



# ZNÜNI-TIPPS FÜR KINDERGARTEN & SCHULE

[www.bs.ch/schulgesundheitsdienst](http://www.bs.ch/schulgesundheitsdienst)



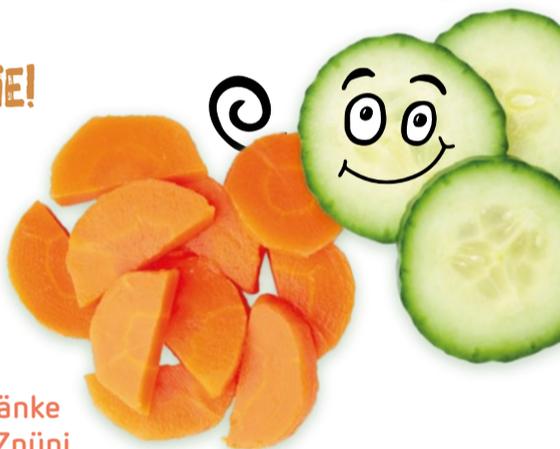
Pausen sind toll! Miteinander rennen, hüpfen, lachen und plaudern. Ein ausgewogenes Znüni liefert die dafür notwendige Energie. Ausserdem macht es fit und munter bis zur Mittagspause.

## Kombinieren nach Saison, Hunger und Laune

Die ideale Grundlage fürs Znüni sind: ein Getränk (am besten Wasser oder ungesüsster Tee) sowie eine Frucht oder ein Gemüse. Sie liefern Flüssigkeit, wertvolle Nährstoffe und Vitamine. Kinder, die wenig frühstücken oder viel in Bewegung sind, brauchen ein gehaltvolleres Znüni (z.B. ein kleines Sandwich, Vollkorncracker und Nüsse).



WIR GEBEN DIR ENERGIE!



## Keine Süssigkeiten, Süssgetränke und fettreichen Snacks zum Znüni

Diese Nahrungsmittel enthalten wenig wertvolle Inhaltsstoffe: fettreiche oder stark gesalzene Snacks wie Chips, Gifpeli oder Snackwürstchen. Süssigkeiten wie Schokolade, Milch- und Getreideriegel oder Biskuits sind ebenfalls ungeeignet. Denn Zucker verursacht Karies und liefert nur für kurze Zeit Energie. Süssgetränke wie Cola, Sirup, Eistee oder gesüsste Milchgetränke sind keine geeigneten Durstlöcher.

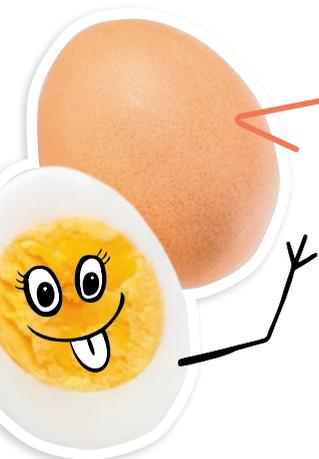


## Durst löschen mit Basler Wasser

Hahnenwasser trinken ist für Kinder ideal. Es ist von sehr guter Qualität, preisgünstig und ökologisch.



WIR MACHEN DICH STARK UND CLEVER!



# ZNÜNI-TIPPS FÜR JEDEN TAG



Hier finden Sie viele schmackhafte Znüni-Ideen. Saisonale und regionale Früchte und Gemüse schmecken am besten und sind gut für die Umwelt. Kreuzen Sie mit Ihrem Kind zusammen an, was es ausprobieren möchte. Abwechslung macht Spass. Das gilt auch beim Znüni.

Wir wünschen Ihrem Kind guten Appetit und viel Freude am Znüni.



Apfel



Birne



Erdbeeren



Brombeeren,  
Himbeeren, Heidelbeeren

## Saisonale Früchte und Gemüse

### Spätfrühling und Sommer

Aprikose  
Birne  
Brombeeren  
Erdbeeren  
Feige  
Fenchel  
Gurke  
Heidelbeeren  
Himbeeren  
Kirschen  
Kohlrabi  
Melone  
Nektarine  
Peperoni  
Pflirsich  
Pflaume  
Radieschen  
Rettich  
Stachelbeeren  
Stangensellerie  
Tomate / Minitomaten  
Zwetschge



Kirschen



Melone



Aprikose



Pflaume,  
Zwetschge



Nektarine, Pfirsich



Feige



Trauben



Kaki



Kiwi



Orange



Mandarine



Früchte- und  
Gemüsespiessli



Karotten



Radieschen



Kohlrabi



Fenchel



Gurke



Peperoni



Stangensellerie



Tomate,  
Minitomaten



Vollkornbrot,  
Ruchbrot



Knäckebrot,  
Reis- / Maiswaffeln,  
Vollkorncracker



Samen und  
Kerne, z. B.  
Kürbiskerne



Nüsse, z. B.  
Haselnüsse,  
Baumnüsse



Hülsenfrüchte,  
z. B. Hummus



Kleines Sandwich  
mit Frischkäse  
und Gemüse



Käse



Joghurt nature,  
Quark nature,  
Hüttenkäse

### Herbst

Birne  
Brombeeren  
Feige  
Fenchel  
Gurke  
Heidelbeeren  
Himbeeren  
Kaki  
Kiwi  
Kohlrabi  
Melone  
Peperoni  
Pflaume  
Radieschen  
Rettich  
Stachelbeeren  
Stangensellerie  
Tomate / Minitomaten  
Trauben  
Zwetschge

### Winter

Birne  
Chicorée  
Kaki  
Kiwi  
Mandarine  
Orange  
Sellerie

### Fürs ganze Jahr

Apfel  
Karotten

## Nicht täglich aber ab und zu

- Früchte aus Übersee\*, wie z.B. Banane, Mango oder Ananas
- Dörrfrüchte; Fruchtsaft oder Fruchtsaftchorle
- Weissbrot / Halbweissbrot, fettarme Fleischprodukte wie z.B. Trockenfleisch oder Trutenbrust

\* Möglichst aus fairem Handel

