



Znüni Box



Ein Angebot für vife und leistungsfähige Kinder dank sinnvollen Zwischenmahlzeiten im Kindergarten und in der Unterstufe

Gesundheitsdienst und Schulzahnmedizinischer Dienst der Stadt Bern

Idee:

Alle Kinder bekommen eine Znüni-Box und ein Merkblatt mit geeigneten Zwischenmahlzeiten. Im Unterricht wird besprochen, welche Nahrungsmittel sich für ein Znüni eignen und welche eher nicht. Das Ritual des gemeinsamen Znüni-Essens hat einen positiven und stärkenden Einfluss auf das Klassenklima. An einem Elternabend wird den Eltern aufgezeigt, dass sie Vorbild sind und dass sie die Verantwortung für das Ess- und Trinkverhalten ihrer Kinder haben.

Ziele des Angebots:

Ritual der gesunden Zwischenverpflegung:

- Die Kinder essen eine gesunde Zwischenmahlzeit und sind dadurch leistungsfähiger und ausgeglichener
- Znüni, das zu Hause zusammengestellt und eingepackt wird, soll ein regelmässiger Bestandteil des Kindergarten- bzw. Schulalltags werden
- Die Eltern sollen für ein gesundes Ess- und Trinkverhalten ihrer Kinder – und für sich selber (Vorbildfunktion) - sensibilisiert werden

Umsetzung des Angebots:

Verschiedene Aktionen unterstützen das Ritual des Znüni-Essens, z.B. soziale „Znüni-Kontrolle“ der Kinder untereinander, gemeinsam Znüni essen, einen Früchte- oder Milchtage einschalten usw. Im Unterricht kann z.B. ein Plakat mit Bildern und Zeichnungen von gesunden Zwischenmahlzeiten gestaltet und aufgehängt werden.

Da gesunde Ernährung im Schulalltag thematisiert werden soll, werden die Lehrpersonen rund ums Znüni weitergebildet:

Inhalte des Moduls:

- Vollwertige und sinnvolle Zwischenmahlzeiten für Kinder
- Psychosoziale Aspekte der Ernährung
- Ernährung und Bewegung
- Zahnhygiene

Dauer:

- 1 Nachmittag à 3 Stunden (obligatorisch)
- 1-2 Austauschtreffen jährlich (obligatorisch)

Material:

- Die Teilnehmenden erhalten kostenlos verschiedene Unterrichtsmaterialien und praktische Umsetzungshilfen, um das Thema Essen und Trinken im Unterricht umsetzen zu können



Nähere Informationen erhalten Sie:

Gesundheitsdienst
Koordinationsstelle Ernährung + Bewegung
Monbijoustrasse 11
Postfach 6262
3001 Bern

Tel: 031 321 69 54
andrea.schneider@bern.ch
www.bern.ch/schulprojekte
www.bern.ch/gesundheitsdienst