

Name _____

Datum _____

ZAHNGESUNDHEIT

Arbeitsblatt 3: Zahngesunde Ernährung

Aufgabe 1: Lies auf feel-ok.at die Artikel über zahngesunde Ernährung.

a) Ergänze den Lückentext:

Was hat Essen mit deinen Zähnen zu tun?

Wenn du etwas _____ oder _____, hat das nicht nur Einfluss auf deinen Körper, sondern auch auf deine _____.

Zuckerhaltige und sehr _____ Lebensmittel können dazu führen, dass sich Bakterien im Mund stark vermehren und _____ entsteht.

Auch _____ Getränke greifen deine Zähne an, weil sie den _____ angreifen und ihn mit der Zeit dünner machen können.

Lebensmittel wie _____, _____ und _____ können dagegen helfen, deine Zähne zu schützen, weil sie den _____ anregen und wichtige _____ liefern.

b) Ordne den Lebensmitteln die passenden Wirkungen auf die Zähne zu:

Lebensmittel / Gruppen:

- Vollkornprodukte ____
- Milchprodukte / Milch ____
- Gemüse und Obst (am besten roh) ____

Wirkung auf die Zähne (zuordnen):

- a. liefern wichtige Mineralstoffe, die den Zahnschmelz stärken.
- b. regen durch intensives Kauen den Speichelfluss an.
- c. passen gut in eine ausgewogene, zahngesunde Ernährung.

c) Trage je ein Beispiel ein:

- Vollkornprodukt: _____
- Milchprodukt: _____
- Gemüse: _____
- Obst: _____

Die österreichische Ernährungspyramide hilft dir zu verstehen, was du wie oft essen solltest. Wie kann dir das beim zahngesunden Essen helfen? (1-2 Sätze)

Arbeitsblatt 3: Zahngesunde Ernährung

Bevor du mit der Seite 2 startest, lies dir auf feel-ok.at die Artikel "Zucker und Säure" sowie "Gesunde Jause" durch.

Aufgabe 2: Säuren, Zucker und Zahnschmelz

a) Was kann den Zahnschmelz schädigen und zu Erosionen führen?

- ☐ Zu viel Wasser.
- ☐ Häufiger Konsum von säurehaltigen Getränken und Lebensmitteln.
- ☐ Brot ohne Belag.

b) Diskutiere zu zweit oder in der Gruppe und notierte die Ergebnisse:

„Zucker ist nicht das einzige Problem für die Zähne, auch säurehaltige Getränke spielen eine Rolle.“

- Welche Getränke fallen euch ein, die viel Säure enthalten könnten?
- Welche davon trinkt ihr häufig?

Aufgabe 3) Was ist zahngesünder? Begründe.

Situation 1) Du kommst von der Schule hungrig nach Hause:

- Option A: Süßer Softdrink + Schokoriegel
- Option B: Wasser + Vollkornbrot mit Käse

Welche Option ist für deine Zähne günstiger? _____

Begründung: _____

b) Situation: Beim Lernen möchtest du etwas trinken.

- Option A: Säurehaltiges Getränk (z.B. Energy-Drink) über mehrere Stunden in kleinen Schlucken
- Option B: Wasser in wenigen Trinkpausen

Welche Option ist für deine Zähne günstiger? _____

Begründung: _____

Aufgabe 4) Mein Vorsatz für eine zahngesunde Ernährung

Formuliere einen konkreten Vorsatz:

„Ich will in den nächsten vier Wochen _____“

weil _____.“