

Rote Boxen für gesunde Znüni

Sie sind 7 cm hoch, 18 cm breit und bieten Platz für gesunde Knabbereien: **die Znüni-boxen**. Schulzahnpflege-Instruktorinnen im Kanton Solothurn verteilten diesen Herbst wieder rund 2000 Exemplare an Schüler und Kindergärtler.

Text: Markus Gubler, Andrea Renggli, Presse- und Informationsdienst SSO; Fotos: Martin Bichsel, Fotograf

Heute ist die Schulzahnpflege-Instruktorin Caroline Jaeggi zu Gast im Kindergarten. Anhand von farbigen Kärtchen und einem kleinen Spiel zeigt sie den Kindern, welche Znüni gesund sind. Es stellt sich heraus, dass die Kinder bereits viel über das Thema wissen. Gesunde Znüni sind Äpfel, Gurken, Rüebli, Kiwi, Nüsse, oder ein Käsebrot, zählen sie auf. Unge-

sund für Zähne und Körper ist alles, was weissen Zucker enthält: Gummibärchen, Milchschnitte und Cola. «Davon wird man schlapp», sagen die Kinder im Chor. Isst man hingegen Gesundes zum Znüni, bleibt man fit und kann sich gut konzentrieren. All das haben die Kinder bereits von ihrer Schulzahnpflege-Instruktorin gelernt.

Bewusstsein für gesunde Zwischenmahlzeiten

Mit den Znüni-boxen wollen die Instruktorinnen die Kinder zur regelmässigen Zahnpflege und zu gesunden Zwischenmahlzeiten anleiten. Denn sie beobachten ein sinkendes Bewusstsein für die Massnahmen, die in den letzten 30 Jahren zu einem Rückgang der Karies bei Schweizer



Schulkindern beigetragen haben. «Kinder konsumieren in der Schule und im Kindergarten wieder vermehrt zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten – häufig ohne es zu wissen», erklärte Caroline Jaeggi bei der Präsentation des Projekts Znünibox in Solothurn. «Viele Nahrungsmittel sind nur vermeintlich gesund. Gerade die beliebten Smoothies und Quetschies – püriertes Obst im Plastikbeutel – enthalten viel Zucker. Und weil sich das Ess- und Trinkverhalten verändert, ist ständige Aufklärung und Prävention wichtig.»

Ideen fürs Znüni

Am Ende der Lektion schenkt Caroline Jaeggi jedem Kind seine eigene Znünibox, die es mit seinem Namen anschreibt. Sie können darin ihr Znüni transportieren. Für die Eltern hat die Instruktorin einen Flyer in die Box gelegt. Er vermittelt einerseits Informationen und soll andererseits Ideen für gesunde Zwischenmahlzeiten geben und so für Abwechslung sorgen. «Schaut den Flyer mit euren Eltern oder Grosseltern gut an», fordert Caroline Jaeggi die Kinder auf. «Sagt ihnen, welche Znüni auf dem Flyer ihr gerne isst.»

Zu viel Fett, zu viel Zucker

Heute wird immer weniger Zeit für die Zubereitung und den Genuss von Mahlzeiten aufgewendet. Besonders fertig zubereitete Snacks gewinnen an Bedeutung. Damit verbunden ist das Risiko einer einseitigen, zu fett- und zuckerreichen Ernährung. Deshalb macht das Projekt Znünibox seit 2011 Schulkinder und ihre Eltern auf zahnschonende Zwischenmahlzeiten aufmerksam. Die Instruktorinnen besuchen die Primarklassen bis zu viermal im Jahr und greifen dabei auch das Thema gesunde Ernährung auf. Knapp 14 000 Boxen sind im Kanton Solothurn seit 2011 übergeben worden, weitere Boxen werden im Kanton Bern verteilt.

Finanziert wird die Aktion Znünibox von der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO, dem Amt für soziale Sicherheit des Kantons Solothurn und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Die Berner Kantonalbank BEKB produziert die Boxen und stellt sie für die Aktion gratis zur Verfügung.

Foto links: Schulzahnpflege-Instruktorin Caroline Jaeggi verteilt rote Znüniboxen an Kindergärtler in Solothurn.

Foto rechts: Mit den Znüniboxen wollen die Instruktorinnen die Kinder zur regelmässigen Zahnpflege und zu gesunden Zwischenmahlzeiten anleiten.

