

Znüni

/ Power für den ganzen Tag



Durchstarten und Durchhalten

In den Pausen bewegen sich die Kinder und tanken neue Energie. Mit der richtigen Auswahl des Znünis werden Konzentration und Leistungsfähigkeit gesteigert sowie die Zähne gesund erhalten. Der Znüni ergänzt die Hauptmahlzeiten. Das Kind soll nur so viel essen, dass es am Mittag wieder hungrig ist. Saisonales Obst und Gemüse bringen Abwechslung über das ganze Jahr und stärken das Abwehrsystem.

Warum ein Bööxli?

Das Znünibööxli hält die Lebensmittel umweltschonend frisch. Reste können gut wieder mit nach Hause genommen werden.

Gesunde Zähne

Auf Produkte mit dem Zahnmännchen achten. Nach Orangen, Mandarinen und Bananen den Mund gut spülen oder Zähne putzen.



Nicht ins Bööxli gehören

Süssigkeiten und fettige Snacks, Chips, Gipfeli, Weggli, weisses Brot, Wurst, gesalzene Crackers, gesalzene Nüsse, Fruchtsaft, Smoothies, passierte Früchte im Beutel und Süssgetränke

Weitere Infos

www.sge-ssn.ch
www.kindergesundheit-info.de
→ Risiken & Vorbeugung
→ Zahngesundheit



Bunte Früchte



Knackiges Gemüse



Ungezuckerte Milchprodukte, Nüsse, Brot



Stadt St.Gallen

Schulärztlicher Dienst

Bahnhofplatz 7

CH-9001 St.Gallen

Telefon +41 71 224 56 97

schularztdienst@stadt.sg.ch

Kinder- und Jugendzahnklinik

Schreinerstrasse 1

CH-9001 St.Gallen

Telefon +41 224 63 00

zahnklinik@stadt.sg.ch

www.schulgesundheitsstadt.sg.ch