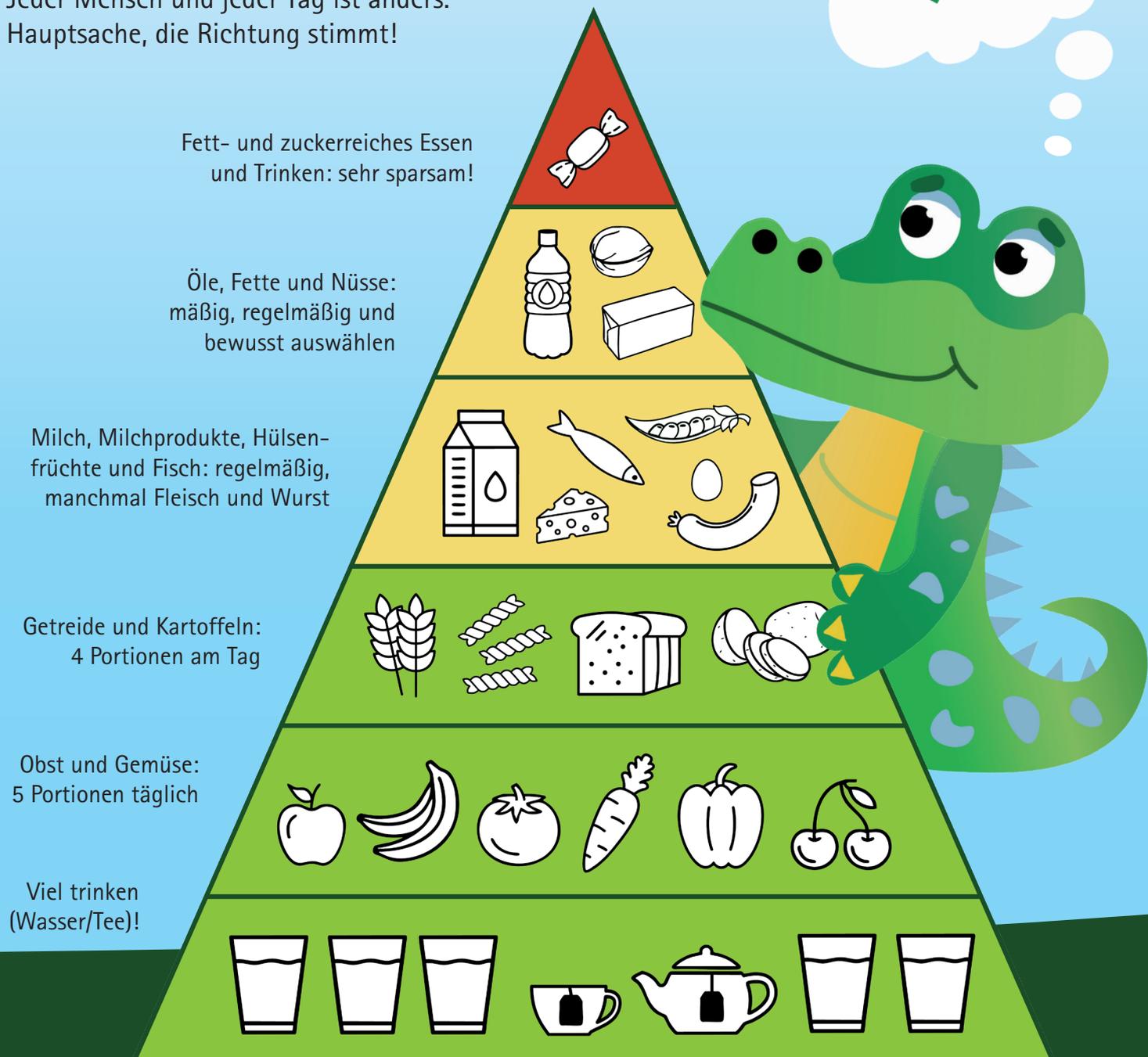
Kannst du Kroki
helfen und ihm
den Weg zum Zahn
zeigen?

Ernährungspyramide

So lieben es deine Zähne – und dein Körper auch!

Die Pyramide zeigt, was wir reichlich essen und trinken sollten und was nur selten auf unserem Teller landen sollte: Je weiter unten, desto öfter darf es auf den Teller. Je weiter oben, desto sparsamer sollten wir damit sein.

Jeder Mensch und jeder Tag ist anders.
Hauptsache, die Richtung stimmt!



So sieht es leider stattdessen oft im Alltag aus: Wir essen zu viel Süßes und Fettiges. Gesundes und ungesüßte Getränke kommen zu kurz. Dadurch wird die Ernährungspyramide hin und wieder regelrecht auf den Kopf gestellt.

Oh je, da stimmt was nicht! Wieso wackelt diese Pyramide?

"Wackelpyramide"



Das ist viel zu viel Zucker!



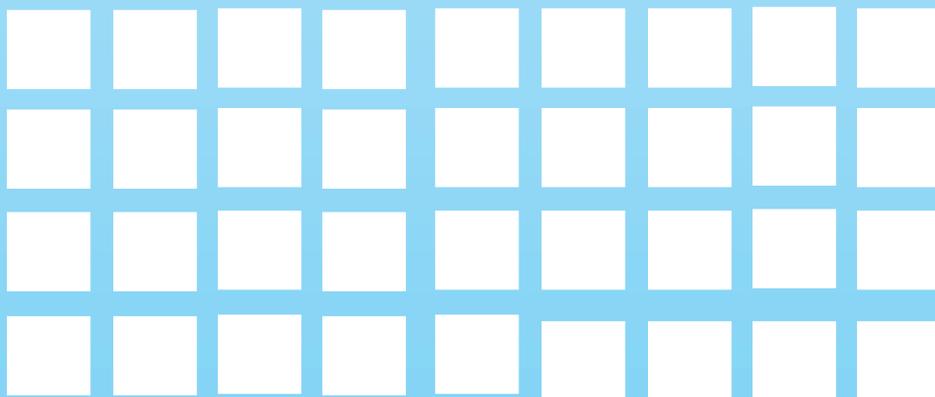
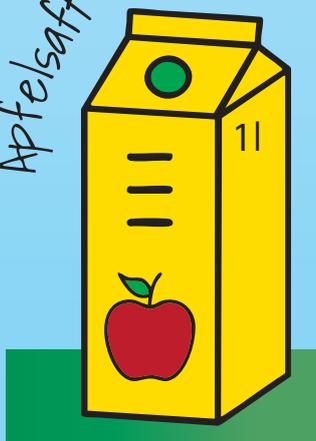
So viel Zucker!

Manchmal sieht man auf den ersten Blick gar nicht, wie viel Zucker sich in Lebensmitteln versteckt: Wenn du nicht aufpasst, passiert es schnell, dass du viel zu große Mengen Zucker isst oder trinkst. Das schadet deinem Körper und deinen Zähnen. Zum Glück kennt Kroki Tipps und Tricks und hilft dir, genau hinzuschauen.

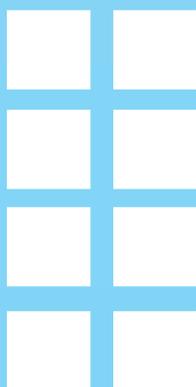
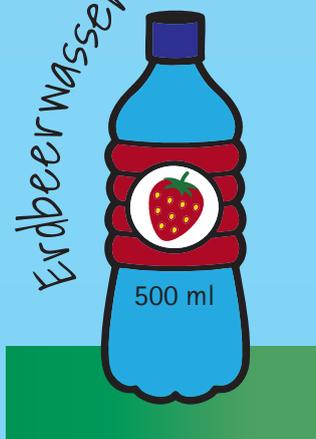


1 Zuckerkwürfel = 3 g

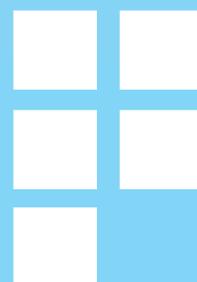
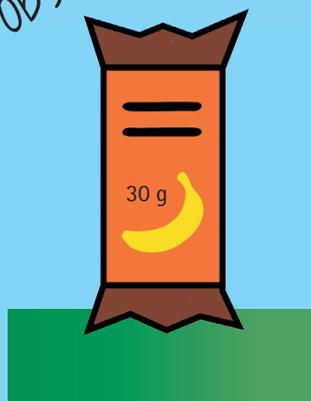
Apfelsaft



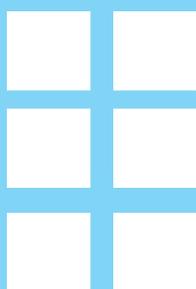
Erdbeerwasser



Obstriegel



Fruchtjoghurt



Zähl doch mal, wie viele Zuckerkwürfel sich in den Lebensmitteln verstecken! Du wirst staunen!

Werde Zuckerdetektiv:

Finde gemeinsam mit Kroki heraus, wie viel Zucker sich zum Beispiel im Orangensaft versteckt. Dafür muss man ein wenig Kopfrechnen. Wenn du beim Rechnen Hilfe benötigst, kannst du eine erwachsene Person um Unterstützung bitten.

So gehst du vor:

Auf jeder Lebensmittelverpackung findest du eine Nährwerttabelle. Suche auf der Orangensaftpackung dort die Mengenangabe für Zucker („davon Zucker“). Diese Angabe bezieht sich in der Regel auf 100g/100ml. Wie viel Zucker hat der Apfelsaft pro 100 ml?

Jetzt kannst du dir die Gesamtmenge für die ganze Apfelsaftpackung ausrechnen:

1 l sind 1000 ml,
1000 ml sind 10 mal so viel wie 100 ml.

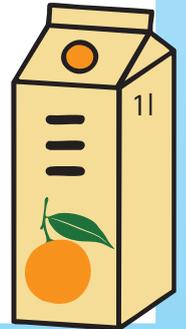
Also kannst du deine oben erforschte Zuckermenge für 100 ml mit 10 multiplizieren, dann hast du die Gesamtmenge. Hier ist Platz für deine Rechnung:

Die ganze Packung Orangensaft hat also

Zucker.

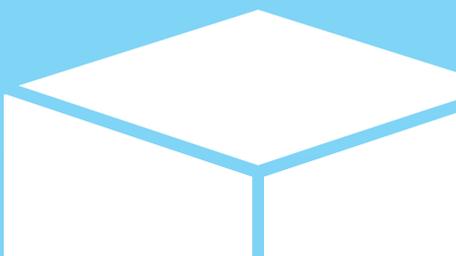
Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 ml
Brennwert kJ/kcal	187/44
Fett	0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,02 g
Kohlenhydrate	10,2 g
davon Zucker	9,0 g
Eiweiß	0,1 g
Salz	0,01 g



Eine Menge in Gramm ist oft schwer vorstellbar. Deshalb kann man diese Gesamtmenge anschaulicher darstellen, indem man sie in Zuckerkübel-Anzahl umrechnet.

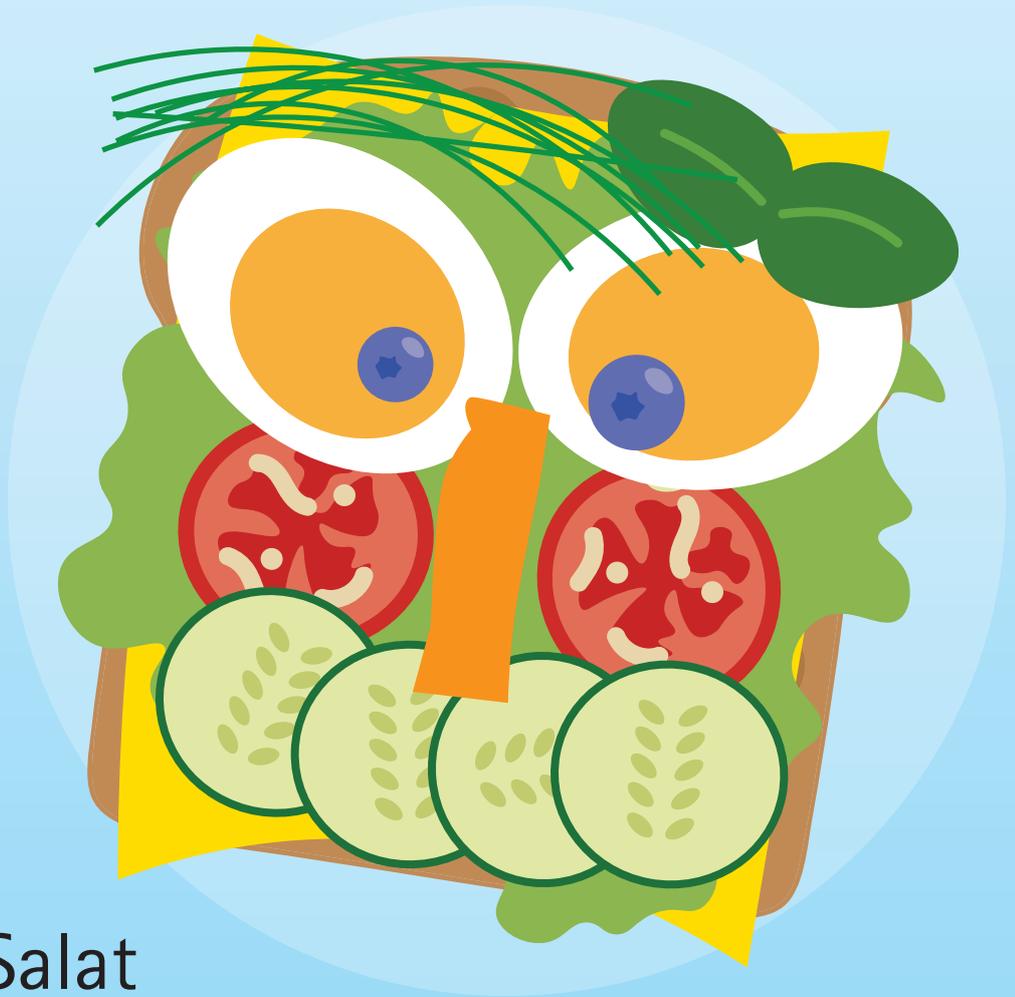
Dafür muss man wissen: Ein Zuckerkübel wiegt 3 g. Die gerade errechnete Gesamtzuckermenge kannst du also durch 3 teilen, dann weißt du, wie viele Zuckerkübel deine Orangensaftpackung enthält. Schreibe die Rechnung auf:



Gesunde Brotbox

Eine gesunde Brotbox gibt dir Energie zum Lernen und Spielen,
schützt die Zähne und hilft dir, gesund groß zu werden!

Kannst du erkennen,
womit das Brot belegt
ist? Verbinde das Wort
mit dem Bild.



Tomate

Gurke

Salat

Basilikum

Schnittlauch

Blaubeeren

Käse

Ei

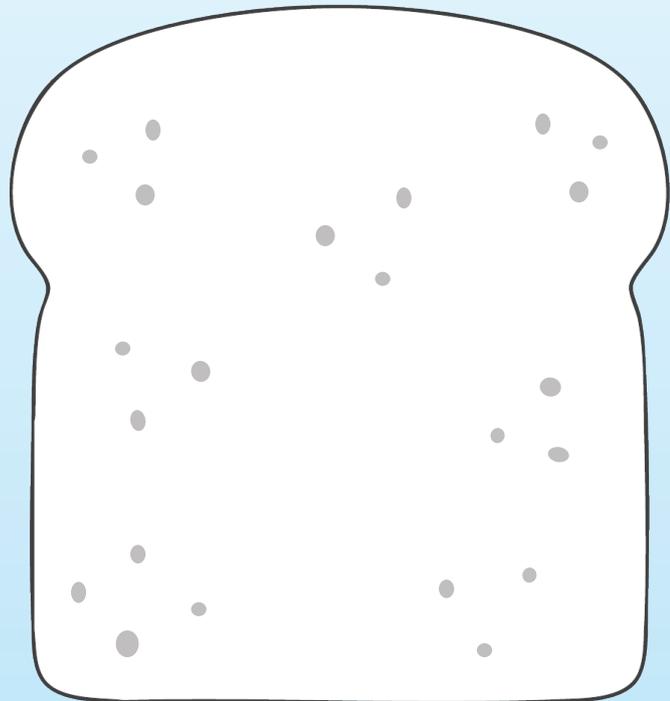
Karotte

Jetzt kennst du einige tolle Zutaten!

Kroki ist schon ganz aufgeregt: Wie sieht dein leckeres gesundes Pausenbrot aus?

Kannst du auch ein lustiges Gesicht aus den Zutaten zaubern?

Male die gesunden
Zutaten auf deine
Brotzscheibe!



Naschregeln

Natürlich darfst du auch mal naschen!
Dafür hat Kroki ein paar Naschregeln
aufgestellt:

- höchstens einmal am Tag
- am besten nicht vormittags
- eine kleine Portion (nur so viel, wie in deine flache Hand passt)
- trinke süße Getränke nur sparsam



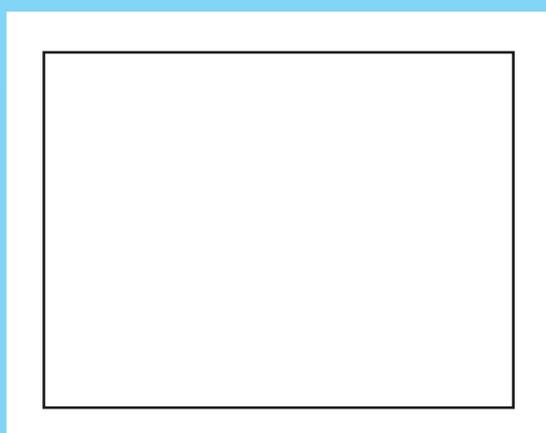
Neben dem Pausenbrot gehören auch gesunde Snacks zu einem zuckerfreien Vormittag. Deine Zähne freuen sich, knackiges Gemüse zu kauen. Frisches Obst ist eine tolle Alternative, die du zum Beispiel statt süßer Riegel einpacken kannst. Achtung: Auf zu fettige oder stark salzige Snacks wie Chips solltest du in deiner Pausenbox verzichten.

Male dein Lieblingsobst und -gemüse in die beiden Felder hinein.



Pssst...

Kroki möchte dein Geheimnis wissen: Welche Naschereien isst du am liebsten, zum Beispiel an besonderen Tagen wie deinem Geburtstag?



Tagebucheintrag

Dem Essen auf der Spur! Male oder schreibe, was du heute gegessen hast.

Datum: _____

Einen zuckerfreien Vormittag geschafft?

Ja

Nein

Das war mein Frühstück:

Das war mein Mittagessen:

Das war mein Abendessen:

Das gab es zwischendurch:

So viel habe ich getrunken:



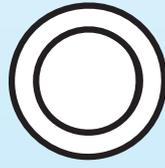
FRUCHTIGE OBST-SPIEBE



20 Minuten



Einfach



4 Portionen

Zutaten:

40 g Blaubeeren · 40 g grüne Weintrauben · 1 Kiwi ·
1 Apfel · 1 große Banane · 1 EL Zitronensaft ·
100 g Erdbeeren · 100 g Melone · 8 Holzspieße

Schritt 1:

Blaubeeren und grüne Trauben abwaschen. Kiwi schälen, längs halbieren und in 8 Scheiben schneiden. Lass dir beim Schneiden eventuell helfen.

Schritt 2:

Apfel schälen und in Würfel schneiden. Banane schälen und in 8 gleich dicke Scheiben schneiden. Apfelwürfel und Bananenstücke zusammen mit dem Zitronensaft vorsichtig in einer Schüssel vermischen.

Schritt 3:

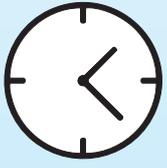
Erdbeeren putzen, grünen Stielansatz entfernen und je nach Größe längs halbieren. Melone ähnlich groß in 8 Stücke schneiden.

Schritt 4:

Das Obst nacheinander auf die Spieße stecken – als bunter Mix oder in gleicher Reihenfolge. Obstspieße auf einem Teller anrichten und im Kühlschrank aufbewahren, bis du es essen möchtest.



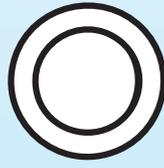
LECKERER KÄSE-IGEL



20 Minuten



Einfach



1 Portion zum Teilen

Kroki zeigt dir zwei seiner liebsten Rezepte – ganz einfach zum Nachmachen!

Zutaten:

1 Birne · Trauben · kleine Tomaten · Käsewürfel · 1 Karotte · 2 Blaubeeren · Zahnstocher

Schritt 1:

Wasche die Birne ab. Schneide seitlich ein Stück ab, damit sie stabil liegen kann.

darauf steckst du abwechselnd Käsewürfel, Trauben und Tomaten.

Schritt 2:

Stecke Zahnstocher in die obere Seite der Birne. Sie sollten schräg nach oben zeigen,

Schritt 3:

Drücke die beiden Blaubeeren in die Birne, damit dein Igel Augen hat.



Nach dem Essen: Zähne putzen!



Jetzt hast du so viel über Essen gelernt – vergiss nicht, deine Zähne zu putzen!
Am besten zweimal am Tag und schön gründlich mit der **KAI**-Technik:



1. **K**auflächen
hin und her



2. **A**ußenflächen
kreisen



3. **I**nnenflächen
ausfegen



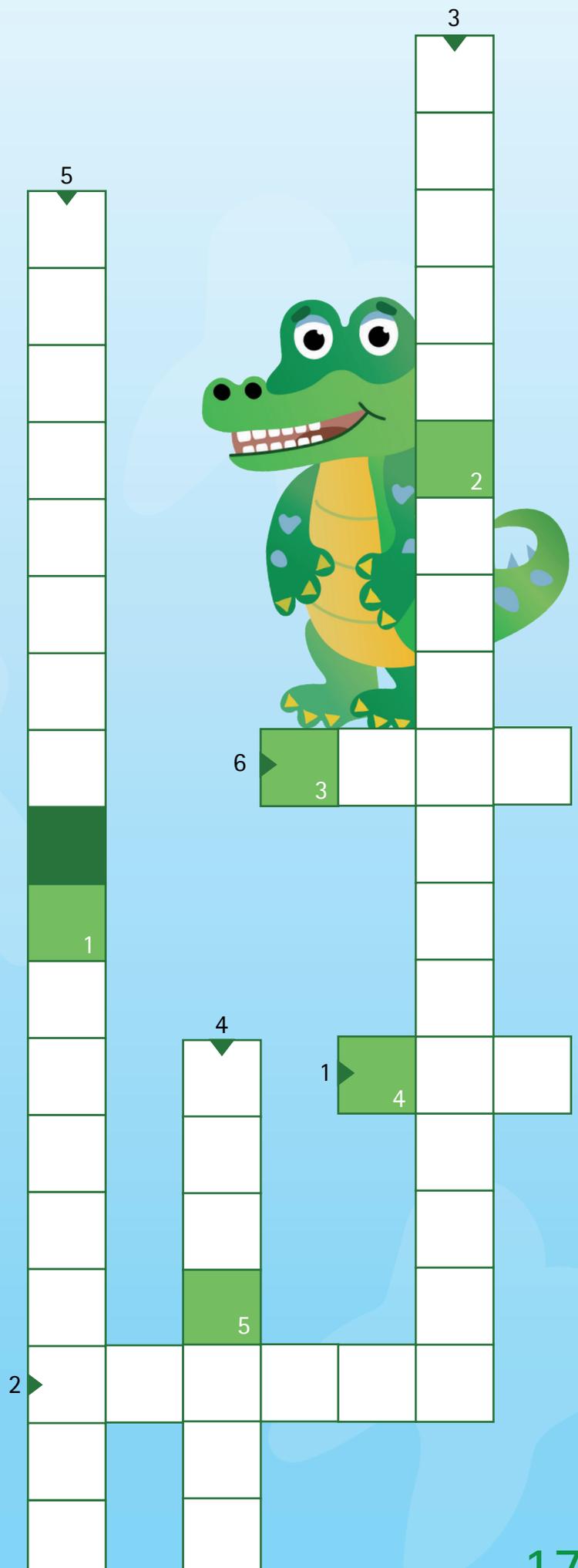
Prüfe dein Wissen:

1. Wie heißt die Zahnputztechnik?
2. Was dürfen wir reichlich essen?
3. Wie heißt die Pyramide, die uns zeigt, was und wie viel wir essen und trinken sollten?
4. Wie oft sollten wir uns die Zähne putzen?
5. Was ist eines von Krokis Lieblingsrezepten?
6. Was ist fruchtig und auch gesund?

Lösungswort:

1	2	3	4	5	

Findest du das Lösungswort heraus?



Psst... Hier findest du die Lösungen!



TADAAA!

Das Geheimnis ist gelüftet: Gesundes Essen macht Zähne stark!

Kroki hat sein Zauberfutter gefunden. Kannst auch du erkennen, was gut für deine Zähne ist?

Male nur das gesunde Essen aus!

4

Kannst du Kroki helfen und ihm den Weg zum Zahn zeigen?

5

So viel Zucker!

Manchmal sieht man auf den ersten Blick gar nicht, wie viel Zucker sich in Lebensmitteln versteckt. Wenn du nicht aufpasst, passiert es schnell, dass du viel zu große Mengen Zucker isst oder trinkst. Das schadet deinem Körper und deinen Zähnen. Zum Glück kennt Kroki Tipps und Tricks und hilft dir, genau hinzuschauen.

1 Zuckerkwürfel = 3 g

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35	36	37

Apfelsaft

1	2
3	4
5	6
7	8

Erdbeerwasser

1	2
3	4
5	6
7	8

Obstriegel

1	2
3	4
5	6

Fruchtjoghurt

1	2
3	4
5	6

Zähl doch mal, wie viele Zuckerkwürfel sich in den Lebensmitteln verstecken! Du wirst staunen!

Werde Zuckerdetektiv:

Finde gemeinsam mit Kroki heraus, wie viel Zucker sich zum Beispiel im Orangensaft versteckt. Dafür muss man ein wenig Kopfrechen. Wenn du beim Rechnen Hilfe benötigst, kannst du eine erwachsene Person um Unterstützung bitten.

Su gehst Du vor:

Auf jeder Lebensmittelpackung findest Du eine Nährwerttafel. Suche auf der Orangensaftpackung dort die Mengenangabe für Zucker („Zucker“). Diese Angabe bezieht sich in der Regel auf 100g/100ml. Wie viel Zucker hat der Apfelsaft pro 100 ml?

90 g

Jetzt kannst du dir die Gesamtmenge für die ganze Apfelsaftpackung ausrechnen.

1 l sind 1000 ml, 1000 ml sind 10 mal so viel wie 100 ml.

Also kannst du deine oben errechnete Zuckermenge für 100 ml mit 10 multiplizieren, dann hast du die Gesamtmenge. Hier ist Platz für deine Rechnung:

$90 \cdot 10 = 900$

Die ganze Packung Orangensaft hat also 900 g Zucker.

Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 ml
Brennwert kJ/kcal	187/44
Fett	0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,02 g
Kohlenhydrate	10,2 g
davon Zucker	9,0 g
Eiweiß	0,1 g
Salz	0,01 g

Eine Menge in Gramm ist oft schwer vorstellbar. Deshalb kann man diese Gesamtmenge anschaulicher darstellen, indem man sie in Zuckerkwürfel-Anzahl umrechnet. Dafür muss man wissen: Ein Zuckerkwürfel wiegt 3 g. Die gerade errechnete Gesamtzuckermenge kannst Du also durch drei teilen, dann weißt Du, wie viele Zuckerkwürfel Deine Orangensaftpackung enthält. Schreibe die Rechnung auf.

$900 : 3 = 300$ Zuckerkwürfel

Gesunde Brotbox

Eine gesunde Brotbox gibt dir Energie zum Lernen und Spielen, schützt die Zähne und hilft dir, gesund groß zu werden!

Kannst du erkennen, womit das Brot belegt ist? Verbinde das Wort mit dem Bild.

Tomate

Gurke

Salat

Basilikum

Käse

Ei

Schnittlauch

Blaubeeren

Karotte

10

Prüfe dein Wissen:

- Wie heißt die Zahnputztechnik?
- Was dürfen wir reichlich essen?
- Wie heißt die Pyramide, die uns zeigt, was und wie viel wir essen und trinken sollten?
- Wie oft sollten wir uns die Zähne putzen?
- Was ist eines von Krokis Lieblingsrezepten?
- Was ist fruchtig und auch gesund?

Lösungswort:

K	R	O	K	I
1	2	3	4	5

Findest du das Lösungswort heraus?

17

Hier gibt es mehr Informationen
und Downloadmaterial von Kroki:



www.oberhavel.de/zahngesundheit

Direkt für Sie da:

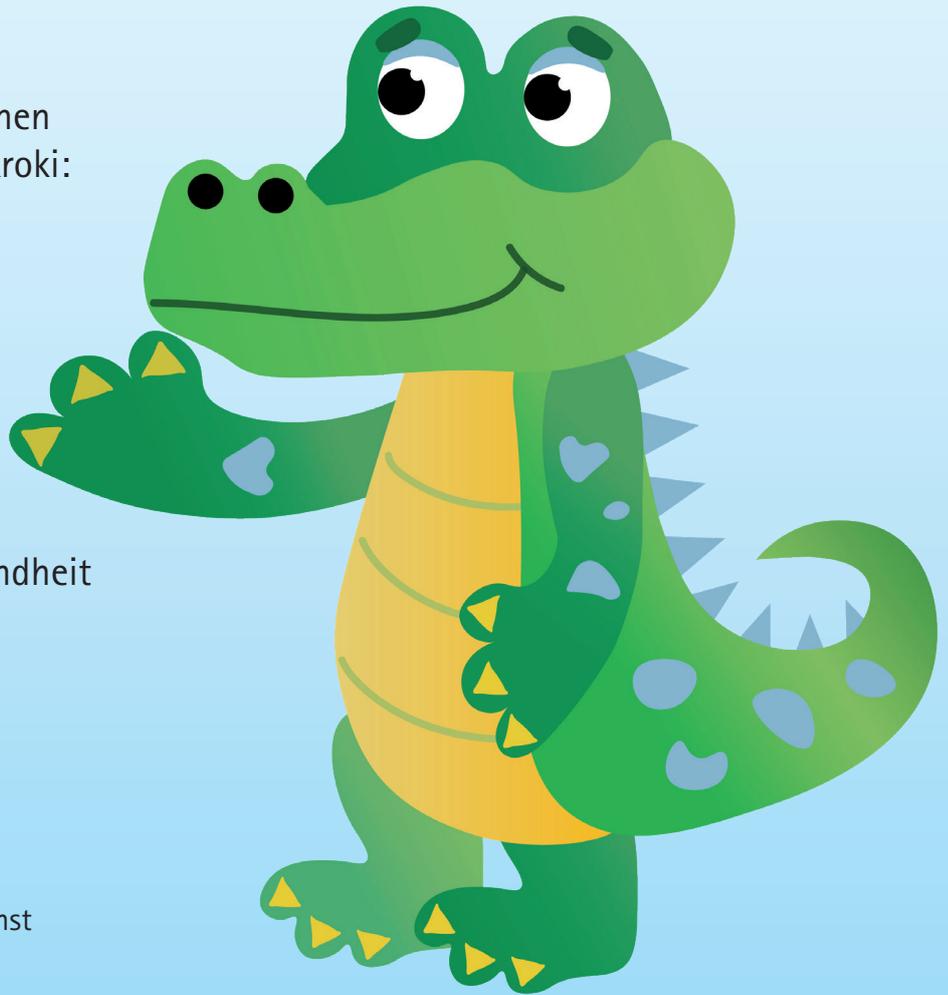
Gesundheitsamt
Fachdienst KJGD/Zahnärztlicher Dienst

Postanschrift:
Adolf-Dechert-Straße 1
16515 Oranienburg

Hauptsitz:
Berliner Straße 35
16515 Oranienburg

Außenstelle:
Karl-Marx-Platz 1
16775 Gransee

Telefon: 03301 601-3764
E-Mail: Zahngesundheit@oberhavel.de



Impressum



Landkreis Oberhavel
Adolf-Dechert-Straße 1
16515 Oranienburg
info@oberhavel.de

Drucktastisch Oberhavel GmbH
Recyclingpapier

Gesunde Ernährung - kinderleicht erklärt!

Ein Arbeitsheft für schlaue Ernährungsforscher
vom Zahnärztlichen Dienst Oberhavel



Hier geht's zur Webseite
des Zahnärztlichen Dienstes
Oberhavel.

www.oberhavel.de/zahngesundheit