

Gesunder Znüni



Clever ist, wer regelmässig isst

Pausen sind nicht nur Auszeiten vom Lernen, sie dienen auch dem Nachschub von Energie, Nährstoffen und Flüssigkeit. Zwischenmahlzeiten können Konzentrationsabfällen und Ermüdungserscheinungen gezielt entgegen wirken. Ein guter Mix aus Vollkornprodukten, Obst, Gemüse, Nüssen, Dörrobst und Milchprodukten versorgt den Körper und das Gehirn mit neuer Nahrung.

Wer genügend trinkt, denkt besser

Das Gehirn ist das wasserreichste Organ im Körper. Bei einer ungenügenden Flüssigkeitsaufnahme leiden daher zuerst die geistigen Fähigkeiten wie Konzentration und Gedächtnis. Es ist sehr zu empfehlen immer wieder Wasser, Mineralwasser Milch oder ungesüssten Tee zu trinken. Limonade, Colagetränke, Eistee und Getränke die Zucker oder Koffein enthalten, sind nicht geeignet.

In der Schule verboten sind Schleckwaren und Energy-Drinks!



Früchte



Gemüse



Brot

sowie ungesüsste Fruchtsäfte, Wasser und Milch eignen sich besonders gut für eine Zwischenmahlzeit!

Das Konzept: **Gesunder Znüni im Kindergarten, in der Grundstufe und in der Schule** hat zum Ziel, eine **Reduktion der Karies bei Kindern** herbeizuführen und das **Trink- und Essverhalten** in eine gesunde Richtung zu lenken. Dieses Ziel kann nur erreicht werden, wenn die Lehrkräfte gemeinsam mit den Eltern, auf eine **gesunde, zuckerfreie Zwischenmahlzeit** Wert legen.

Zuckergesüsste Produkte sind auch ungeeignet, da sie nur einen kurzfristigen Energieschub bewirken. Anschliessend ermüden die Kinder um so schneller.

Vorsicht: Zucker führt zu Übergewicht und zu Zahnkaries!

Auf dem Schulsekretariat und bei allen Lehrkräften kann eine Broschüre zum gesunden Znüni bezogen werden. Informieren Sie sich!

Gesunder Znüni

STADT OPFIKON

