

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
- ✓ besteht idealerweise aus regionalen und saisonalen Produkten
- ✓ wird am besten in eine praktische Znüni-Box 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

Informationen zum Thema "Mit der Zeit gehen":
<http://gesundheitsfoerderung.ch/>

Ideen für ausgewogene Zwischenmahlzeiten



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-/Hüttenkäse
auf Brot

GETREIDEPRODUKTE

MILCHPRODUKTE



Quark nature



Joghurt nature



Milch



Baumnüsse



Haselnüsse



Mandeln

NÜSSE

Verschluckgefahr bei Kleinkindern