

# 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 immer Wasser oder ungesüsstes 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 z. B. Bananen, Mango, Ananas, Papaya (prüfen und bevorzugen Sie beim Kauf von exotischen Früchten möglichst das Bio- und Fairtrade-Angebot)

## Nicht empfehlenswert 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 in der Schule
- ✓ besteht idealerweise aus regionalen und saisonalen Produkten
- ✓ wird am besten in eine praktische Znüni-Box 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



# Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri

## Getränke



Hahnen-\* oder Mineralwasser



Tee ohne Zucker

\* Hahnenwasser ist in der Schweiz schmackhaft und hygienisch einwandfrei.

### Tipps

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

## Früchte



Äpfel  
ganzjährig



Birnen  
Aug-Apr



Trauben  
Sept-Nov



Kirschen  
Juni-Aug



Feigen  
Juni-Sept



Beeren  
Juni-Okt



Melonen  
Juni-Okt



Pflaumen/  
Zwetschgen  
Aug-Okt



Nektarinen/  
Pflirsiche  
Juni-Aug



Mandarinen  
Nov-Febr



Orangen  
Nov-Febr



Kiwis  
ganzjährig



Aprikosen  
Juni-Aug

## Gemüse



Tomaten  
Juni-Sept



Karotten  
ganzjährig



Gurken  
Apr-Okt



Kohlrabi  
März-Nov



Stangensellerie  
Mai-Sept



Peperoni  
Juli-Okt



Radieschen  
Mai-Sept



Fenchel  
Mai-Nov

## 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.