

Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

Getränke



Wasser
Leitungs- oder
Mineralwasser



Tee
ohne Zucker

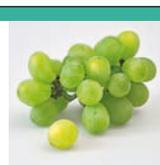
Früchte



Äpfel



Birnen



Trauben



Kirschen



Pflaumen



Nektarinen/
Pfirsiche



Mandarinen



Orangen



Kiwis



Aprikosen

Gemüse



Beeren



Melonen



Tomaten



Rüebli



Gurken

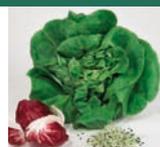


Peperoni

Getreideprodukte



Radiesli



Salat/Sprossen



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie



Vollkornbrot

Milchprodukte



Ruchbrot



ungesüsste
Flocken



Knäckebrot/
Vollkornkracker



Reiswaffeln



Käse



Frischkäse/
Hüttenkäse

Nüsse



Quark nature



Joghurt nature



Milch



Baumnüsse



Haselnüsse



Mandeln



Ein gesundes Znüni und Zvieri:

- 🍏 enthält immer Wasser oder ungesüsstes Kräuter- oder Früchtetee
- 🍏 besteht aus einer Frucht und/oder einem Gemüse
- 🍏 ist bunt zusammengestellt und zuckerfrei
- 🍏 kann je nach körperlicher Aktivität, Bedarf und Hunger durch ein Getreide- und/oder Milchprodukt sowie Nüsse ergänzt werden

Eine sinnvolle Zwischenmahlzeit:

- 🍏 ist eine kleine Mahlzeit und ergänzt die Hauptmahlzeiten optimal
- 🍏 sollte nur dann gegessen werden, wenn auch wirklich Hunger besteht
- 🍏 lädt die «Batterien» auf, vor allem bei viel Bewegung in der Pause
- 🍏 unterstützt die Konzentrationsfähigkeit in der Schule

Kombination und Abwechslung sorgen für Genuss

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



Auf die Umwelt achten

- 🍏 Die praktische Znüni-Box hält Znüni & Zvieri frisch und spart Verpackungsmaterial.
- 🍏 Für Getränke eignet sich eine verschliessbare Wasserflasche.
- 🍏 Produkte der Saison und aus der Region bevorzugen.



Nicht regelmässig – aber zur Abwechslung:

- 🍌 Bananen
- 🍌 Trockenfrüchte
- 🍌 Fleisch und Fleischprodukte (bevorzugt fettarme Varianten)
- 🍌 gezuckerter Joghurt wie z.B. Fruchtjoghurt, Schoggijoghurt
- 🍌 Fruchtsaftschorle

Nicht empfehlenswert sind:

- ✗ Schoggi-, 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 Milchmixgetränke (Schoggi, Kaffee, Malz usw.)
- ✗ fette oder stark gesalzene Produkte wie Salzstängeli, Pommes Chips, gesalzene Nüsse

