

INHALT

Modul 1: Zahnaufbau & Mundhygiene

Übung 1

- 12 Vorlage „Zahnpass“
- 16 Arbeitsblatt „Die Zähne helfen beim Sprechen“ (ZM 08)
- 17 Arbeitsblatt „Wieso wackeln Milchzähne?“ (ZM 35)

Übung 2

- 18 Arbeitsblatt „Zahnaufbau 1“ und Lösungsblatt
- 20 Arbeitsblatt „Zahnaufbau 2“ und Lösungsblatt
- 22 Arbeitsblatt „Ein Klappzahn“ (ZM 12)
- 23 Quiz „Zahnaufbau“

Übung 3

- 24 Bildkarten Zähneputzen, Fluorid, Zeit, Tageszeit, KAI, Süßigkeiten und Wasser
- 31 Vorlage „Plakat „Mundhygiene““
- 32 Arbeitsblatt „Was brauchst du zum Zähneputzen?“ (ZM 49)
- 33 Vorlage Tafelbild „Zahnbelag“

Übung 4

- 34 Bildkarten „Bürsti-Putze“ (KAI)
- 37 Plakat „Putzen wie Bürsti“
- 38 Anleitung „Seeräuber Zuckerlein“
- 39 Vorlage „Mein Zahnputztagebuch“ (ZM 07)

Übung 5

- 40 Bildkarten Zahnkaries, Zucker, Bakterien, Säure und Zeit
- 45 Vorlage „Tafelbild mit Text“
- 45 Vorlage „Tafelbild“

Übung 6

- 46 Arbeitsblatt „Welche Zähne machen was“ (ZM 26)
- 47 Arbeitsblatt „Die Zahnarten und ihre Aufgabe“ (ZM 38)
- 48 Arbeitsblatt „Zähne“ (ZM 41)

Modul 2: Zahngesunde Ernährung

Übung 1

- 49 Vorlage „Lachender Zahn“ (ZG 14)
- 50 Vorlage „Trauriger Zahn“ (ZG 15)

Übung 2

- 51 Vorlage „Zahnsticker Daumen hoch“
- 52 Arbeitsblatt „Ernährungspyramide für Kinder“ (ZE 28)
- 54 Vorlage „Die österreichische Ernährungspyramide“

Übung 3

- 55 Arbeitsblatt „Zuckerliste“ (ZE 17)
- 56 Arbeitsblatt „Wieviel Zucker versteckt sich in Lebensmitteln?“ (ZE 15)

Modul 3: Zahnarzt

Übung 1

- 58 Arbeitsblatt „Beim Zahnarzt“ (ZG 02)

Übung 2

- 59 Arbeitsblatt „Das braucht der Zahnarzt“ (ZG 04)
- 60 Tafelbilder Mundspiegel, Pinzette, Sonde, Spatel, Stopfer

Übung 3

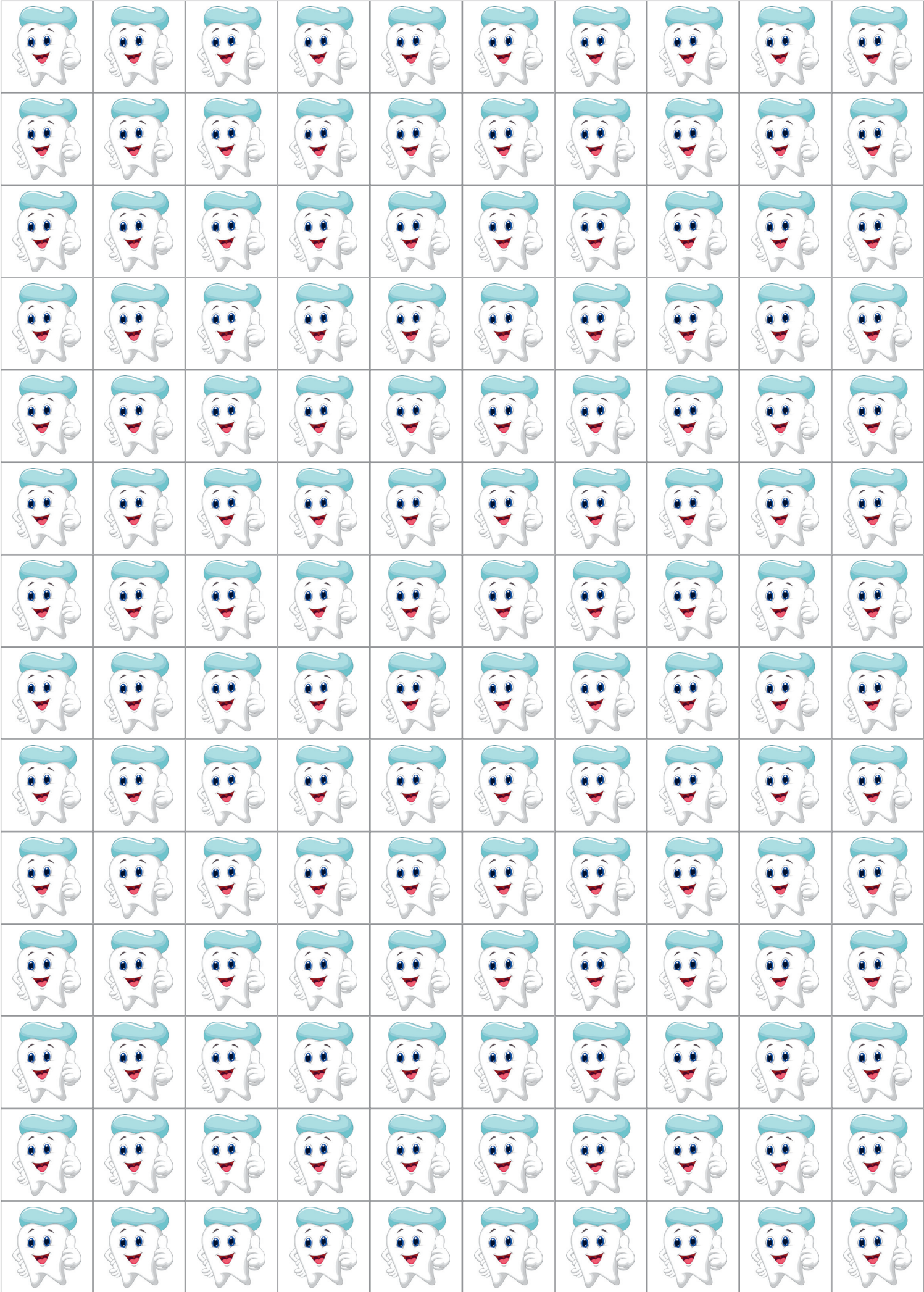
- 65 Arbeitsblatt „Wie fühlen sich deine Zähne?“ (ZG 47)
- 66 Bastelanleitung „Zahn mit Übung“



ZG 14



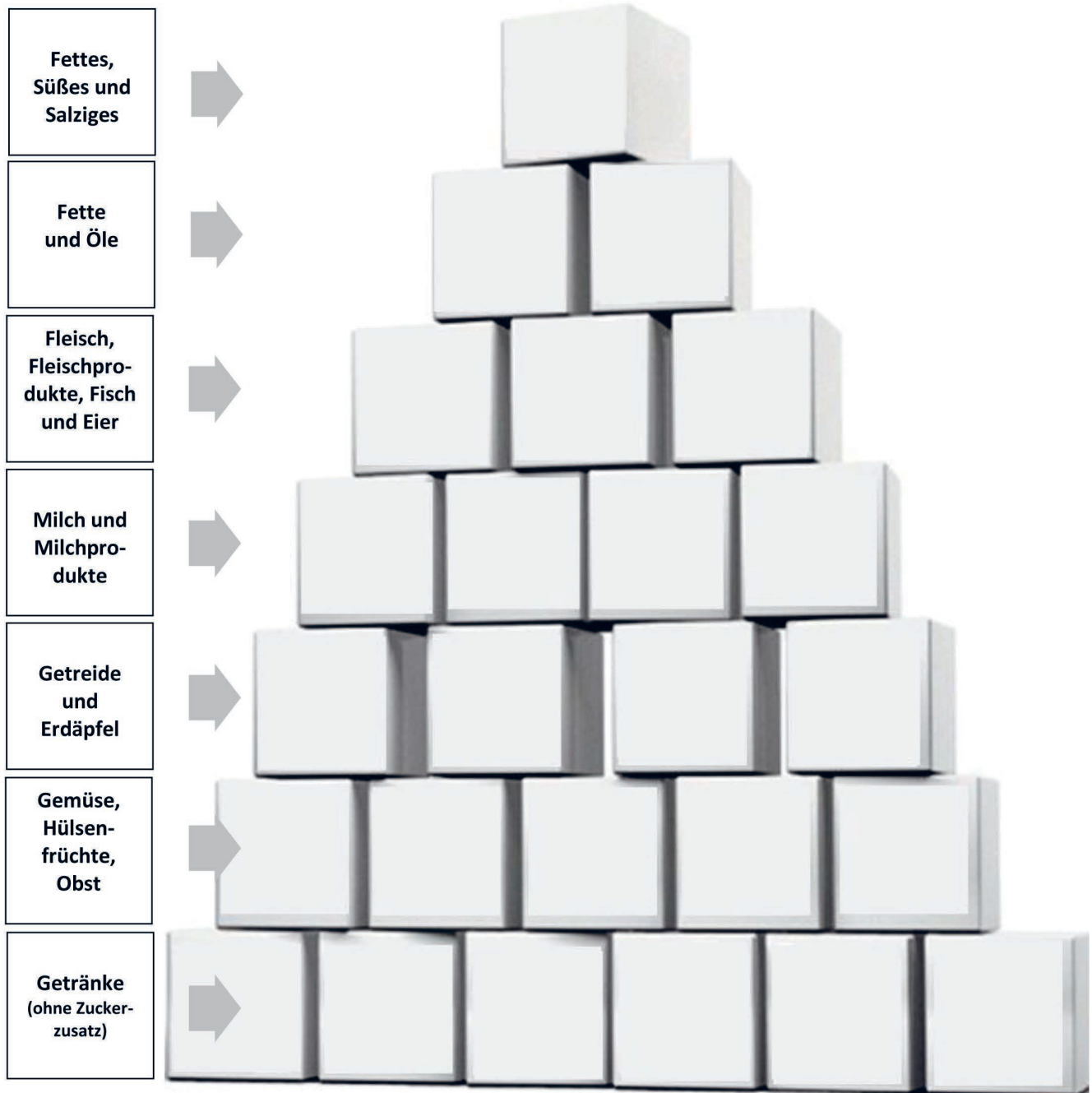
ZG 15



Ernährungspyramide für Kinder

Schneide die Lebensmittel auf dem Arbeitsblatt aus und klebe sie an die richtige Stelle in der Pyramide ein.

ZE 28

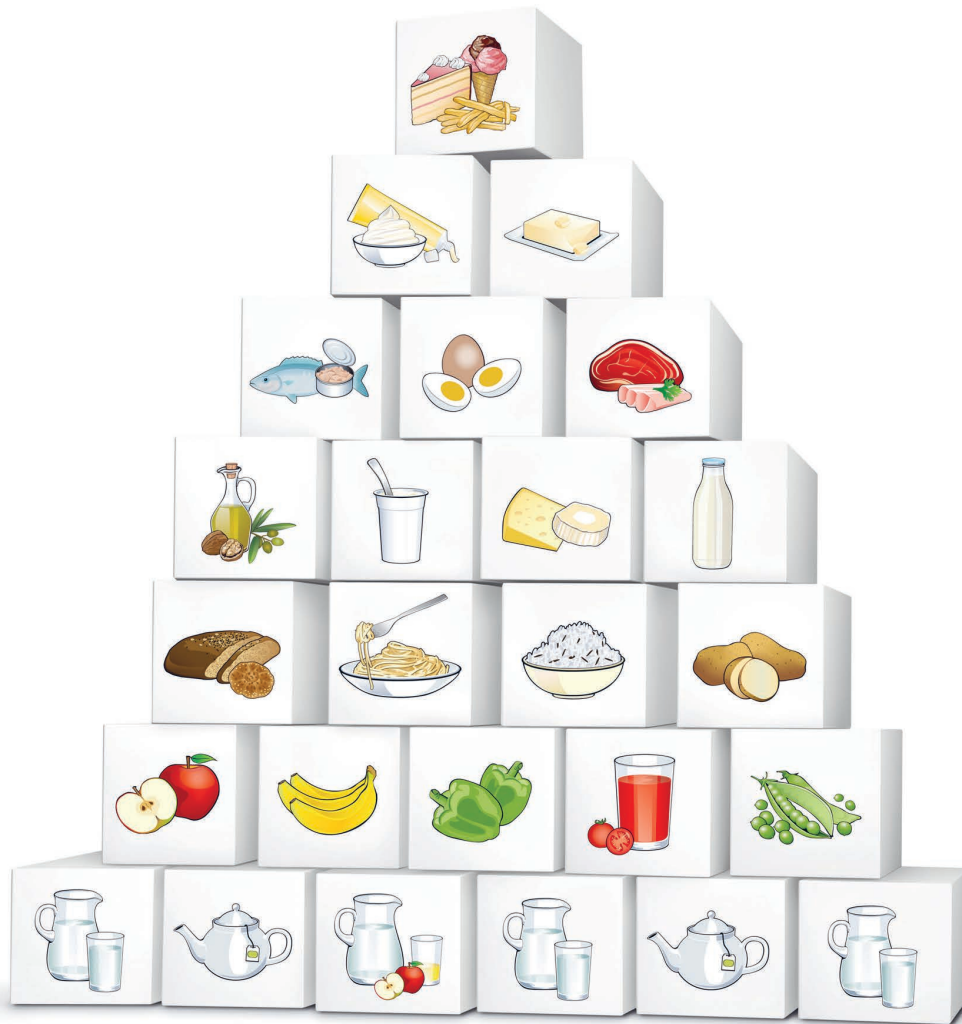




Schneide die Lebensmittel aus und
klebe sie in die Pyramide ein.



Die österreichische Ernährungspyramide



Die 7 Stufen zur Gesundheit

Alkoholfreie Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fette und Öle	Fettes, Süßes und Salziges
Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.	Täglich 3 Portionen Gemüse und / oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.	Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn.	Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).	Wöchentlich 1 - 2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.	Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.	Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

Zuckerliste

Extra zugesetzte Zuckermenge in verschiedenen Nahrungsmitteln

1 Stück Würfelzucker = 3 g



Du sollst nicht mehr
als 42 g Zucker
(= 14 Stück Würfelzucker)
pro Tag zu dir nehmen!

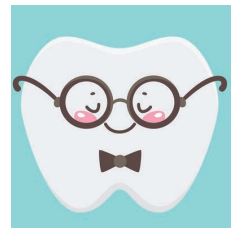
Getränke

1 Flasche Coca Cola (500 ml)	18 Stück
1 Flasche Römerquelle Emotion Birne Melisse (500 ml)	~7 Stück
1 Dose Red Bull (250 ml) - Nicht für Kinder geeignet!	~9 Stück



Frühstückszerealien

1 Portion Kellogg's Smacks (30 g ohne Milch)	~3 ½ Stück
1 Portion Clever Schoko-Müsli ohne Rosinen (50 g ohne Milch)	~3 ½ Stück
1 Corny Müsli Riegel Schoko-Banane	~ 3 Stück



Milchprodukte

Milch und Milchprodukte enthalten natürlichen Milchzucker.

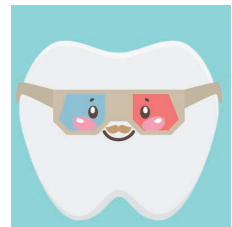
1 Packung Latella Mango (500 ml)	16 ½ Stück
1 Becher Müller Milchreis Erdbeere (200 g)	8 Stück
1 Packung Nöm Kakaomilch (500 ml)	~16 Stück



ZE 17

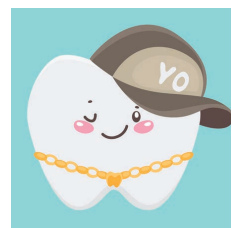
Süßwaren aus dem Kühlregal

1 Milchschnitte (28 g)	~3 Stück
1 Kinderpingui (30 g)	~3 ½ Stück
1 Becher Fruchtzweig (50 g)	~2 Stück



Süßigkeiten

1 Rippe Milka Milkschokolade (17 g)	~ 3 Stück
1 Packung Maoam (22 g)	~ 4 ½ Stück
1 kleine Packung Haribo Goldbären (75 g)	~15 ½ Stück



Wieviel Zucker versteckt sich in Lebensmitteln?

In vielen Lebensmitteln, die du isst, versteckt sich viel Zucker.

Und, bist du erstaunt?



- Schätze, wie viele Stück Würfelzucker in den Lebensmitteln versteckt sind.
- Schreibe deine Einschätzung in die linke Spalte.
- Schau dann nach, wie viele es tatsächlich sind, und trage die richtige Anzahl an Würfelzucker in die rechte Spalte ein.

1 Stück Würfelzucker = 3 g

ZE 15

Lebensmittel	Das schätze ich.	So viele sind es.
1 Flasche Coca Cola (500 ml)		
1 Dose Red Bull (250 ml) - Nicht für Kinder geeignet!		
1 Portion Clever Schoko-Müsli ohne Rosinen (50 g ohne Milch)		
1 Corny Müsli Riegel Schoko-Banane		
1 Becher Müller Milchreis Erdbeere (200 g)		
1 Milchschnitte (28 g)		
1 Kinderpingui (30 g)		
1 Becher Fruchtzweig (50 g)		
1 Rippe Milka Milkschokolade (17 g)		
1 Packung Maoam (22 g)		
1 kleine Packung Haribo Goldbären (75 g)		

Lösung

Lebensmittel	So viele sind es.
1 Flasche Coca Cola (500 ml)	18 Stück
1 Dose Red Bull (250 ml) - Nicht für Kinder geeignet!	~9 Stück
1 Portion Clever Schoko-Müsli ohne Rosinen (50 g ohne Milch)	~3 ½ Stück
1 Corny Müsli Riegel Schoko-Banane	~ 3 Stück
1 Becher Müller Milchreis Erdbeere (200 g)	8 Stück
1 Milchschnitte (28 g)	~3 Stück
1 Kinderpingui (30 g)	~3 ½ Stück
1 Becher Fruchtzweig (50 g)	~2 Stück
1 Rippe Milka Milkschokolade (17 g)	~ 3 Stück
1 Packung Maoam (22 g)	~ 4 ½ Stück
1 kleine Packung Haribo Goldbären (75 g)	~15 ½ Stück