



Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

Deutsch

Liebe Eltern

Pausen sind wichtige Auszeiten im Alltag. Dabei soll Ihr Kind den angestauten Bewegungsdrang ausleben und neue Energie tanken. Mit einem ausgewogenen Znüni, der für Nachschub von Nährstoffen und Flüssigkeit sorgt, können Konzentrationsschwierigkeiten, Ermüdungserscheinungen und Übergewicht durch Heissunger vorgebeugt werden. Entdecken Sie mit Ihrem Kind die Vielfalt an Früchten und Gemüse und achten Sie darauf, dass es genügend trinkt.

Gesunde Znüni- und Zvieri-Ideen

Auf der Rückseite können Sie mit Ihrem Kind ankreuzen, was es gerne in seiner Znüni-Box haben möchte. ☒

Keine Süssigkeiten und Snacks

Gezuckerte Getränke, Süssigkeiten und fettreiche Snacks sind als Pausenverpflegung zu vermeiden. Die Werbeaussagen täuschen: Diese Snacks sättigen nicht richtig, liefern zu viel Fett und zu wenig wertvolle Nährstoffe. Zudem können sie Karies und Übergewicht verursachen.

Nicht empfohlen werden deshalb: Süssgetränke wie Cola, Eistee oder gezuckerte Fruchtsäfte, Energydrinks, gesüsste Milchschnitten, Süssigkeiten wie Schokolade, Milchschnitten, Gummibärchen, Biskuits oder Getreideriegel sowie Pommes Chips, Salznüssli oder Gipfeli.

Ab und zu auch gut

Diese Znüni-Vorschläge können zur Abwechslung auch mal mitgenommen werden, sind jedoch weniger geeignet als diejenigen auf der Rückseite.

- Verdünnter Fruchtsaft
- Weiss- oder Halbweissbrot
- Bananen
- Dörrfrüchte

Da sie zuckerhaltig sind und an den Zähnen kleben bleiben, ist danach das Putzen der Zähne oder mindestens das Ausspülen des Mundes mit Wasser sehr zu empfehlen.

Tipps

Der Znüni wird am besten in einer verschliessbaren Znüni-Box transportiert. Werden Fruchtschnitze mit etwas Zitronensaft beträufelt, verhindert dies das Braunwerden. So bleiben die Früchte appetitlich.



Ein Znüni schmeckt und weckt



Ohne Zucker



Ohne Zucker



Für 0–4-jährige Kinder wegen
Erstickengefahr nicht geeignet

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

bischfit.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni