

Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

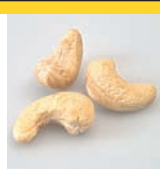
Nüsse



Mandeln



Haselnüsse



Cashewnüsse



Baumnüsse

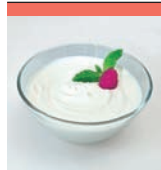
Milchprodukte



Käse



Friskäse
auf Brot



Quark Nature



Joghurt Nature



Milch

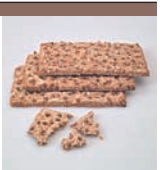
Brot



Vollkornbrot



Halbweissbrot

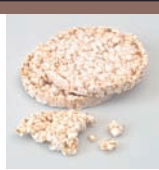


Knäckebrot

Gemüse



Vollkornkräcker



Reiswaffeln



Tomate



Rüebli



Gurke



Peperoni



Radiesli



Fenchel

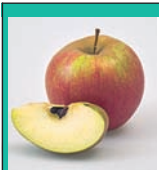


Kohlrabi



Stangensellerie

Früchte



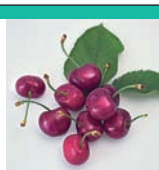
Apfel



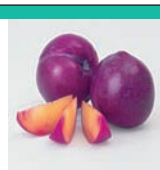
Birne



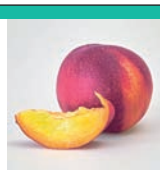
Trauben



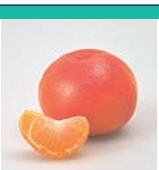
Kirschen



Pflaumen



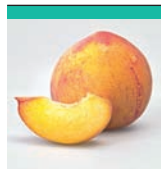
Nektarine



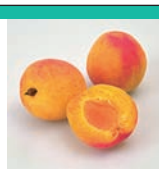
Mandarine



Orange



Pfirsich



Aprikosen



Beeren



Melone

Getränke



Wasser



Tee
ohne Zucker



Eine sinnvolle Zwischenmahlzeit

- stillt den Hunger für längere Zeit
- enthält keinen Zucker und wenig Fett
- ist vitamin- und mineralstoffreich
- sollte ungesüsste Flüssigkeit enthalten

Bunte gesunde Vielfalt

Bunt zusammengestellte, zuckerfreie Zwischenmahlzeiten ergänzen die drei Hauptmahlzeiten und tragen dazu bei, dass Ihr Kind rundum gut versorgt ist. Nehmen Ihre Kinder zwischendurch eine kleine ausgewogene Mahlzeit und ungesüsste Getränke ein, lassen sich Leistungstiefs in der Schule vermeiden und die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich.

Kombination und Abwechslung sorgen für Genuss:

- Milch, Naturjoghurt mit Beeren und/oder Haferflocken ...
- Früchte wie Äpfel, Birnen, Aprikosen, Kirschen, Pflaumen, ...
- Gemüsestückli wie Rüebli, Gurke, Tomate, Radiesli, Kohlrabi, Fenchel ...
- Vollkornbrot aller Art, ungesüsste Vollkornkräcker, Knäckebrötchen, Reiswaffeln ... kombiniert mit etwas Käse oder Frischkäse, Quark, Hüttenkäse ...
- Dazu ein paar Nüsse wie Mandeln, Baumnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse ...
- Getränke nicht vergessen: Trinken von Wasser und ungesüsstem Kräuter- und Früchtetee ist jederzeit möglich!

Zur Abwechslung gehören die Ausnahmen:

Nicht regelmässig, aber als Abwechslung zum Znüni oder Zvieri möglich sind Bananen, Trockenfrüchte sowie Fleisch und Fleischprodukte (am besten fettarme Varianten).

Nicht geeignet sind:

Alle Schoki- und Getreideriegel, Milchschnitten, süsses Gebäck, Gipfeli, gesüsste Getränke (Eistee, Coca Cola, Energy-Drinks, etc.) sowie fette und/oder stark gesalzene Produkte wie Salzstängeli, Pommes Chips, salzige Erdnüsse, etc.

Praktische Znünibox:

Als Verpackung eignet sich eine wieder verwendbare Znünibox. Für Getränke eine verschliessbare Wasserflasche. So kann man das Znüni bzw. Zvieri frisch halten und Verpackungsmaterial sparen.

Trennen Sie die Znüni-Zvieri-Tipps ab und hängen Sie sie gut sichtbar in Ihrer Küche auf.