



**Für meine Familie  
nur das Beste!**



Gesund und lecker ernähren - wie geht das?  
Welche Nährstoffe sind wichtig?  
Wie treffe ich die richtige Lebensmittelauswahl?  
Wie verbessere ich unser Essverhalten?

Welche Nahrungsmittel enthalten versteckten Zucker  
und wie schädigen sie die Zähne meiner Kinder?

Wie schütze ich meine Familie vor Übergewicht  
und den gesundheitlichen Folgen?

## ERNÄHRUNGSBERATUNG FÜR KINDER UND FAMILIEN

Richtig essen von klein auf: die optimierte Mischkost für  
Wachstum, gesunde Entwicklung und Prävention

## ZAHNMEDIZINISCHE BERATUNG

- Mundhygiene + Prophylaxe

## ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

- für Schwangere, Stillende, junge Mütter, Säuglinge, Kleinkinder, Schulkinder und Jugendliche
- bei Allergien, Lebensmittel-Unverträglichkeiten, Essstörungen
- zur Vermeidung von Karies und Zahnerkrankungen
  - für das beste Frühstück in Schule und Kita
  - bei Übergewicht und Adipositas

## ANREGUNGEN, TIPPS UND UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG

Individuelle Beratung, auch Hausbesuche möglich.



**“SCHÖNE ZÄHNE-COOL!”**

**Bitte sprechen Sie mich gerne an**

**Sabine Schäfer**

Zahnärztin, Ernährungsberaterin

Lerchesflurweg 3  
66119 Saarbrücken

[www.schoene-zaehne-cool.de](http://www.schoene-zaehne-cool.de)

Terminabsprache: 0 177/4 07 18 17

[info@schoene-zaehne-cool.de](mailto:info@schoene-zaehne-cool.de)

Kosten: 49,00 €/Beratungseinheit (zzgl. Fahrkosten)