



# 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,  
Pfirsiche



Mandarinen



Orangen



Kiwi



Aprikosen



Feigen



Beeren



Melonen



Tomaten



Karotten



Gurke



Peperoni



Radieschen



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie



Vollkornbrot



Ruchbrot



ungesüsste  
Flocken



Knäckebrot,  
Vollkorncracker



ungesüsste  
Getreidewaffeln



Käse



Frisch-/  
Hüttenkäse



ungesüsster  
Quark/Joghurt



Ungesüsster  
pflanzlicher  
«Quark/Joghurt»



ungesüsste  
Milch und  
Pflanzen-Drinks



Nüsse\*



Hülsenfrüchte,  
z.B. Hummus,  
Edamame



Samen  
und Kerne



\*Erstickungsgefahr bei 0- bis 3-Jährigen

Bestellung: [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

**Prävention und  
Gesundheitsförderung**

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung  
Schweiz