Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

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 empfehlenswert sind

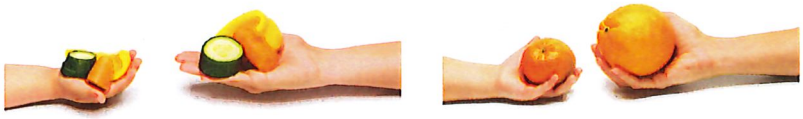
- ✘ Schokoladen-, Milch- und Getreideriegel
- ✘ gezuckerte Frühstückscerealien
- ✘ Biskuits/Guetzli
- ✘ Süssgetränke wie Eistee, Sirup, Cola, Energydrinks
- ✘ künstlich gesüsste Getränke (light/zero)
- ✘ gesüsste, aromatisierte Milchgetränke
- ✘ fettige oder stark gesalzene Produkte wie Salzstangen, 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
- ✔ 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



gsund und zwäg im aargau

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

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

Getränke

Hahnen-* oder Mineralwasser

Früchte-/Kräutertee ohne Zucker

* Hahnenwasser ist in der Schweiz schmackhaft und hygienisch einwandfrei

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

02.0207.DE 09.2017