

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 Fruchtee
- ✓ 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



Unterstützt
vom Kanton Zug



Gesundheitsförderung
Schweiz

Kontaktadresse

Amt für Sport und Gesundheitsförderung
Zugerstrasse 50a · 6312 Steinhausen
info.asg@zg.ch · www.zg.ch/asg

Tipps für ausgewogene 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



Tee ohne Zucker

* Hahnenwasser ist in der Schweiz schmackhaft und hygienisch einwandfrei.

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/
Pfirsiche
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.