Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri

Kantonales Aktionsprogramm
Thurgau bewegt

Gesundheitsförderung Schweiz

Thurgau

Liebe Eltern

Zwischenmahlzeiten ergänzen die Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) und versorgen Ihr Kind den ganzen Tag über mit Energie. Frühstück und Znüni sorgen dafür, dass Ihr Kind am Morgen leistungsfähig ist und sich bis zum Mittag gut konzentrieren kann. Isst Ihr Kind kein Frühstück, so bieten Sie ihm etwas zu trinken an (z. B. ein Glas Milch) und geben Sie ihm ein reichhaltiges Znüni mit (z. B. Brot mit Käse und eine Frucht oder Gemüse). Die Lebensmittel auf der Rückseite dieses Flyers können fantasievoll kombiniert werden.

Znüni- und Zvieri-Tipps

- Eine praktische Znünibox hält Znüni und Zvieri frisch und spart Verpackungsmaterial.
- Bevorzugen Sie saisonale und regionale Produkte.
- Wählen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind aus.
- Hängen Sie die Tipps für Znüni und Zvieri auf der Rückseite gut sichtbar in Ihrer Küche auf.

Nicht regelmässig, aber als Abwechslung

- Fleisch und Fleischprodukte (Schinken, Trockenfleisch usw.), bevorzugen Sie fettarme Sorten

Nach diesen Lebensmitteln den Mund mit Wasser spülen:

- Bananen
- Trockenfrüchte
- Fruchtsaft, gemischt mit Wasser

Vorsicht bei fettigen und sehr zuckerhaltigen Lebensmitteln

Sie machen für eine kurze Zeit munter, dann aber schnell müde und unkonzentriert.

- Schokoladen-, Milch- und Getreideriegel
- Gipfeli
- Gezuckerte Frühstücksflocken
- Süsses Gebäck (Biskuits, Kuchen usw.)
- Süssgetränke (Eistee, Sirup, Cola, Energydrinks usw.) oder künstlich gesüsste Getränke (light/zero)
- Gesüsste, aromatisierte Milchgetränke (z. B. Schoggi)
- Fette oder stark gesalzene Produkte (Salzstangen, Chips, gesalzene Nüsse usw.)

Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri

Folgende Lebensmittel können Sie fantasievoll kombinieren – en Guete!

Wasser

Getränke

Tee
(ohne Zucker)

Getränke

Äpfel

Früchte

Birnen

Früchte

Trauben

Früchte

Kirschen

Früchte

Pflaumen, Zwetschgen

Früchte

Nektarinen, Pfirsiche

Früchte

Mandarinen

Früchte

Orangen

Früchte

Kiwi

Früchte

Aprikosen

Früchte

Feigen

Früchte

Beeren

Früchte

Melonen

Früchte

Tomaten

Gemüse

Karotten

Gemüse

Gurken

Gemüse

Peperoni

Gemüse

Radieschen

Gemüse

Fenchel

Gemüse

Kohlrabi

Gemüse

Stangensellerie

Gemüse

Vollkornbrot

Getreide

Ruchbrot

Getreideprodukte

ungesüsste Flocken

Getreideprodukte

Knäckebrot, Vollkorncracker

Getreideprodukte

Reiswaffeln

Getreideprodukte

Käse

Milchprodukte

Frisch-/Hüttenkäse auf Brot

Milchprodukte

Quark
(nature)

Milchprodukte

Joghurt
(nature)

Milchprodukte

Milch

Milchprodukte

Baumnüsse

Nüsse

Haselnüsse

Nüsse

Mandeln

Nüsse

Verschluckgefahr bei Kleinkindern

Ein 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

Den Flyer können Sie unter www.lehrmittel-shop.tg.ch bestellen, Artikelnummer: 5330.68.05

Kantonales Aktionsprogramm
Thurgau bewegt

Gesundheitsförderung Schweiz

Thurgau