

Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri

Essen und Trinken sind genussvolle Sinneserlebnisse. Regelmässige und fantasievoll zubereitete Hauptmahlzeiten und angepasste Znüni und Zvieri machen Kinder satt und leistungsfähig. Das Znüniblatt zeigt auf, wie ein ausgewogenes Znüni und Zvieri zusammengestellt werden kann.



Ein ausgewogenes Znüni und Zvieri

- ✓ enthält Wasser oder ungesüssten Kräuter- oder Früchtetee
- ✓ besteht aus Obst und/oder Gemüse
- ✓ ist bunt und fantasievoll zusammengestellt
- ✓ ist zuckerfrei
- ✓ kann je nach körperlicher Anstrengung und Hungergefühl durch ein Getreide- und/oder Milchprodukt sowie Nüsse ergänzt werden



Nicht regelmässig – aber ab und zu

- ✓ Fleisch und Fleischprodukte wie Wurstwaren, Schinken, Trockenfleisch – bevorzugen Sie fettarme Varianten

Nach diesen Lebensmitteln den Mund mit Wasser spülen:

- ✓ Trockenfrüchte
- ✓ Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz)
- ✓ exotische Früchte wie Bananen, Mango, Ananas, Papaya – prüfen und bevorzugen Sie beim Kauf von exotischen Früchten möglichst das Bio- und Fairtrade-Angebot



Nicht empfehlens- wert sind

- ✗ Schokoladen-, Milch- und Getreideriegel
- ✗ gezuckerte Frühstückscerealien
- ✗ Biskuits/Guetzli
- ✗ Süssgetränke wie Eistee, Sirup, Cola, Energydrinks
- ✗ künstlich gesüsste Getränke (light/zero)
- ✗ gesüsste, aromatisierte Milchgetränke
- ✗ fettige oder stark gesalzene Produkte wie Salzstangen, Chips, gesalzene Nüsse

Ein sinnvolles Znüni und Zvieri

- ✓ stillt den kleinen Hunger zwischendurch
- ✓ gibt wieder neue Energie, vor allem bei viel Bewegung in der Pause und in der Freizeit
- ✓ unterstützt die Konzentrationsfähigkeit
- ✓ besteht idealerweise aus regionalen und saisonalen Produkten
- ✓ wird am besten in eine praktische Znünibox verpackt: sie hält Znüni und Zvieri frisch und spart Verpackungsmaterial

Grösse einer Portion

1 Portion Gemüse und Früchte = so viel wie Ihr Kind in der Hand fassen kann



Mit Unterstützung durch:

Ideen für ein ausgewogenes Znüni und Zvieri

Tip
Kombination und Abwechslung lassen fantasievolle und dekorative Zwischenmahlzeiten entstehen, wie Brot mit Hüttenkäse oder Nature-Joghurt mit Beeren.

Getränke



Hahnen-* oder Mineralwasser



Früchte-/Kräutertee ohne Zucker

* Hahnenwasser ist in der Schweiz schmackhaft und hygienisch einwandfrei

Früchte



Äpfel
ganzjährig



Birnen
August–April



Trauben
September–November



Kirschen
Juni–August



Feigen
Juni–September



Beeren
Juni–Oktober



Melonen
Juni–Oktober



Pflaumen/
Zwetschgen
August–Oktober



Nektarinen/
Pfirsiche
Juni–August



Mandarinen
November–Februar



Orangen
November–Februar



Kiwis
ganzjährig



Aprikosen
Juni–August

Gemüse



Tomaten
Juni–September



Karotten
ganzjährig



Gurken
April–Oktober



Kohlrabi
März–November



Stangensellerie
Mai–September



Peperoni
Juli–Oktober



Radieschen
Mai–September



Fenchel
Mai–November

Getreideprodukte



Vollkornbrot



Ruchbrot



ungesüsste
Flocken



Knäckebrot/
Vollkorncracker



Reiswaffeln

Milchprodukte



Käse



Frisch-/Hüttenkäse



Quark nature



Joghurt nature



Milch

Nüsse



Baumnüsse



Haselnüsse



Mandeln



Cashewnüsse

Verschluckgefahr bei Kleinkindern / gemahlene Nüsse dürfen verwendet werden

Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

Ein gesundes Znüni und Zvieri

- ✓ enthält immer Wasser oder ungesüssten Kräuter- oder Früchtetee
- ✓ besteht aus einer Frucht und/oder Gemüse
- ✓ ist bunt zusammengestellt und zuckerfrei
- ✓ kann je nach körperlicher Anstrengung und Hungergefühl durch ein Getreide- und/oder Milchprodukt sowie Nüsse ergänzt werden

Eine sinnvolle Zwischenmahlzeit

- ✓ ergänzt die Hauptmahlzeiten optimal – in der Schule und zu Hause
- ✓ stillt den kleinen Hunger zwischendurch
- ✓ gibt wieder neue Energie, vor allem bei viel Bewegung in der Pause und in der Freizeit
- ✓ unterstützt die Konzentrationsfähigkeit in der Schule
- ✓ besteht idealerweise aus regionalen und saisonalen Produkten
- ✓ wird am besten in eine praktische Znünibox verpackt, die das Znüni und das Zvieri frisch hält und Verpackungsmaterial spart

Kombination und Abwechslung sorgen für Genuss

- ✓ Lebensmittel auf der Rückseite können fantasievoll kombiniert werden, zum Beispiel:

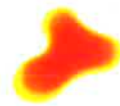


Nicht regelmässig – aber ab und zu

- ✓ exotische Früchte wie z.B. Bananen, Mango, Ananas, Papaya (prüfen und bevorzugen Sie beim Kauf von exotischen Früchten zuerst das Bio- und Fairtrade-Angebot)
- ✓ Trockenfrüchte
- ✓ Fleisch und Fleischprodukte (wie z.B. Wurstwaren, Schinken, Trockenfleisch usw.) – bevorzugen Sie fettarme Varianten
- ✓ Fruchtsaft, gemischt mit Wasser

Nicht empfehlenswert sind

- > Schokoladen-, Milch- und Getreideriegel
- > Gipfeli
- > gezuckerte Frühstückscerealien
- > Biskuits
- > Süssgetränke wie z.B. Eistee, Sirup, Cola, Energydrinks usw., künstlich gesüsste Getränke (light/zero)
- > gesüsste, aromatisierte Milchgetränke
- > fette oder stark gesalzene Produkte wie Salzstangen, Chips, gesalzene Nüsse



Wasser



Tee



Äpfel



Birnen



Trauben



Kirschen

GETRÄNKE

FRÜCHTE



Pflaumen/
Zwetschgen



Nektarinen/
Pflirsiche



Mandarinen



Orangen



Kiwis



Aprikosen



Feigen



Beeren



Melonen



Tomaten



Karotten



Gurken

GEMÜSE



Peperoni



Radieschen



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie



Vollkornbrot



Ruchbrot



ungesüsste
Flocken



Knäckebrot/
Vollkorncracker



Reiswaffeln



Käse



Frisch-/Hütten-
käse auf Brot

GETREIDEPRODUKTE

MILCHPRODUKTE



Quark nature



Joghurt nature



Milch



Baumnüsse



Haselnüsse



Mandeln

NÜSSE



Verschluckgefahr bei Kleinkindern