

# 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 ungesüssten 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 empfehlenswert 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



## Gesundheitsförderung Uri

Gotthardstrasse 14 • 6460 Altdorf  
Telefon 041 500 47 27 • [www.gesundheitsfoerderung-uri.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-uri.ch)  
[info@gesundheitsfoerderung-uri.ch](mailto:info@gesundheitsfoerderung-uri.ch)

Eine Publikation herausgegeben von Gesundheitsförderung Uri mit Unterstützung der Schulärztlichen Kommission Uri, im Rahmen des Urner Aktionsprogramms «Ernährung und Bewegung». Das Aktionsprogramm wird getragen durch den Kanton Uri und Gesundheitsförderung Schweiz.

# 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