

Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

Getränke



Wasser
 Leitungs- oder
 Mineralwasser**



Tee
 ohne Zucker

Früchte



Äpfel
 ganzjährig
 (je nach Sorte)



Birnen
 August – April
 (je nach Sorte)



Trauben
 September –
 November



Kirschen
 Juni – August
 (je nach Sorte)



**Pflaumen/
 Zwetschgen**
 August – Oktober



**Nektarinen/
 Pfirsiche**
 Juni – August*



Mandarinen
 November – Februar*



Orangen
 November – Februar*



Kiwis
 ganzjährig*



Aprikosen
 Juni – August

Gemüse



Feigen
 Juni, Juli, September*



Beeren
 Juni – Oktober
 (je nach Sorte)



Melonen
 Juni – Oktober*



Tomaten
 Juni – September



Karotten
 ganzjährig



Gurken
 April – Oktober



Peperoni
 Juli – Oktober



Radieschen
 Mai – September



Fenchel
 Mai – November



Kohlrabi
 März – November



Stangensellerie
 Mai – September



Getreideprodukte

Vollkornbrot



Ruchbrot



**ungesüsste
 Flocken**
 (z.B. Hafer, Hirse etc.)



**Knäckebrot/
 Vollkornkräcker**



Reiswaffeln



Käse



**Frischkäse/
 Hüttenkäse
 auf Brot**



Quark nature



Joghurt nature



Milch

Nüsse



Baumnüsse



Haselnüsse



Mandeln

*Nur Importware

**Leitungswasser ist in der Schweiz problemlos trinkbar und schmackhaft

= Versluckgefahr bei Kleinkindern / gemahlene Nüsse sind unproblematisch



Ein gesundes Znüni und Zvieri:

- ☺ enthält immer Wasser oder ungesüßten Kräuter- oder Fruchtee
- ☺ besteht aus einer Frucht und/oder einem 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
- ☺ 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 Produkten der Region und der Saison
- ☺ wird am Besten in eine praktische Znüni-Box verpackt, die das Znüni und Zvieri frisch hält und Verpackungsmaterial spart

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 Mineralwasser (Verhältnis 1:2)

Nicht empfehlenswert sind:

- ✗ Schokoladen-, Milch- und Getreideriegel
- ✗ Gipfeli, Zopf, weisses Toastbrot
- ✗ gezuckerte Frühstückscerealien
- ✗ süsses Gebäck (Biskuits, Fruchtekuchen usw.)
- ✗ Süssgetränke wie z.B. Eistee, Sirup, Cola, Energy Drinks usw., künstlich gesüsste Getränke (light)
- ✗ gesüsste, aromatisierte Milchmischgetränke (Schokolade, Kaffee, Malz usw.)
- ✗ fette oder stark gesalzene Produkte wie Salzstangen, Chips, gesalzene Nüsse

Kombination und Abwechslung sorgen für Genuss:

- ☺ Die Lebensmittel auf der Vorderseite können phantasievoll kombiniert werden, zum Beispiel:

