



### Ausgangslage:

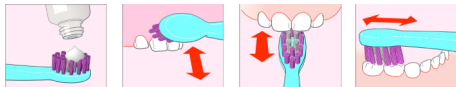
- Rund 90% des in Paketen und Dosen verkauften Speisesalzes ist in der Schweiz jodiert und fluoridiert.
- Mehr als 90% der in der Schweiz verkauften Zahnpasten sind fluoridiert.

### 2003 Programm für die Schweiz

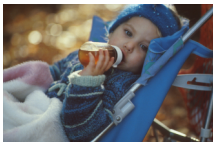
Menghini, G. und Steiner, M.:  
Schweizer Programm für gesunde Milchzähne ab dem Babyalter:  
ein Vorschlag  
Schweiz Monatsschrift Zahnmed 113, 2003

1. Weg: Mütterberaterinnen und Pädiater
2. Weg: Kinderkrippen
3. Monitoring

### 1. Zähnebürsten 1x täglich mit fluoridierter Kinderzahnpaste, ab Durchbruch des 1. Milchzahnes



### 2. Keine Schoppenflasche in der Nacht



### 2003 Programm für die Schweiz

#### Was bis jetzt erreicht wurde:

Pro betreutes Kind:  
1 Merkblatt (Gesunde Milchzähne) +  
1 Kinderzahnbürste

Gleiches Angebot wie für die  
Mütterberaterinnen

Pro betreutes Kind:  
Kinderzahnpaste + 1 Zahnbürste

### Ausgangslage:

- Eine Verbesserung der oralen Gesundheit im Milchgebiss ist in den nächsten Jahren zu erwarten.
- Eine weitere Abnahme des Kariesbefalls im bleibenden Gebiss kann erreicht werden. Fluoridlacke werden diesbezüglich im Vordergrund stehen.

# Erweiterung der Kompetenzen der SZPI im Gesundheitsbereich

## Weiterbildungskurs 2008: „Gesunde Ernährung für Zähne und Körper“

- 3. Pflichten**
- 1) Besuch der jährlichen "Kantonalen Informations- und Fortbildungstagung", die von der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich organisiert wird.
  - 2) Besuch des Weiterbildungskurses "Gesunde Ernährung für Zähne und Körper"
  - 3) Jährliche Berichterstattung über die ausgeübte Tätigkeit in den Gemeinden (Umfrageblatt)



### Gesunde Ernährung für Zähne und Körper



Weiterbildungskurs 2008 für Schulzahlfleße-InstruktorInnen

Leitung: Marlene Haessler & Beatrix Wigg

**ERNÄHRUNGSRICHTLINIEN FÜR DIE SCHULVERPFLEGUNG**

Zielsetzung: Für die Schulen der Stadt Zürich und Umgebung die einen gesunden Ernährungs- und Lebensstil fördern. Die Richtlinien sollen dazu beitragen, dass die Schulkinder einen gesunden Ernährungs- und Lebensstil erlernen und in der Zukunft weitervermitteln können.

**Grundsätze für die Ernährungsrichtlinien:**

- Die Richtlinien sollen die Gesundheit der Kinder fördern und den Verzehr von zuckerhaltigen Getränken, Fast Food, Süßwaren und zuckerhaltigen Snacks reduzieren.
- Die Richtlinien sollen die Gesundheit der Kinder fördern und den Verzehr von zuckerhaltigen Getränken, Fast Food, Süßwaren und zuckerhaltigen Snacks reduzieren.

**Zusätzliche Kriterien:**

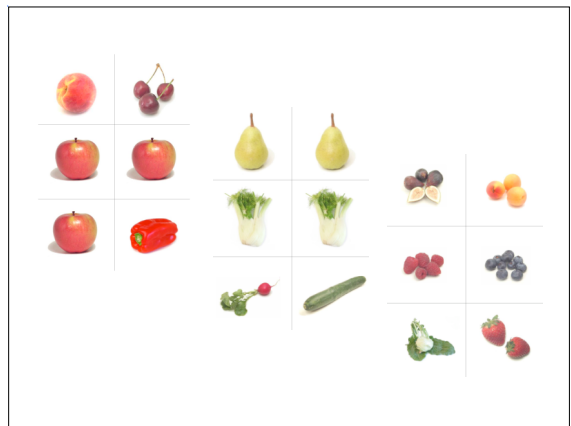
- Die Richtlinien sollen die Gesundheit der Kinder fördern und den Verzehr von zuckerhaltigen Getränken, Fast Food, Süßwaren und zuckerhaltigen Snacks reduzieren.

### LEKTIONEN

- |                        |   |
|------------------------|---|
| Kindergarten:          | Gesunde Zwischenmahlzeiten              |
| 1./2. Klasse:          | Zwischenmahlzeiten bewerten             |
| 3./4. Klasse:          | Zuckerhaltigkeit von Nahrungsmitteln    |
| 5./6. Klasse:          | Früchte und Gemüse: Sorten und Herkunft |
| 5./6. Kl. / Oberstufe: | Zuckerkonsum                            |
| 5./6. Kl. / Oberstufe: | Getriebe                                |

- Hinweis zu den Lektionen:**
- Jede Lektion umfasst einen Beschreibung des Ablaufs sowie ein Arbeitsblatt.
  - Die einzelnen Ziele für eine Lektion sind bei den Lektionen unterschiedlich. Die Ziele sind der Zielvorgabe im Stundenplan. Die Gestaltung der Lektionen kann durch die Lehrpersonen angepasst werden, indem einzelne Bausteine vertauscht oder ausgetauscht werden.
  - Die zwei Lektionen zum Thema Früchte und Gemüse können gut verbunden werden.
  - Die beschriebenen Ziele für die Unterrichtsbausteine sind auf der CD-ROM vorhanden. Sie können die Bilder ausdrucken, kopieren und zuschneiden. Für die Gestaltung der Lektionen an der Handelteltung sind zusätzlich Fotodrucke von Fachmagazinen mit Klassenarbeiten einsetzbar beim Schul-Lernbereich, wenn verfügbar.
  - Für die Lektionen zum Thema Früchte und Gemüse können auch im Handel erhältliche Nahrungsmittelbilder eingesetzt werden. Die Sorten und Herkunft von allen Grundnahrungsmitteln ist ebenfalls beim Schul-Lernbereich zu beschaffen.

Altersgruppe:	5./6. Klasse / Oberstufe
<b>Zielsetzung:</b>	Schüler verstehen, wie viel Zucker der Mensch pro Person konsumiert und, wie viel sie für ihn gut ist. Sie können die Zuckerhaltigkeit einschätzen. Nahrungsmittel und Süßwaren. Zusammenhänge zwischen Nahrungsmitteln und Zuckerkonsum an einem Tag feststellen.
<b>Aufgaben:</b>	Zusammenhänge zwischen Nahrungsmitteln und Zuckerkonsum an einem Tag feststellen.
<b>Ablauf der Lektion:</b>	
<b>Ziel 1 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 2 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 3 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 4 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 5 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 6 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 7 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 8 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 9 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 10 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 11 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 12 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 13 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 14 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 15 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 16 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 17 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 18 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 19 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 20 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 21 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 22 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 23 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 24 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 25 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 26 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 27 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 28 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 29 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 30 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 31 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 32 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 33 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 34 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 35 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 36 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 37 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 38 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 39 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 40 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 41 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 42 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 43 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 44 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 45 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 46 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 47 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 48 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 49 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 50 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 51 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 52 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 53 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 54 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 55 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 56 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 57 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 58 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 59 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 60 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 61 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 62 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 63 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 64 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 65 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 66 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 67 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 68 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 69 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 70 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 71 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 72 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 73 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 74 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 75 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 76 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 77 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 78 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 79 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 80 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 81 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 82 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 83 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 84 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 85 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 86 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 87 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 88 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 89 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 90 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 91 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 92 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 93 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 94 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 95 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 96 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 97 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 98 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 99 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.
<b>Ziel 100 (30 min):</b>	Bestimmung des Zuckers in Lebensmitteln.



**In welcher Jahreszeit sind diese Früchte und Gemüse reif?**

Frühling März, April, Mai	Sommer Juni, Juli, August	Herbst September, Oktober, November	Winter Dezember, Januar, Februar

Kart. Beratungsstelle Pädagog. Zentrum (ZH) & Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich Arbeitblatt Nr. 4

**Zwischenmahlzeiten bewerten**

**Abkürzungen:** 1./2. Klasse  
**Lernziele:** Kinder lernen Vorgehensweise für gesunde, ungesüßte Zwischenmahlzeiten.  
 Die Schüler: Wissen gesüßte und fettreiche Nahrungsmittel als Zwischenmahlzeiten ungeeignet sind.  
 Kinder schneiden aus zwei Arten Obst/Beeren vier verschiedene Nahrungsmittel die gesunde Energie aus und fügen sie in ihre Zwischenmahlzeiten.

**Aufgaben:**  
 1. Zeichnen Sie gesunde Zwischenmahlzeiten (Obst und Nüsse) umgedreht Zweiseiteniges Gebilde, schreiben Sie die Nahrungsmittel auf, die Sie für eine gesunde Zwischenmahlzeit verwenden.  
 2. Zeichnen Sie ungesunde Zwischenmahlzeiten (Obst und Nüsse) umgedreht Zweiseiteniges Gebilde, schreiben Sie die Nahrungsmittel auf, die Sie für eine ungesunde Zwischenmahlzeit verwenden.  
 3. Zeichnen Sie eine gesunde Zwischenmahlzeit (Obst und Nüsse) umgedreht Zweiseiteniges Gebilde, schreiben Sie die Nahrungsmittel auf, die Sie für eine gesunde Zwischenmahlzeit verwenden.  
 4. Zeichnen Sie eine ungesunde Zwischenmahlzeit (Obst und Nüsse) umgedreht Zweiseiteniges Gebilde, schreiben Sie die Nahrungsmittel auf, die Sie für eine ungesunde Zwischenmahlzeit verwenden.

**Abkürzungen:** 1./2. Klasse  
**Lernziele:** Kinder lernen Vorgehensweise für gesunde, ungesüßte Zwischenmahlzeiten.  
 Die Schüler: Wissen gesüßte und fettreiche Nahrungsmittel als Zwischenmahlzeiten ungeeignet sind.  
 Kinder schneiden aus zwei Arten Obst/Beeren vier verschiedene Nahrungsmittel die gesunde Energie aus und fügen sie in ihre Zwischenmahlzeiten.

**Aufgaben:**  
 1. Zeichnen Sie gesunde Zwischenmahlzeiten (Obst und Nüsse) umgedreht Zweiseiteniges Gebilde, schreiben Sie die Nahrungsmittel auf, die Sie für eine gesunde Zwischenmahlzeit verwenden.  
 2. Zeichnen Sie ungesunde Zwischenmahlzeiten (Obst und Nüsse) umgedreht Zweiseiteniges Gebilde, schreiben Sie die Nahrungsmittel auf, die Sie für eine ungesunde Zwischenmahlzeit verwenden.  
 3. Zeichnen Sie eine gesunde Zwischenmahlzeit (Obst und Nüsse) umgedreht Zweiseiteniges Gebilde, schreiben Sie die Nahrungsmittel auf, die Sie für eine gesunde Zwischenmahlzeit verwenden.  
 4. Zeichnen Sie eine ungesunde Zwischenmahlzeit (Obst und Nüsse) umgedreht Zweiseiteniges Gebilde, schreiben Sie die Nahrungsmittel auf, die Sie für eine ungesunde Zwischenmahlzeit verwenden.

Karte: Beratungsstelle Pädagog. Zentrum (ZH) & Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich Arbeitblatt Nr. 4

Gesunde Ernährung für Zünis und Körper (2016)

**Erweiterung der Kompetenzen der SZPI  
im Gesundheitsbereich**

**Abgabe an alle Erstklässler im Kanton:**

- „Znüni-Box“ mit einer frischen Frucht
- „Znüni-Tipps“-Merkblatt

- Trinkbecher

