



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ Prävention und Gesundheitsförderung

Znüni-Tipps

Schulärztliche und
schulzahnärztliche Empfehlungen



Liebe Eltern

Ein Morgen im Kindergarten und in der Schule braucht Energie! Damit die Kinder auch in der letzten Stunde noch gut mitmachen können, brauchen sie einen guten Znüni, der ihnen neue Kraft gibt.



Was ist ein gesunder Znüni?

Ein gesunder Znüni:

- enthält Hahnenwasser oder Tee ohne Zucker
- enthält immer eine Frucht und/oder ein Gemüse
- ist abwechslungsreich und zuckerfrei

Alle Lebensmittel auf der Rückseite eignen sich jederzeit für einen Znüni. Sie können sie kombinieren. Wählen Sie saisonale und regionale Produkte.



Was eignet sich ab und zu als Abwechslung?

- Trockenfrüchte
- Fruchtsaft gemischt mit Wasser
- Bananen
- Weissbrot / Halbweissbrot
- Fleischprodukte



Wer braucht wie viel?

Es gibt grosse Unterschiede zwischen einzelnen Kindern. Für Kinder, die ein Frühstück mit Brot und Milch oder Müesli essen, ist eine Frucht meist ein ausreichender Znüni. Wenn Ihr Kind nicht frühstückt, können Sie den Znüni mit einem Stück Brot und etwas Käse ergänzen. Auch wer viel in Bewegung ist, braucht einen grösseren Znüni.

Was eignet sich nicht als Znüni?

Süssigkeiten, Süssgetränke und Frittiertes machen für eine kurze Zeit munter, dann aber schnell müde und unkonzentriert. Darum:

- keine süssen Getränke wie Eistee, Cola oder Milchmischgetränke
- keine Süssigkeiten wie Schokolade, Biscuits, Milchschnitten oder Getreideriegel
- keine fettreichen und/oder stark gesalzenen Snacks wie Chips oder Salznüssli



Znüni-Tipps für jeden Tag

Diese Lebensmittel können Sie nach Lust und Laune kombinieren.

- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was es gerne isst, und lassen Sie es ein Smileygesicht zu diesen Esswaren setzen. 😊
- Was Kinder gerne essen, verändert sich im Laufe der Zeit. Fragen Sie ab und zu nach, ob ein weiterer Smiley gesetzt werden kann.
- Hängen Sie die Znüni-Tipps in der Küche auf.

					
Wasser	Tee (ohne Zucker)	Äpfel	Birnen	Trauben	Kirschen
☐	☐	☐	☐	☐	☐
					
Pflaumen, Zwetschgen	Nektarinen, Pflirsiche	Mandarinen	Orangen	Kiwi	Aprikosen
☐	☐	☐	☐	☐	☐
					
Feigen	Beeren	Melonen	Tomaten	Karotten	Gurke
☐	☐	☐	☐	☐	☐
					
Peperoni	Radieschen	Fenchel	Kohlrabi	Stangensellerie	Vollkornbrot
☐	☐	☐	☐	☐	☐
					
Ruchbrot	ungesüsste Flocken	Knäckebrot, Vollcorncracker	Reiswaffeln	Käse	Frisch-/ Hüttenkäse
☐	☐	☐	☐	☐	☐
					
Quark	Joghurt (nature)	Milch	Baumnüsse *	Haselnüsse *	Mandeln *
☐	☐	☐	☐	☐	☐

*Erstickungsgefahr bei 0- bis 3-Jährigen

Bestellung: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch