

Znünis für jeden Tag

Kreuzen Sie mit Ihrem Kind alles an,
was es ausprobieren möchte!

- ☐ Wasser oder ungesüsster Tee

Früchte, je nach Saison

- ☐ Apfel
- ☐ Birne
- ☐ Pflaumen
- ☐ Zwetschgen
- ☐ Trauben
- ☐ Feige
- ☐ Kiwi
- ☐ Mandarine
- ☐ Orange
- ☐ Erdbeeren
- ☐ Heidelbeeren
- ☐ Kirschen
- ☐ Melone
- ☐ Pfirsich
- ☐ Nektarine
- ☐ Aprikosen
- ☐ Fruchtschnitze in Znünibox
- ☐ Geschnittene Früchte in Klarsichtfolie
- ☐ Getrocknete Apfelringe

Gemüse, je nach Saison

- ☐ Rüebli
- ☐ Gurke
- ☐ Cherrytomaten
- ☐ Peperoni
- ☐ Fenchel
- ☐ Kohlrabi
- ☐ Stangensellerie
- ☐ Radiesli
- ☐ Kräuterquark zum Dippen

Eine Handvoll Nüsse zum Obst/Gemüse

- ☐ Baumnüsse
- ☐ Haselnüsse
- ☐ Mandeln

Vollkorn-Getreideprodukte

- ☐ Vollkornbrot
- ☐ Pausenbrötli
- ☐ Vollkorncracker (z.B. Darvida/Blévita)
- ☐ Knäckebröt
- ☐ Reiswaffeln nature
- ☐ Schwedenbrötli/Knusperbrötli
- ☐ Selbstgemachtes Popcorn
- ☐ Vollkornsandwich mit Käse
- ☐ Vollkorncracker mit Frischkäse

Milch/Milchprodukte

- ☐ Milch ohne Zusätze
- ☐ Jogurt nature
- ☐ Käse/Frischkäse im Sandwich



Znüni-Tipps

Ein Morgen im Kindergarten und in der Schule ist anstrengend! Spielen, zeichnen, lernen, Neues ausprobieren, das alles braucht Energie. Damit die Kinder auch in der letzten Stunde noch gut mitmachen können, brauchen sie einen guten Znüni, der ihnen neue Kraft gibt.

Für Kinder, die ein Frühstück mit Brot und Milch oder Müesli essen, ist eine Frucht ein idealer Znüni. Frühstücksmuffel ergänzen ihren Znüni mit einem Stück Brot und etwas Käse. Auch wer viel in Bewegung ist, braucht einen grösseren Znüni.



Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste

Ab und zu auch gut

Diese Znünis sind zwar nicht gleich gesund für die Zähne oder den Körper wie die Vorschläge der grünen Liste, können aber zur Abwechslung auch einmal mitgenommen werden:

- Bananen
- Dörrfrüchte
- Fruchtsaft
- Weissbrot/Halbweissbrot
- Laugenbrötli
- Grissini

Keine Süssigkeiten und Snacks zum Znüni

Süssigkeiten und Süssgetränke liefern zwar kurzfristig Energie, aber sie lassen Kraft und Konzentration sehr schnell wieder zusammenfallen. Ausserdem können sie zu Übergewicht und Karies führen. Frittierte Produkte sind sehr kalorienreich und enthalten viel Fett.

Darum:

Keine Süssgetränke wie Eistee oder Cola, keine gesüssten Milchmischgetränke, keine Süssigkeiten wie Schokolade, Biscuits, Milchschnitten oder Getreideriegel und keine fettreichen und/oder stark gesalzenen Snacks wie Pommes Chips oder Salznüssli zum Znüni!