

# Znüni-Tipps für schlaue Köpfe!

Ein Schulmorgen ist anstrengend! Sich konzentrieren, still Sitzen, Mitdenken, Lesen, Schreiben, Rechnen, Turnen - dafür brauchst Du viel Energie. Ein guter Znüni gibt dir Kraft zurück und hilft dir, auch die letzten Morgenstunden noch gut durchzustehen.

Für alle, die ein Frühstück mit Brot und Milch oder Müesli essen, ist eine Frucht ein ideales Znüni. Frühstücksmuffel nehmen besser noch ein Sandwich dazu mit. Auch nach einer anstrengenden Turn- oder Schwimmstunde oder sonst viel Bewegung brauchst du einen grösseren Znüni mit einem Sandwich oder anderen Getreideprodukten.

Für alle gilt: Immer auch Wasser trinken! Genügend Trinken hilft beim Zuhören, Stillsitzen, Konzentrieren und beim Herumtollen.

## Znüni-Vorschläge

Kreuze an, was du probieren möchtest, und besprich es mit deinen Eltern!

- Wasser oder Mineralwasser nature



- Alle Sorten Früchte, je nach Saison:

Apfel, Birne, Zwetschgen, Trauben, Mandarine, Orange, Pfirsich, Aprikosen, Beeren, ...  
Tipps für kleine Fruchtemuffel: Apfel oder Birne halbieren, entkernen und in Frischhaltefolie einpacken, Fruchtschnitze und weiche Früchte in Plastikdose verpacken

- Rübli, Gurke, Fenchel, Peperoni, Cherrytomaten oder Kohlrabi, ev. mit Dip-Sauce  
 Früchtespiessli, Gemüsespiessli mit Oliven  
 Getrocknete Apfelringe  
 Eine Handvoll Nüsse oder Samen wie Mandeln, Haselnüsse, Baumnüsse, Cashewnüsse oder Sonnenblumenkerne zum Obst oder Gemüse



- Vollkornbrötli, Pausenbrötli, Früchtebrötli, Nussbrötli, Olivenbrötli, Kernenbrötli  
 ab und zu ein weisses Brötli wie Maisbrötli, Semmeli, Weggli, Silserbrötli, Laugenbrezel  
 Darvida, Blévita, Pancroc, Microc, Knäckebröt, Reiswaffeln, Schwedenbrötli/Knusperbrötli nature oder mit Frischkäse als „Sandwich“  
 Selbstgemachte PopCorn, Grissini, fettarme Crackers

Sandwich: 1 Stück Dinkelbrot, Grahambrot oder anderes dunkles Brot, halbiert

- mit Frischkäse oder Schnittkäse und Gurke, Tomate, Rüblistreifen oder Sprossen  
 mit Mozzarella und Tomaten, ev. Oliven und Basilikum  
 mit Salatblatt und Ei  
 mit Thon  
 mit Quark und geraffeltem Apfel  
 mit Salatblatt, Trutenbrust oder Trockenfleisch und Essiggurke  
 mit .....



- Milch (im Tetrapack), Buttermilch  
 Jogurt, Sauermilch, am besten nature oder mit frischen Früchten