

# Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

## Ein gesundes Znüni und Zvieri

- ✓ enthält immer Wasser oder ungesüsstes Kräuter- oder Früchtetee
- ✓ 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



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

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

# Ideen für ausgewogene Zwischenmahlzeiten



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