

Diese Zutaten machen ein gesundes Znüni.



Getränke.

Wasser, ungesüsster Tee, Fruchtsaft (mit Wasser verdünnen).



Früchte.

Apfel, Birne, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Nektarine, Mandarine, Orange, Pfirsich, Aprikosen, Beeren.



Gemüse.

Tomate, Rüebl, Gurke, Peperoni, Radiesli, Fenchel, Kohlrabi, Stangensellerie.



Brot und Kräcker.

Vollkornbrot, Halbweissbrot, Knäckebrot, Vollkornkräcker, Reiswaffeln.



Milchprodukte.

Käse, Frischkäse auf Brot, Naturquark, Naturjoghurt, Milch.



Nüsse.

Mandeln, Haselnüsse, Cashewnüsse, Baumnüsse.

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt
St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel
Tel. +41 (0)61 267 45 26, Fax +41 (0)61 272 34 88
8-p@bs.ch
www.gesundheitsfoerderung.bs.ch

 Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

 Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Bereich Gesundheitsdienste
► Gesundheitsförderung und Prävention

Ein gesundes Znüni gibt Power für den ganzen Tag.

Kinder benötigen für einen Schultag viel Energie und Nährstoffe. Mit einem guten Frühstück, einem gesunden Znüni als Zwischenmahlzeit und ausreichend Flüssigkeit ist ein Kind bestens für den Schultag gerüstet und kann sich gut auf den Unterricht konzentrieren.

Ein gesundes Znüni bringt Abwechslung.

Abwechslung macht Kindern immer wieder Lust auf ein gesundes Znüni. Wechseln Sie zwischen verschiedenen Vollkornbrot, Käsesorten, Nüssen sowie Obst- und Gemüsesorten ab. Vermeiden Sie Weissbrot, Schokolade, gesüsste Backwaren oder Getreidestängel. Stellen Sie die Znünibox am besten gemeinsam mit Ihrem Kind zusammen. Dazu können Sie natürlich auch einen anderen, wieder verwendbaren Behälter wie eine Frischhaltebox oder einen verschliessbaren Plastikbeutel verwenden.

Ein gesundes Znüni ist gut für die Energiebilanz.

Ein gesundes Körpergewicht erreichen Kinder durch ein gesundes Znüni. Und durch genügend Bewegung und Sport, damit Aufnahme und Verbrauch der Nahrungsenergie bzw. der Kalorien im Gleichgewicht bleiben.

Ein paar Beispiele für ein gesundes Znüni.

Vollkornsandwich und Früchte.

2 Scheiben Vollkornbrot, wenig Butter, magerer Schinken oder Trockenfleisch mit einer Tomatenscheibe als Dekoration, Birnenschnitze und zwei Zwetschgen.



Belegtes Brötchen und Gemüsestücke.

1 Vollkornbrötchen, wenig Butter, 2 Salatblätter, 2 Esslöffel Hüttenkäse mit Schnittlauch und Gurken oder Peperonisticks.



Gemüse-Käse-Brot-Spiess.

Vollkornbrot, kleine Käsestücke, Gurkenscheiben, Tomatenscheiben und Paprikastücke.



Birchermüesli.

Naturjoghurt, Apfelschnitze, wenige Aprikosen, Erdbeeren, 3 Esslöffel Haferflocken, wenig Nüsse und Rosinen.

