

## Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

### Getränke



Wasser  
Leitungs-/Mineralwasser

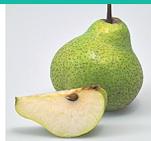


Tee  
ohne Zucker

### Früchte



Äpfel



Birnen



Trauben



Kirschen



Pflaumen



Nektarinen/  
Pflirsiche



Mandarinen



Orangen



Kiwis



Aprikosen



Bereen



Melonen



Tomaten



Rüebli



Gurken



Peperoni

### Gemüse



Radiesli



Salat/Sprossen



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie



Vollkornbrot

### produkte



Ruchbrot



ungesüsste  
Flocken



Knäckebrot/  
Vollkornkräcker



Reiswaffeln

### Milchprodukte



Käse



Friskäse/  
Hüttenkäse



Quark nature



Joghurt nature



Milch

### Nüsse



Baumüsse



Haselnüsse



Mandeln



## Ein gesundes Znüni und Zvieri:

- enthält immer Wasser oder ungesüssten Kräuter- oder Früchtetee
- besteht aus einer Frucht und/oder einem Gemüse
- ist bunt zusammengestellt und zuckerfrei
- kann je nach körperlicher Aktivität, Bedarf und Hunger durch ein Getreide- und/oder Milchprodukt sowie Nüsse ergänzt werden

## Eine sinnvolle Zwischenmahlzeit:

- ist eine kleine Mahlzeit und ergänzt die Hauptmahlzeiten optimal
- sollte nur dann gegessen werden, wenn auch wirklich Hunger besteht
- lädt die «Batterien» auf, vor allem bei viel Bewegung in der Pause
- unterstützt die Konzentrationsfähigkeit in der Schule

## Kombination und Abwechslung sorgen für Genuss

Die Lebensmittel auf der Vorderseite können phantasievoll kombiniert werden, zum Beispiel:



## Auf die Umwelt achten

- Die praktische Znüni- und Zvieri-Box hält Znüni & Zvieri frisch und spart Verpackungsmaterial.
- Für Getränke eignet sich eine verschliessbare Wasserflasche.
- Produkte der Saison und aus der Region bevorzugen.



## Nicht regelmässig – aber zur Abwechslung:

- Fleisch und Fleischprodukte (bevorzugt fettarme Varianten)  
Nach diesen Ausnahmen sofort die Zähne putzen:
- Bananen
- Trockenfrüchte
- Gezuckerter Joghurt wie z.B. Fruchtjoghurt, Schoggijoghurt
- Fruchtsaftschorle

## Nicht empfehlenswert sind:

- ✗ Schoggi-, Milch- und Getreideriegel
- ✗ Gipfeli, Zopf, weisses Toastbrot
- ✗ gezuckerte Frühstückscerealien
- ✗ süsses Gebäck (Biskuits, Früchtekuchen usw.)
- ✗ Süssgetränke wie z.B. Eistee, Sirup, Cola, Energy Drinks usw., künstlich gesüsste Getränke (light)
- ✗ gesüsste, aromatisierte Milchmischgetränke (Schoggi, Kaffee, Malz usw.)
- ✗ fette oder stark gesalzene Produkte wie Salzstängeli, Pommes Chips, gesalzene Nüsse

