

## Die Aktion Znünibox – gemeinsam für gesunde Znüni und Zähne

Seit über zehn Jahren sensibilisiert die **Aktion Znünibox** Kinder spielerisch für gesunde Znüni. Schulzahnpflege-Instruktorinnen und Lehrpersonen verteilen in diesem Aktionsjahr wieder über 6000 Znüniböxli in den Kantonen Bern und Solothurn und sorgen für breite Kinderlächeln.

Text: Milena Reusser, Projektleiterin Aktion Znünibox  
Foto: Markus Gubler, Kommunikation SSO

Die blauen Znüniböxli mit dem Bild des lustigen Krokodils – praktisch und wichtiger denn je für die Gesundheit unserer jüngsten Mitglieder der Gesellschaft. In einer Zeit, in der die Zubereitung von Mahlzeiten immer weniger Aufwand in Anspruch nehmen darf und in der die Preise für frische Lebensmittel stetig steigen, steigt auch das Risiko, vermehrt auf günstigere fett- und zuckerhaltige Fertigsnacks zurückzugreifen.

Die blaue Znünibox ist ein Präventionsinstrument der SSO, das diesem Risiko entgegenwirkt und Kinder des Kindergartens und der 1. und 2. Klasse spielerisch für gesunde Ernährung und Zahnpflege sensibilisiert.

### Ein Miteinander von Eltern und Kindern

Seit über zehn Jahren besuchen Schulzahnpflege-Instruktorinnen Kindergärten und Schulklassen, um ein Bewusstsein für eine gesunde Ernährung und deren Zusammenhang mit der Zahngesundheit und dem Körpergewicht zu schaffen. Die Aktion Znünibox zeigt anhand von Beispielen auf, dass ein gesundes Znüni aus regionalen und saisonalen Produkten und ohne grossen Zubereitungsaufwand möglich ist. Am Ende der Lektion erhalten die Kinder zu ihrer Znünibox einen Flyer mit Informationen für die Eltern, der dann bestenfalls gut sichtbar am Kühlschrank platziert wird und die Tipps für gesunde Znüni täglich sichtbar macht. Die Regeln sind simpel und richten sich nach der Schweizer Lebensmittelpyramide.

### Kontinuierliche Prävention

In den letzten Jahren ist Karies bei Schweizer Schulkindern stark zurückgegangen, dank Präventionsmassnahmen, unter anderem durch die Zahnprophy-



Die Znüniböxli erstrahlen dieses Jahr im Blau des SSO-Logos. Sie zeigen Kindern und Eltern, dass ein gesundes Znüni aus regionalen und saisonalen Produkten und ohne grossen Zubereitungsaufwand möglich ist.

laxe in den Schulen. Doch die Trends zeigen, dass Kinder wieder vermehrt zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten konsumieren, oft ohne es zu wissen. Das Angebot an als gesund beworbenen Produkten wird immer grösser. Oft ist genau in diesen Produkten versteckter Zucker drin.

Doch nicht nur der Zucker ist schädlich für sensible Kinderzähne, auch die angeblich gesunden Vitamin-Wasser und Zero-Getränke stellen ein Risiko dar. Sie sind oft stark säurehaltig, was Erosionen fördert. Nebst dem Zähneputzen nach jeder Mahlzeit kann auch ein kalziumhaltiger Snack wie Käse, Quark oder ein Glas Milch als Abschluss den Säurewert neutralisieren. So schützt man die Zähne vor Erosionen. Hier sind kontinuierliche

Aufklärung und Prävention von entscheidender Bedeutung.

### Blau im Zeichen der SSO

Die Znüniböxli erstrahlen dieses Jahr im Blau des SSO-Logos. Der Farbwechsel ist auf einen einmaligen grosszügigen Unterstützungsbeitrag der SSO Schweiz zurückzuführen, nachdem ein Hauptsponsor sich zurückgezogen hatte. Die SSO zeigt damit nicht nur ihre Unterstützung für die Aktion Znünibox und die Zahnprophylaxe an den Schulen, sondern auch ihr Engagement in der Prävention für die ganze Gesellschaft. Die Standesorganisation ist guter Dinge, in absehbarer Zeit einen neuen Hauptsponsor für diese sinnvolle Präventionskampagne zu finden.