

# 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 Znünibox 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



**sge** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

# Ideen für ausgewogene Zwischenmahlzeiten



Gesundheitsförderung  
Schweiz



eau



infusion



pommes



poires



raisin



cerises

## GETRÄNKE

## FRÜCHTE



prunes/  
pruneaux



nectarines/  
pêches



mandarines



oranges



kiwis



abricots



figes



fruits rouges



melons



tomates



carottes



concombres

## GEMÜSE



pivrons



radis



fenouil



chou-rave



céleri



pain complet



pain  
mi-blanc



flocons de céréales  
non sucrés



pain  
croustillant



galettes  
de riz



fromage



fromage frais

## GETREIDEPRODUKTE

## MILCHPRODUKTE



séré nature



yaourt nature



lait



noix



noisettes



amandes

## NÜSSE



Verschluckgefahr bei Kleinkindern