

## Gesunde Zwischenverpflegung



### Warum eine gesunde Zwischenmahlzeit sinnvoll ist

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. Ein Znüni sorgt für Nachschub von Nährstoffen, beugt Konzentrationsschwierigkeiten und Ermüdungserscheinungen vor, ergänzt die Hauptmahlzeiten und verhindert somit Heisshunger. Da auch Trinken für das Denkvermögen von Bedeutung ist, soll ausreichend über den Tag verteilt getrunken werden.

### Znüni in der Schule

Wie zu Hause am Familientisch gibt auch das gemeinsame Znüni-Essen in der Schule Gelegenheit, sich zu begegnen und auszutauschen. Gerade deshalb empfehlen Bildungs- und Gesundheitsdepartement die Verpflegung im Klassenverband. Im Rahmen von «Kinder im Gleichgewicht» wurde ein Znüni-Flyer entwickelt, der dazu anregen will, dass das Kind einen Znüni in die Schule mitnimmt. Er zeigt auf, was als Zwischenmahlzeit geeignet und was weniger vorteilhaft ist, auch aus Sicht der Zahngesundheit. Und er gibt Ideen für abwechslungsreiche Znünis.



### Der Znüni-Tipps-Flyer

Die Znüni-Tipps bieten lediglich eine Auswahl an passenden Vorschlägen; selbstverständlich gibt es noch viel mehr Möglichkeiten, sich eine gesunde Zwischenmahlzeit zusammen zu stellen.

Der Znüni-Flyer kann zusammen mit Begleitinformationen für Lehrpersonen unter «Bestellung Materialien» für St.Galler Schulen kostenlos bestellt werden.