



Znüni-Tipps für jeden Tag

Begleitinformationen für Lehrpersonen und Eltern



Eine ausgewogene Ernährung ist bedeutsam für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen im (Schul-)Alltag. Dazu gehört ein gesunder Znüni, dessen Zusammenstellung nicht beliebig sein soll. Da auch Trinken für den Körper und das Denkvermögen von Bedeutung ist, soll einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr über den Tag Beachtung geschenkt werden.

Ein gesunder Znüni ist wichtig, weil er

- für Nachschub von Nährstoffen und Flüssigkeit sorgt.
- Konzentrationsschwierigkeiten und Ermüdungserscheinungen vorbeugt.
- Heisshunger verhindert.
- die Hauptmahlzeiten ergänzt.

Eine sinnvolle Zwischenmahlzeit

- enthält keinen Zucker und wenig Fett.
- ist vitamin- und mineralstoffreich.
- sollte ungesüsste Getränke beinhalten.

Der Znüni-Flyer will

- dazu anregen, dass das Kind einen Znüni in die Schule mitnimmt.
- aufzeigen, was als Znüni geeignet und was weniger geeignet ist, auch aus Sicht der Zahngesundheit.
- Ideen für abwechslungsreiche und gesunde Znünis geben.

Wie zu Hause am Familientisch gibt das gemeinsame Znüniessen auch in der Schule Gelegenheit, sich zu begegnen und auszutauschen. Gerade deshalb empfehlen Bildungs- und Gesundheitsdepartement die Verpflegung im Klassenverband.

Gemeinsam in der Klasse und zu Hause gibt der Znüni-Flyer Anlass, über die Pausenverpflegung zu sprechen. Die Kinder können sich darüber austauschen, welche Znünis sie schon kennen, was ihnen schmeckt und was sie neu ausprobieren wollen. Kinder lieben Abwechslung, der Znüni soll deshalb immer wieder anders zusammengestellt sein und dadurch attraktiv bleiben.

Die Znüni-Tipps bieten lediglich eine Auswahl an geeigneten Vorschlägen für den Znüni. Selbstverständlich gibt es noch viel mehr Möglichkeiten, sich eine gesunde Zwischenmahlzeit zusammen zu stellen.

Der Flyer wird am besten im Schulzimmer und in der Küche zu Hause gut sichtbar aufgehängt. So finden die Kinder täglich Anregungen und Hilfe bei der Auswahl.



Ernährung und Bewegung gehören zusammen

Neben den Essgewohnheiten ist tägliche Bewegung für die gesunde Entwicklung eines Kindes von zentraler Bedeutung. Kinder sollen sich mindestens eine Stunde und mehr pro Tag bewegen. Bitte beachten Sie dazu die Empfehlungen des Bundesamtes für Sport (BASPO).

Für Informationen von Kindern und Eltern zu den Themen Ernährung und Bewegung sind folgende Materialien empfehlenswert:

Titel

Informationen zu Bewegung und Ernährung. Für Eltern von Primarschulkindern im Alter von 6 bis 12 Jahren.

Broschüre Format A5, mehrfarbig, 35 Seiten, illustriert

Download und Bestellung unter:
www.zepa.info/kig



Trink Wasser (Für Eltern und Kinder)

Leporello, mehrfarbig

Download und Bestellung unter:
www.zepa.info/kig



Informationsblatt zur Ernährungsscheibe

Format A4, farbig

Download unter:
www.sge-ssn.ch > Bildung und Schule



Gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern und Jugendlichen Empfehlungen des Bundesamtes für Sport

Broschüre, farbig

Download unter:
www.hepa.ch > Dokumentation >
Bewegungsempfehlungen

