

# Richtig essen will gelernt sein

Was auch immer wir tun – unser Körper braucht Energie. Leider überspringen viele Leute, vor allem auch immer mehr Kinder und Jugendliche, das Frühstück und beginnen den Tag aus Zeit- oder Appetitmangel mit leerem Magen. In diesem Fall sollte unbedingt im Laufe des Vormittags mit einem Znüni die nötige Energie aufgetankt werden. Pausen dienen der Erholung, Entspannung und Bewegung. Pausen sind nicht nur «Auszeiten» vom Lernen, sie dienen auch dem Nachschub von Energie durch Nahrung und Flüssigkeit. Zwischenmahlzeiten können Konzentrationsabfällen und Ermüdungserscheinungen gezielt entgegenwirken.

saisonal

# Wer genügend trinkt, denkt besser

Bei einer ungenügenden Flüssigkeitsaufnahme leiden immer zuerst die geistigen Fähigkeiten wie Konzentration und Gedächtnis. Schlappe Lernende und schlechtere Leistungen am späten Vormittag und Nachmittag haben oft mit einem Flüssigkeitsdefizit zu tun. Wasser, Milch, verdünnte Fruchtsäfte und Tees sind ideale Flüssigkeitslieferanten.

www.designopen.ch 900 296

Znüni-Mäart  
→ gluschtig → xond  
→ frisch

«Znüni-Mäart» basiert auf einem gemeinsamen Konzept der Kantonalen Stellen für Gesundheitsförderung Luzern und Obwalden/Nidwalden.



Kantonale Stelle  
Gesundheitsförderung  
Luzern

in Zusammenarbeit mit den Luzerner Bäuerinnen



Fachstelle für  
Gesundheitsförderung  
und Prävention **OW/NW**

Für weitere Informationen wenden Sie sich an:

Kantonale Stelle für  
Gesundheitsförderung Luzern  
Meyerstrasse 20  
Postfach 3439, 6002 Luzern  
Tel. 041 228 60 89  
Fax 041 228 67 33  
E-Mail: gf@lu.ch  
www.gesundheitsfoerderung.lu.ch

Fachstelle für Gesundheitsförderung  
und Prävention OW/NW  
Dorfplatz 4  
Postfach 1261  
6061 Sarnen  
Tel. 041 666 64 61  
E-Mail: gesundheitsfoerderung@ow.ch  
www.gesundheitsfoerderung.ow.ch

Znüni-Mäart  
gluschtig xond  
frisch

Ein Angebot für Schulen und Schulklassen, die einen eigenen «Znüni-Mäart» einrichten möchten.

Vor vier Jahren wurde das Projekt Pausenkiosk erfolgreich im Kanton Luzern lanciert. Aufgrund der Erfahrungen wurde das Konzept neu überarbeitet und verschiedene Anpassungen vorgenommen. «Znüni-Määrt» bürgt für eine gesunde, frische, vorwiegend regionale und saisonale Zwischenverpflegung.

Eine ausgewogene Ernährung ist für Kinder und Jugendliche Voraussetzung für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Ein gesundes Znüni bringt den nötigen Energienachschub und verhindert einen Leistungsabfall.

gluschtig



Znüni-Määrt  
gluschtig xond  
frisch

## Selbstgemachtes fördert den Genuss

Überall dort, wo Kinder mithelfen und Verantwortung übernehmen dürfen, sind sie mit Begeisterung dabei. Der «Znüni-Määrt» möchte ein gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten von Schülerinnen und Schülern erreichen. Zusätzlich kann das Projekt für Lernende zu einem unterrichtsintegrierten Praxisfeld mit sozialen, gesundheitsfördernden, ökologischen und wirtschaftlichen Aspekten werden.

**Gesucht sind innovative und begeisterungsfähige Schulklassen und Schulen, die einen eigenen «Znüni-Määrt» einrichten wollen.**

Nach vorgegebenen Kriterien, d.h. gesund, zahnschonend, frisch, vorwiegend regional und saisonal wird ein «Znüni-Määrt» eingerichtet. Unter ökologischen und ökonomischen Aspekten kaufen die Schülerinnen und Schüler die Produkte ein, bereiten das Pausenangebot zu und verkaufen das Znüni zu einem günstigen Preis ihren Mitschülerinnen, Mitschülern und Lehrpersonen.

regional



frisch



## Folgende kostenlose Unterstützung erhalten interessierte Schulen und Schulklassen:

- Vorstellung des Projekts in Schulen durch die Projektberaterin der zuständigen Kantonalen Stelle für Gesundheitsförderung
- Beratung und Begleitung des Projektteams beim Aufbau und der Realisation des «Znüni-Määrts»
- Bei Bedarf Fachberatung in den Bereichen Ernährung und Umwelt
- Mithilfe und Beratung beim Bezug von regionalen und saisonalen Produkten
- Finanzielle Starthilfe im ersten Jahr
- Auszeichnung der Schule oder Schulklasse nach einem erfolgreichen Jahr der Durchführung

xond



zahnschonend

