

# Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

## Ein gesundes Znüni und Zvieri

- ✓ enthält immer Wasser oder ungesüssten 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

## Ideen für ausgewogene Zwischenmahlzeiten

 Wasser	 Tee	 Äpfel	 Birnen	 Trauben	 Kirschen
GETRÄNKE		FRÜCHTE			
 Pflaumen/ Zwetschgen	 Nektarinen/ Pfirsiche	 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		