

Das kommt mir in die Tüte!

Zahngesunde Snacks für die Einschulung

Ernährungsberaterin Andrea Stallmann und Information Mundgesundheits haben eine Einkaufsliste mit zahngesunden Snacks zusammengestellt. Sie können die Liste ausdrucken, ausschneiden und mit in den Supermarkt nehmen!

Einkaufsliste für die zahngesunde Schultüte



- ☐ 1 Apfel
- ☐ 1 Banane (mit Bananendose)
- ☐ 1 Obst- oder Müsliriegel (zuckerreduziert)
- ☐ 1 Tüte vollkornkekse (ohne Zucker)
- ☐ 1 Paket zuckerfreie Kaugummis
- ☐ 2-3 Lieblingssüßigkeiten
- ☐ 1 kleine Tüte mit Nüssen, Mandeln & Co.
- ☐ Rohkost
- ☐ Brotdose (für Rohkost)