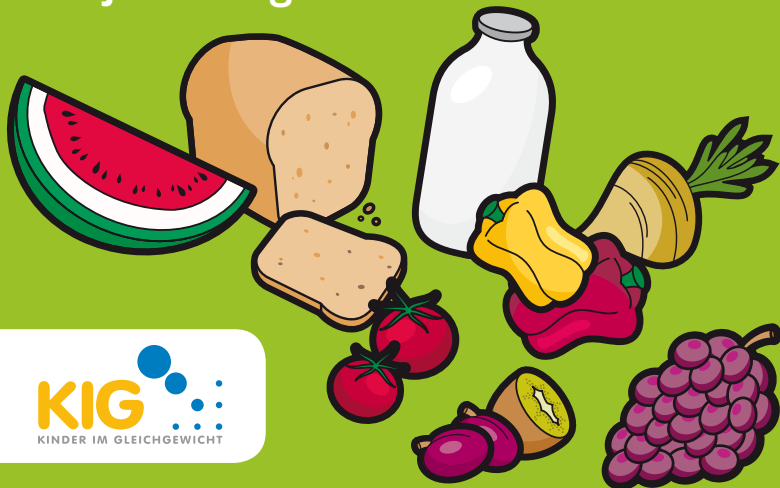


# Znüni-Tipps

für jeden Tag.



[www.kinder-im-gleichgewicht.ch](http://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.

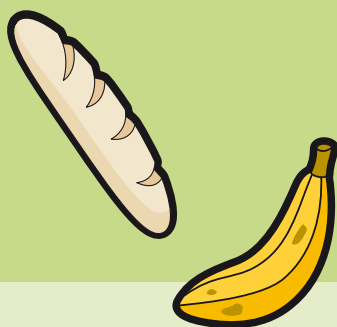
Pausen sind wichtige Auszeiten vom Schulalltag. Dabei soll Ihr Kind den angestauten Bewegungsdrang ausleben und neue Energie tanken. Mit einem gesunden Znüni, das für Nachschub von Nährstoffen und Flüssigkeit sorgt, können Konzentrationsschwierigkeiten und Ermüdungserscheinungen vorgebeugt werden.

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.

## Ab und zu auch gut.

Diese Znünivorschläge können zur Abwechslung auch einmal mitgenommen werden, sind aber weniger geeignet als diejenigen der Liste auf der Vorderseite.

- verdünnter Fruchtsaft
- Bananen
- Dörrfrüchte
- Weiss- oder Halbweissbrot
- Grissini



## 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 können sie Karies und Übergewicht verursachen.

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



Unterstützt durch



Gesundheitsdepartement  
des Kantons St. Gallen

Bildungsdepartement  
des Kantons St. Gallen

Schulmedizinische  
Dienste St. Gallen