



Avolino zeigt (zahn-)gesunde Ernährung online

Auf neues Terrain wagen sich die AVOS-Zahngesundheitserzieher*innen: Anstatt mit dem Avolino direkt vor den Kindern ihren Inhalte zu vermitteln, sind hier erstmals informative und kindgerechte Videos entstanden.

Um auch in herausfordernden Zeiten möglichst viele Kinder – eine der Hauptzielgruppen der Zahngesundheitserzieher*innen – zu erreichen, geht AVOS seit dem vergangenen Jahr vor allem im Zahngesundheitsprogramm neue Wege. „Natürlich kann nichts die direkten Besuche in den Kindergärten und Volksschulen ersetzen“, sagt Bereichsleiterin Christine Kardeis, „aber unsere extra für die Kinder gedrehten Videos bringen den Kleinsten den Avolino trotzdem in die Gruppen, Klassen und – wenn gewünscht – sogar direkt in die Kinderzimmer.“ Das AVOS-Zahngesundheitsprogramm selbst ist eine Initiative, die vom Land Salzburg und den Sozialversicherungsträgern – allen voran der ÖGK – gefördert wird.

Premiere am „Tag der gesunden Ernährung“

Die Videos selbst können dabei kostenlos auf dem AVOS-YouTube-Kanal abgerufen werden. Die Premiere kommt dem Video „(Zahn-)Gesunde Ernährung mit Avolino und Nadine“ zu, das pünktlich zum „Tag der gesunden Ernährung“ am 7. März veröffentlicht und auch über die AVOS-Facebook-Seite „Gesund in Salzburg: AVOS und AMD“ verbreitet wird. Der „Tag der gesunden Ernährung“ selbst wird vom Verband für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) bereits zum 24. Mal veranstaltet. Er soll „auf die Wichtigkeit der richtigen Ernährung“ aufmerksam machen und Menschen helfen, im Alltag mehr auf gesunde Ernährung zu achten.

Kauintensive Lebensmittel massieren das Zahnfleisch

Und was ist alltäglicher und wichtiger, als gesunde Zähne? „Neben regelmäßiger Zahnpflege ab dem ersten Zahn spielt vor allem die Ernährung eine große Rolle dabei, wie gesund die Zähne sind und bleiben“, erzählt Kardeis. So seien kauintensive Lebensmittel – wie Karotten, Kohlrabi oder hartes Brot – wichtig, um das Zahnfleisch zu massieren und den Speichelfluss anzuregen. Dadurch lagern sich ausgelöste Mineralien wieder im Zahnschmelz ein. Milchprodukte enthalten Kalzium und helfen ebenfalls dabei, dass die Zähne gesund bleiben. „Wichtig ist es zudem, bei der Auswahl der Lebensmittel auf den Zuckergehalt zu achten“, weiß Kardeis. „Und wenn Süßigkeiten oder gesüßte Getränke gereicht werden, sollte das nur zu den Hauptmahlzeiten geschehen.“

Weitere Informationen und Videos finden Sie hier:

AVOS-Homepage: <https://www.gesundessalzburg.at/avos/was-wir-tun/zahngesundheit/>

AVOS auf YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCIkH4dJ01j33AmrmalJUYgQ>

AVOS auf Facebook: <https://www.facebook.com/avos.salzburg/>

Das Video „Avolino der Superheld“ wird am 20. März veröffentlicht!



Bilder und Bildtexte:

ChristineKardeis.jpg – Christine Kardeis ist AVOS-Bereichsleiterin der Zahngesundheit. (Foto: Markus Huber)

NadineUhlir.jpg – Nadine Uhlir ist als AVOS-Zahngesundheitserzieherin im Einsatz. (Foto: Markus Huber)

Avolino.jpg – Der Avolino ist der „Star der Zahngesundheit“. Fast alle Kinder in Stadt und Land Salzburg kennen ihn. (Foto: Markus Huber)

ZGE_Video_Nadine.jpg – Gemeinsam mit dem Avolino kommen die Zahngesundheits-erzieherinnen jetzt per Video in Kindergärten, Schulen und Kinderzimmer. (Screenshot: AVOS)

Kontakt für Rückfragen:

Manuel Bukovics, BA

Pressesprecher

AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH

Elisabethstraße 2 | 5020 Salzburg

T: +43 662 88 75 88 18

E: manuel.bukovics@avos.at

W: www.gesundessalzburg.at | www.avos.at

FN 192923k, Firmenbuchgericht Salzburg