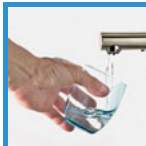


Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

Getränke



Wasser
 Leitungs- oder
 Mineralwasser**



Tee
 ohne Zucker

Früchte



Äpfel
 ganzjährig
 (je nach Sorte)



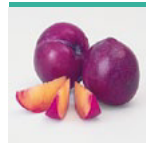
Birnen
 August – April
 (je nach Sorte)



Trauben
 September –
 November



Kirschen
 Juni – August
 (je nach Sorte)



**Pflaumen/
 Zwetschgen**
 August – Oktober



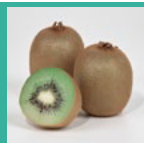
**Nektarinen/
 Pfirsiche**
 Juni – August*



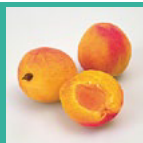
Mandarinen
 November – Februar*



Orangen
 November – Februar*

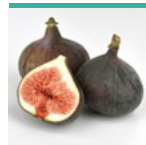


Kiwis
 ganzjährig*



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



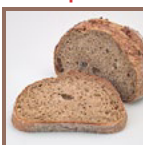
Fenchel
 Mai – November



Kohlrabi
 März – November



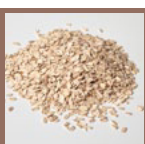
Stangensellerie
 Mai – September



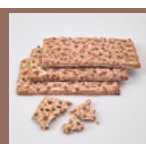
Getreideprodukte



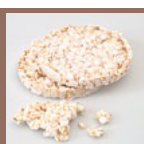
Ruchbrot



**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 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 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:



Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

Ein gesundes Znüni und Zvieri

- ✓ enthält immer Wasser oder ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee
- ✓ besteht aus einer Frucht und/oder 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 regionalen und saisonalen Produkten
- ✓ wird am besten in eine praktische Znüni-Box verpackt, die das Znüni und das Zvieri frisch hält und Verpackungsmaterial spart

Kombination und Abwechslung sorgen für Genuss

- ✓ Lebensmittel auf der Rückseite können fantasievoll 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 Wasser

Nicht empfehlenswert sind

- Schokoladen-, Milch- und Getreideriegel
- Gipfeli
- gezuckerte Frühstückscerealien
- Biskuits
- Süssgetränke wie z.B. Eistee, Sirup, Cola, Energydrinks usw., künstlich gesüsste Getränke (light/zero)
- gesüsste, aromatisierte Milchgetränke
- fette oder stark gesalzene Produkte wie Salzstangen, Chips, gesalzene Nüsse

Ideen für ausgewogene Zwischenmahlzeiten

 Wasser	 Tee	 Äpfel	 Birnen	 Trauben	 Kirschen
GETRÄNKE		FRÜCHTE			
 Pflaumen/ Zwetschgen	 Nektarinen/ Pfirsiche	 Mandarinen	 Orangen	 Kiwis	 Aprikosen
 Feigen	 Beeren	 Melonen	 Tomaten	 Karotten	 Gurken
GEMÜSE					
 Peperoni	 Radieschen	 Fenchel	 Kohlrabi	 Stangensellerie	 Vollkornbrot
GETREIDEPRODUKTE			MILCHPRODUKTE		
 Ruchbrot	 ungesüsste Flocken	 Knäckebrot/ Vollkorncracker	 Reiswaffeln	 Käse	 Frisch-/Hütten- käse auf Brot
 Quark nature	 Joghurt nature	 Milch	 Baumnüsse	 Haselnüsse	 Mandeln
			NÜSSE		