



# Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri

Essen und Trinken sind genussvolle Sinneserlebnisse. Regelmässige und fantasievoll zubereitete Hauptmahlzeiten und angepasste Znüni und Zvieri machen Kinder satt und leistungsfähig. Das Znüniblatt zeigt auf, wie ein ausgewogenes Znüni und Zvieri zusammengestellt werden kann.



## Ein ausgewogenes Znüni und Zvieri

- ✓ enthält Wasser oder ungesüsstes Kräuter- oder Früchtetee.
- ✓ besteht aus Obst und/oder Gemüse.
- ✓ ist bunt und fantasievoll zusammengestellt.
- ✓ ist zuckerfrei.
- ✓ kann je nach körperlicher Anstrengung und Hungergefühl durch ein Getreide- und/oder Milchprodukt sowie Nüsse ergänzt werden.



## Nicht regelmässig – aber ab und zu

- ✓ Fleisch und Fleischprodukte wie Wurstwaren, Schinken, Trockenfleisch – bevorzugen Sie fettarme Varianten.

Nach diesen Lebensmitteln den Mund mit Wasser spülen:

- ✓ Trockenfrüchte
- ✓ Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz)
- ✓ exotische Früchte wie Bananen, Mango, Ananas, Papaya – prüfen und bevorzugen Sie beim Kauf von exotischen Früchten möglichst das Bio- und Fairtrade-Angebot.



## Nicht empfehlens- wert sind

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

## Ein sinnvolles Znüni und Zvieri

- ✓ stillt den kleinen Hunger zwischendurch.
- ✓ gibt wieder neue Energie, vor allem bei viel Bewegung in der Pause und in der Freizeit.
- ✓ unterstützt die Konzentrationsfähigkeit.
- ✓ besteht idealerweise aus regionalen und saisonalen Produkten.
- ✓ wird am besten in eine praktische Znünibox verpackt: sie hält Znüni und Zvieri frisch und spart Verpackungsmaterial.

## Grösse einer Portion

1 Portion Gemüse und Früchte = so viel wie Ihr Kind in der Hand fassen kann.



Unterstützt vom Kanton Luzern



Gesundheits- und Sozialdepartement  
Dienststelle Gesundheit und Sport

Mit Unterstützung durch:



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

# Ideen für ein ausgewogenes Znüni und Zvieri

**Tipp**  
 Kombination und Abwechslung lassen fantasievolle und dekorative Zwischenmahlzeiten entstehen, wie Brot mit Hüttenkäse oder Nature-Joghurt mit Beeren.

## Getränke



Hahnen-\* oder Mineralwasser



Früchte-/Kräutertee ohne Zucker

\* Hahnenwasser ist in der Schweiz schmackhaft und hygienisch einwandfrei

## Früchte



Äpfel  
 ganzjährig



Birnen  
 August-April



Trauben  
 September–November



Kirschen  
 Juni–August



Feigen  
 Juni–September



Beeren  
 Juni–Oktober



Melonen  
 Juni–Oktober



Pflaumen/  
 Zwetschgen  
 August–Oktober



Nektarinen/  
 Pfirsiche  
 Juni–August



Mandarinen  
 November–Februar



Orangen  
 November–Februar



Kiwis  
 ganzjährig



Aprikosen  
 Juni–August

## Gemüse



Tomaten  
 Juni–September



Karotten  
 ganzjährig



Gurken  
 April–Oktober



Kohlrabi  
 März–November



Stangensellerie  
 Mai–September



Peperoni  
 Juli–Oktober



Radieschen  
 Mai–September



Fenchel  
 Mai–November

## Getreideprodukte



Vollkornbrot



Ruchbrot



ungesüsste  
 Flocken



Knäckebrot/  
 Vollkorncracker



Reiswaffeln

## Milchprodukte



Käse



Frisch-/Hüttenkäse



Quark nature



Joghurt nature



Milch

## Nüsse



Baumnüsse



Haselnüsse



Mandeln



Cashewnüsse

 Verschluckgefahr bei Kleinkindern / gemahlene Nüsse dürfen verwendet werden