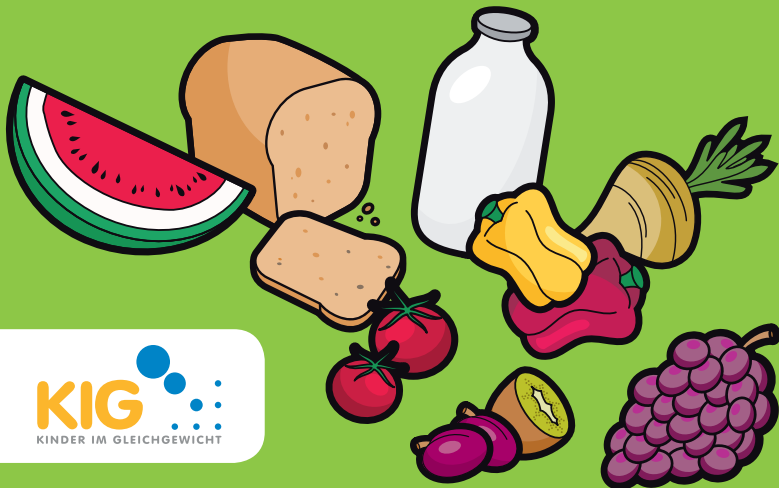


Znüni-Tipps

für jeden Tag.



www.kinder-im-gleichgewicht.ch

Entdecken Sie mit Ihrem Kind die Vielfalt an Früchten und Gemüse und achten Sie darauf, dass es genügend trinkt. Der Znüni wird am besten in einer verschliessbaren Znünibox transportiert. Werden Obstschnitze mit etwas Zitronensaft beträufelt, verhindert dies das Braunwerden. So bleibt das Obst appetitlich.

Kreuzen Sie mit Ihrem Kind alles an, was es gerne in seine Znünibox haben möchte!



Getränke

- Wasser
- ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee

Früchte, je nach Saison (am besten geschnitten)

- Apfel
- Aprikose
- Beeren
- Birne
- Kirschen
- Mandarine
- Nektarine
- Orange
- Pfirsich
- Pflaume
- Trauben
- Zwetschge



Gemüse, je nach Saison (am besten geschnitten)

- Cherrytomaten
- Fenchel
- Gurke
- Kohlrabi
- Peperoni
- Rüebl
- Stangensellerie



Eine Hand voll Nüsse zum Obst / Gemüse

- Baumnüsse
- Haselnüsse
- Mandeln



Vollkorn-Getreideprodukte

- Knäckebrot
- Reiswaffeln nature
- Scheibe Ruchbrot
- Vollkornbrötli
- Vollkornkräcker (z.B. Darvida oder Blévita)
- Vollkornkräcker mit Frischkäse
- Vollkornsandwich mit Käse



Milch / Milchprodukte

- Joghurt / Quark nature
- Käse / Frischkäse im Sandwich
- Milch ohne Zusätze



Ein Znüni schmeckt und weckt.

Pausen sind wichtige Auszeiten vom Schulalltag. Dabei soll Ihr Kind den angestauten Bewegungsdrang ausleben und neue Energie tanken. Mit einem **gesunden Znüni**, das **für Nachschub von Nährstoffen und Flüssigkeit** sorgt, können Konzentrationsschwierigkeiten und Ermüdungserscheinungen vorgebeugt werden.

Für Kinder, die wenig gefrühstückt haben, ist ein Znüni umso wichtiger. Eine gute Mischung aus **Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Milchprodukten** versorgt sie mit wichtigen Nährstoffen, um auch in der letzten Lektion noch aufmerksam sein zu können.

Keine Süssigkeiten und Snacks zum Züni!

Gezuckerte Getränke, Süssigkeiten und fettreiche Snacks sind als Pausenverpflegung zu vermeiden. Trotz anderslautender Werbeaussagen sättigen diese nicht richtig, liefern zu viel Fett und zu wenig wertvolle Inhaltsstoffe. Zudem tragen sie zur Entwicklung von Karies und Übergewicht bei.



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



Vorsicht Zahngesundheit!

Denken Sie bei der Znüniwahl auch an die Gesundheit der Zähne. Dabei spielen Zuckergehalt wegen Karies und Säuregehalt wegen des Zahnschmelzes eine Rolle. **Fruchtsäfte, (Halb-) Weissbrot, Grissini u.ä., Dörrfrüchte, Bananen und auch Fruchtjoghurts** fördern Karies. Für den Zahnschmelz aggressiv sind auch viele beliebte Getränke wie z.B. **Energydrinks (zuckerfrei) oder Cola-Light**.



Unterstützt durch



Gesundheitsdepartement
des Kantons St. Gallen

Bildungsdepartement
des Kantons St. Gallen

Schulgesundheits-
dienste St. Gallen