

Checke deinen Tag!

Schülerarbeitsblatt, Seite 1



Attack-
punkte

Punkte-
stand



FRÜHSTÜCK

Herzhaftes: Brot/Semmel mit Wurst/Käse, Butterbreze, Obst, Joghurt, ... **+ 20**

Süßes und Klebriges: Brot/Semmel mit Marmelade oder Honig oder Schokocreme, Müsli, ... **+ 60**

Zucker- und Säurehaltiges: Limo, Saft, Schorle, Eistee, ... **+ 40**

Zucker- und Säurefreies: Wasser, ... **0**

Summe =

Nach dem Frühstück Zähne geputzt? ja = 0 Punkte =

Summe Frühstück =

IM UNTERRICHT

Trinkst du Limo, Saft-Schorle, ...? ja = 200 Punkte pro Schulstunde =

Trinkst du Wasser oder nichts? ja = 0 Punkte =

Summe Unterricht + Frühstück =

PAUSEN

Herzhaftes: Brot/Semmel mit Wurst/Käse, Butterbreze, Apfel, Karotte, ... **+ 20**

Süßes und Klebriges: Riegel, Schokohörnchen, Rosinenschnecke, Muffin, ... **+ 60**

Zucker- und Säurehaltiges: Limo, Saft, Schorle, Cola, Energydrink, Eistee, ... **+ 40**

Zucker- und Säurefreies: Wasser, ... **0**

Summe =

Summe Pausen + Unterricht =

Zahnpflegekaugummi? ja = halbiere deine Punkte =

MITTAGESSEN

Herzhaftes: Mittagessen (Fleisch, Salat, Nudeln, Gemüse, ...) oder belegte Brote **+ 20**

Süßes und Klebriges: Nachtisch (Eis, Pudding, Kuchen, ...) **+ 60**

Zucker- und Säurehaltiges: Limo, Saft, Schorle, Cola, Energydrink, Eistee, ... **+ 40**

Zucker- und Säurefreies: Wasser, ... **0**

Summe =

danach Zähne geputzt? ja = 0 Punkte =

oder Zahnpflegekaugummi? ja = halbiere deine Punkte =

Checke deinen Tag!

Schülerarbeitsblatt, Seite 2



Attack-
punkte

Punkte-
stand

FREIZEIT

Herzhaftes: Obst, Karotte, Paprika, Döner, Pizza, ... **+ 20**

Süßes und Klebriges: Kuchen, Kekse, Riegel, Schokolade, Chips, Eis, ... **+ 60**

Zucker- und Säurehaltiges: Limo, Saft, Schorle, Cola, Energydrink, Eistee, ... **+ 40**

Zucker- und Säurefreies: Wasser, ... **0**

Summe =

Summe Freizeit + Mittagessen =

Zahnpflegekaugummi? ja = halbiere deine Punkte =

ABEND UND NACHT

Herzhaftes: Abendessen (Fleisch, Salat, Nudeln, Gemüse, ...), Pizza, Brotzeit, ... **+ 20**

Süßes und Klebriges: Chips, Süßigkeiten, Pommes mit Ketchup, ... **+ 60**

Zucker- und Säurehaltiges: Limo, Saft, Schorle, Cola, Energydrink, Eistee, ... **+ 40**

Zucker- und Säurefreies: Wasser, ... **0**

Summe =

Summe Abend und Nacht + Freizeit =

Vor dem Schlafengehen Zähne geputzt? ja = 0 Punkte =

Ohne Zähneputzen ins Bett? + 500 Punkte =

Trinkst du nachts Limo oder Saft-Schorle? + 500 Punkte =

Checke dein Kariesrisiko!

Übertrage deine Punkte und mach` ein Kreuz in jeder Zeile!

	Punkte	0 – 100 – 200 – 300 – 400 – 500 – 600 – 700 – 800 – 900 – 1000 – 1100 – 1200 mehr als 1.200
FRÜHSTÜCK		
UNTERRICHT		
PAUSEN		
MITTAGESSEN		
FREIZEIT		
ABEND und NACHT		