



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:



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Ideen für ein ausgewogenes Znüni und Zvieri

Getränke



Hahnen-* oder Mineralwasser



Früchte-/Kräutertee ohne Zucker

* Hahnenwasser ist in der Schweiz schmackhaft und hygienisch einwandfrei

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

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