

Liebe Eltern

Mit einem ausgewogenen Znüni und Zvieri tankt Ihr Kind neue Energie; zudem wird die Leistungsfähigkeit und Konzentration gefördert. Ausgewogene Zwischenmahlzeiten ergänzen das Frühstück, das Mittagessen und das Abendessen und sorgen dafür, dass Ihr Kind rundum gut versorgt ist.

Hier erfahren Sie, welche Zutaten ein gutes und ausgewogenes Znüni ausmachen und erhalten zugleich inspirierende Ideen für das perfekte Znüni & Zvieri.



Ein ausgewogenes Znüni und Zvieri...

- enthält Wasser oder ungesüssten Tee
- besteht aus einer Frucht und/ oder einem Gemüse
- ist bunt, fantasievoll und abwechslungsreich zusammengestellt
- ist zuckerfrei
- kann je nach körperlicher Anstrengung und Hungergefühl durch ein Getreide und/ oder ein Milchprodukt ergänzt werden
- aus saisonalen und regionalen Früchten und Gemüse schmeckt es am besten und ist gut für die Umwelt



Nicht regelmässig, aber als Abwechslung

- Fettarmes Fleisch und Fleischprodukte: Pouletaufschnitt, Schinken, Trockenfleisch usw.
- Bananen, Trockenfrüchte, Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz)

Nach diesen Lebensmitteln die Zähne putzen oder den Mund mit Wasser spülen, da zum Teil viel Zucker enthalten ist.



Nicht empfehlenswert

- Schokolade-, Milch- und Getreideriegel
- Gipfeli
- gezuckerte Frühstücksflocken, süsses Gebäck
- Süssgetränke (z. B. Eistee, Sirup, Cola, Energydrinks, Schoggidrink)
- künstlich gesüsste Getränke
- fettige und stark gesalzene Produkte (Salzstangen, Chips, gesalzene Nüsse)

Fettige, sehr zuckerhaltige oder künstlich gesüsste Lebensmittel machen nur für kurze Zeit munter, dann aber schnell müde und hemmen die Konzentration.



Flyer Download und
weitere Infos



Gesundheitsdienst Stadt Bern

Fachstelle schulische Gesundheitsförderung
und Prävention, Ernährung & Bewegung
Monbijoustrasse 11, 3011 Bern
031 321 69 54, bern.ch/gfschule

Die wichtigsten Zutaten



Getränke



Tee ohne Zucker



Wasser

Gut zu Wissen

Leitungswasser in der Schweiz ist schmackhaft und hygienisch einwandfrei



Früchte



Äpfel



Birnen



Trauben



Kirschen



Orangen

Gemüse



Peperoni



Karotten



Gurken



Kohlrabi



Radieschen

Getreideprodukte



Vollkornbrot



Ruchbrot



Ungesüsste
Flocken



Knäckebrot /
Vollkornkräcker



Darvida oder
Blévita



Milchprodukte



Käse / Frischkäse /
Hüttenkäse



Joghurt nature /
Quark nature

Trockenfrüchte



Dörraprikosen



Apfelringe

Hülsenfrüchte



Hummus
(Kichererbsen)



Tofu

Fleisch / Ei



Pouletaufschnitt /
Ei

Nüsse



Baumnüsse,
Haselnüsse, etc

Verschluckgefahr

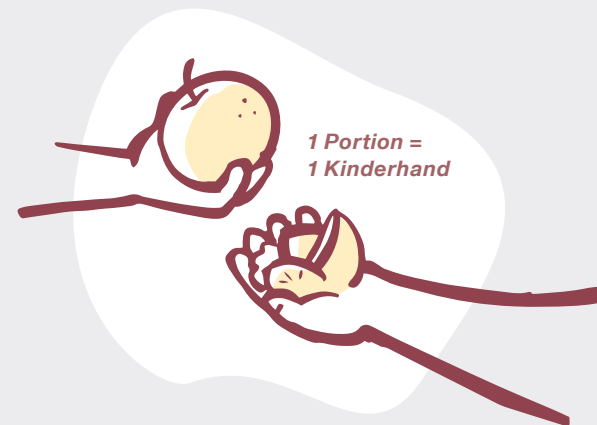
bei Kleinkindern /
gemahlene Nüsse dürfen
verwendet werden

Znüni Box Ideen



© swissmilk

Wie viel für ein Znüni?



1 Portion =
1 Kinderhand