

## Muskeltraining

Wenn Sie Ihrem Kind ab dem Übergang zur Familienkost häufig kleingeschnittenes frisches Obst oder weiches (leicht angekochtes) Gemüse geben, werden die Muskeln im Gesichtsbereich trainiert. Dies ist wichtig, denn richtig Kauen lernt man nur durch Übung.



Ihr Kind braucht dieses Training fürs

- richtige Kauen also fürs Essen – damit auch harte Sachen zerkleinert werden können,
- zum Trinken – damit es mit dem Schlucken richtig funktioniert
- und – oft unterschätzt – für eine deutliche Aussprache.

Bitte ersetzen Sie frisches Obst nicht durch Quetschies. Diese enthalten versteckte Zucker und wenig Vitamine.



Übrigens: In der Regel gibt es keine „kaufaulen“ Kinder, wie so oft behauptet wird, sondern nur Kinder, mit denen nicht ausreichend geübt wurde!

### Zahnputzvideo 2 x 2 nach KAI



„Hallo zusammen, schaut mal hin,  
ich zeig euch etwas, das macht Sinn ...“

fordert Zahnarzt Dr. Kai von Putzmichgut auf. In einer Minute zeigt er, wie richtiges Zähneputzen nach **KAI** – **K**auflächen, **A**ußenflächen, **I**nnenflächen geht.

Über unsere Website oder über den QR-Code steht Ihnen unser Erklärvideo gerne zur freien Verfügung.

Weitere Informationen über unsere Arbeit haben wir auf unserer Website

[www.ak-zahngesundheit-wl.de](http://www.ak-zahngesundheit-wl.de)

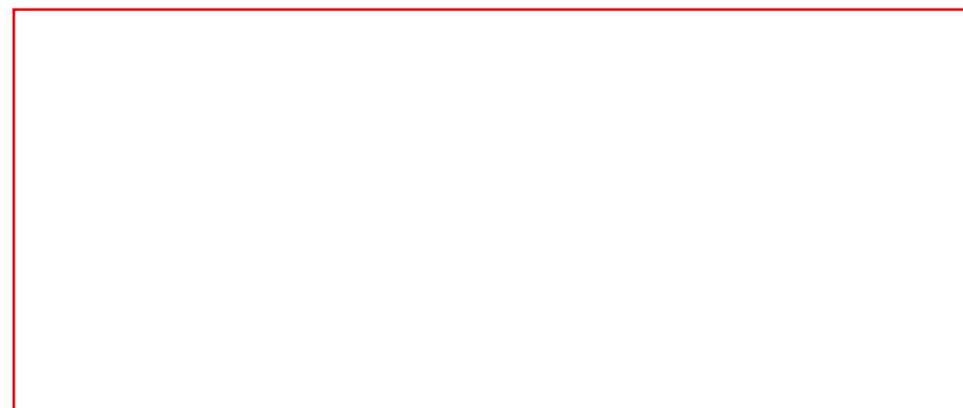
zusammengestellt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Dort finden Sie auch alle Adressen und Kontaktdaten der örtlichen Arbeitskreise in Westfalen-Lippe.

## Das Wichtigste auf einen Blick

- Wasser ist **d e r** Durstlöcher überhaupt.
- Spätestens ab einem Jahr sind Nuckel- und Ventilflaschen sowie Trinklernhilfen **o u t**.
- Geduld und Ausdauer beim Lernen und Üben sind super wichtig!
- Zahnpflege ab dem 1. Zahn
- Regelmäßiger Zahnarztbesuch

Ausführlichere Informationen erhalten Sie in Ihrem örtlichen Arbeitskreis Zahngesundheit:



Herausgeber: Arbeitskreis Zahngesundheit Westfalen-Lippe  
Auf der Horst 25, 48147 Münster, Tel.: 0251/507 145, [www.ak-zahngesundheit-wl.de](http://www.ak-zahngesundheit-wl.de)

Stand: 01/2018

Titelfoto: Andrey Kuzmin © [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)

Fotos in der Reihenfolge des Abdrucks:

Seite 2: Monkey Business © [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)

Seite 3: Ramona Heim © [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de) / Ramona Heim © [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de) / Superingo © [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)

Seite 4: Aleksandr Ugorenkov © [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de) / Lennartz © [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de) / Nöske MK / Nöske MK /

Oksana Kuzmina © [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de) / Olga © [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)

Seite 5: Monkey Business © [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de) / zm-ch

# Zahngesund im Kindermund

## Trinken und Essen will gelernt sein!

### Die wichtigsten Tipps für gesunde Zähne



## Liebe Eltern, richtig Trinken können schon die Kleinsten lernen!

Zunächst sind Trinken und Essen immer das Gleiche: Neugeborenes und Säugling saugen Milch aus Brust oder Flasche und stillen damit gleichzeitig Durst und Hunger. Zusätzliche Flüssigkeit ist nur bei extremer Hitze und Fieber erforderlich.

Erreicht das Kind im fünften bis siebten Monat seine nächste Entwicklungsstufe, beginnt mit dem ersten Brei das eigentliche Essen und Trinken – und dies muss beides geübt werden.

Löffel für Löffel muss sich das Kind an den Brei und Schlückchen für Schlückchen an das Trinken aus dem **offenen Becher** gewöhnen. Haben Sie Geduld und bleiben Sie gelassen, Ihr Kind braucht Zeit, um zu lernen. Lätzchen oder „Schlabbertücher“ verhindern, dass die Kleidung nass oder fleckig wird. Nuckel- oder sog. Trinklernflaschen sind überflüssig!

Mit einem Jahr können die meisten Kinder bereits ganz gut aus einem offenen Gefäß trinken, mit eineinhalb Jahren läuft es dann wie selbstverständlich.

**Hier ein paar Tipps, wie das Üben und Lernen leichter funktioniert:**



### Auf die Haltung kommt es an:

In halb liegender Position ist das Trinken für Ihr Baby einfacher als beim aufrechten Sitzen, denn je besser Köpfchen und Körper abgestützt sind, desto leichter arbeiten beim Trinken Lippen, Zunge und Kiefer beim Kind zusammen. Ganz ungünstig ist es nämlich, wenn der Kopf überstreckt wird, das Köpfchen sollte immer leicht nach vorne geneigt sein. Und das Lätzchen nicht vergessen! Anfänglich geht immer etwas daneben.



### Üben, üben, üben 😊:

Ab dem ersten Brei sollten Sie Ihrem Kind zum Trinken einen kleinen Plastikbecher oder eine kleine Tasse aus Kunststoff anbieten. Ein dünner Rand ist neben der Größe wichtig, probieren Sie, womit Ihr Kind am besten zurechtkommt.



Nach jedem Schlückchen lassen Sie den Becher bitte am Mund Ihres Kindes, ziehen Sie ihn nicht gleich weg: umschließen die Lippen Ihres Kindes den Becher noch nicht fest genug, läuft das restliche Wasser wieder zurück in den Becher. Hat Ihr Kind noch Durst, geht das Trinken zügiger, da für den nächsten Schluck kein neues „Anlegen“ der Lippen an den Becherrand erforderlich ist.

### Spielerisch lernen:

Wichtig ist, dass Ihr Kind oft genug üben kann. Nutzen Sie jede Gelegenheit, ob am Familientisch, beim Spielen oder gemeinsam in der Kita.

Auch beim Spielen sollte ein leerer Becher für „Trockenübungen“ zur Verfügung stehen. Selbst wenn ein voller Becher mit Wasser umkippt, ist das kein Unglück.



### Für unterwegs:

Eine kleine, leichte Flasche mit Drehverschluss ist bestens geeignet, das Wasser für unterwegs zu transportieren. Bereits sehr kleine Kinder können aus einer normalen Flasche trinken, Ventilflaschen und Trinklernhilfen sind überflüssig!



### Und was soll mein Kind trinken?

Leitungswasser, Mineralwasser ohne Kohlensäure und ungesüßte Kräutertees sind die idealen Durstlöcher und dürfen über den ganzen Tag getrunken werden.

Werden die Kinder von Anfang an daran gewöhnt, Wasser zu trinken, werden sie auch später gerne Wasser trinken und von sich aus danach verlangen!

Nicht geeignet als Durstlöcher sind Milch, Fruchtsäfte und Schorlen. Dies sind Nahrungsmittel, die Kalorien liefern und satt machen.



### Wie viel soll mein Kind trinken?

Ab dem ersten Brei darf Ihr Kind das Trinken aus einem offenen Becher üben.

Ab dem dritten Brei (etwa im 7. bis 9. Monat) benötigt Ihr Kind jetzt regelmäßig zu den Mahlzeiten und zwischendurch am Tag ca. 200 ml Wasser.

Mit dem Übergang in die Familienkost mit drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten wächst der tägliche Bedarf auf ca. 400 ml.

Im zweiten und dritten Lebensjahr in Abhängigkeit vom Körpergewicht und der Aktivität des Kindes steigt der Bedarf bereits auf 600 – 700 ml pro Tag.

Eine gute Kontrollmöglichkeit ist die Farbe des Urins: Ist dieser hell, hat Ihr Kind genug getrunken!

