

# Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

## Ein gesundes Znüni und Zvieri

- ✓ enthält immer Wasser oder ungesüssten Kräuter- oder Fruchtetee
- ✓ 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

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.



Wasser



Tee



Äpfel



Birnen



Trauben



Kirschen

**GETRÄNKE**

**FRÜCHTE**



Pflaumen/  
Zwetschgen



Nektarinen/  
Pflirsiche



Mandarinen



Orangen



Kiwis



Aprikosen



Feigen



Beeren



Melonen



Tomaten



Karotten



Gurken

**GEMÜSE**



Peperoni



Radieschen



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie



Vollkornbrot



Ruchbrot



ungesüsste  
Flocken



Knäckebrot/  
Vollkorncracker



Reiswaffeln



Käse



Frisch-/Hütten-  
käse auf Brot

**GETREIDEPRODUKTE**

**MILCHPRODUKTE**



Quark nature



Joghurt nature



Milch



Baumnüsse



Haselnüsse



Mandeln

**NÜSSE**



Verschluckgefahr bei Kleinkindern