

Süßigkeiten bei Kindern

Die Erziehung Ihres Kindes zu richtigem Umgang mit „Süßem“ ist Ihre wichtigste Aufgabe, wenn Sie wollen, daß es seine Zähne für ein langes Leben behält.

Daher:

- Süßigkeiten nicht zur Belohnung der Kinder verwenden.
- Keine süßen Brotaufstriche für das Schulbrot (besser Wurst oder Käse).
- Kein Betthupferl, wenn unbedingt, dann vor gründlichem Zähneputzen.
- Wenn schon „Süßes“, dann Süßigkeiten mit Zuckerersatzstoffen kaufen.

Ihr Kind sollte wissen:

- Je klebriger Süßes ist, und je länger es im Mund bleibt, um so schädlicher ist es für die Zähne.
- Süßes nach den Hauptmahlzeiten (nachher Zähneputzen).
- Keine süßen Zwischenmahlzeiten, besonders gegen Abend nicht.
- Viel Süßes auf einmal ist weniger schädlich als wenig Süßigkeiten den ganzen Tag über.