

# 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



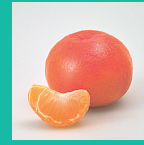
Kirschen  
Juni – August  
(je nach Sorte)



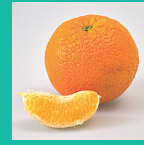
Pflaumen/  
Zwetschgen  
August – Oktober



Nektarinen/  
Pfirsiche  
Juni – August\*



Mandarinen  
November – Februar\*



Orangen  
November – Februar\*



Kiwis  
ganzjährig\*



Aprikosen  
Juni – August



Feigen  
Juni, Juli, September\*



Beeren  
Juni – Oktober  
(je nach Sorte)



Melonen  
Juni – Oktober\*



Tomaten  
Juni – September



Karotten  
ganzjährig



Gurken  
April – Oktober

## Gemüse



Peperoni  
Juli – Oktober



Radieschen  
Mai – September



Fenchel  
Mai – November



Kohlrabi  
März – November



Stangensellerie  
Mai – September

## Getreideprodukte



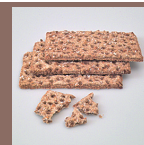
Vollkornbrot



Ruchbrot



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



Knäckebrot/  
Vollkornkräcker



Reiswaffeln



Käse



Frischkäse/  
Hüttenkäse  
auf Brot

## Milchprodukte



Quark nature



Joghurt nature



Milch

## Nüsse



Baumnüsse



Haselnüsse



Mandeln

\*Nur Importware

\*\*Leitungswasser ist in der Schweiz problemlos trinkbar und schmackhaft

= Verschluckgefahr bei Kleinkindern / gemahlene Nüsse sind unproblematisch



### Ein gesundes Znüni und Zvieri:

- 😊 enthält immer Wasser oder ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee
- 😊 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 Znünibox verpackt, die das Znüni und Zvieri frisch hält und Verpackungsmaterial spart

### Kombination und Abwechslung sorgen für Genuss:

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



### 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