



ZNÜNI-TIPPS FÜR KINDERGARTEN & SCHULE

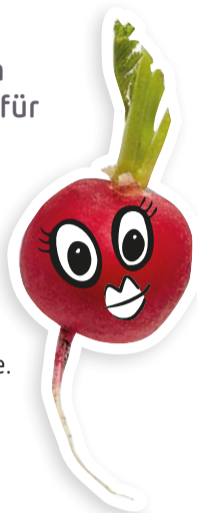
bs.ch/schulgesundheits



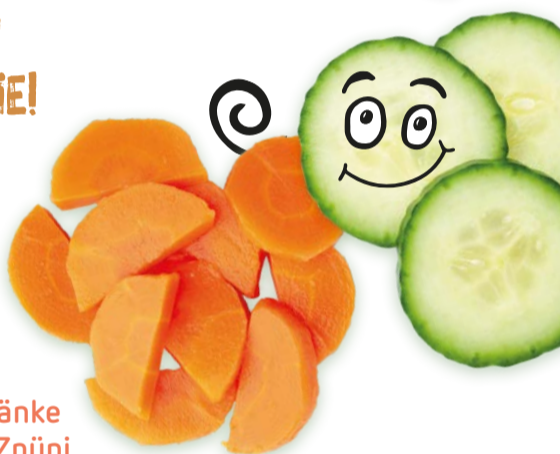
Pausen sind toll! Miteinander rennen, hüpfen, lachen und plaudern. Ein ausgewogenes Znüni liefert die dafür notwendige Energie. Ausserdem macht es fit und munter bis zur Mittagspause.

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.

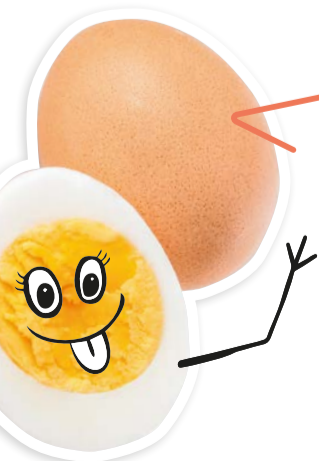


Durst löschen mit Basler Wasser

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, Pflirsich



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

