



# ZNÜNI-TIPPS

für jeden Tag



Appenzell Ausserrhoden

Entdecken Sie mit Ihrem Kind die Vielfalt an Früchten und Gemüse und achten Sie darauf, dass es genügend trinkt. Der Znüni wird am besten in einer verschliessbaren Znünibox transportiert. Werden Obstschmitze mit etwas Zitronensaft beträufelt, verhindert dies das Braunwerden. So bleibt das Obst appetitlich.

Kreuzen Sie mit Ihrem Kind alles an, was es gerne in seine Znünibox haben möchte!

## Getränke

- Wasser  ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee

## Früchte je nach Saison (am besten geschnitten)

- |  |                                 |                                 |
|--|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> Apfel  | <input type="radio"/> Kirschen  | <input type="radio"/> Pfirsich  |
| <input type="radio"/> Aprikose   | <input type="radio"/> Mandarine | <input type="radio"/> Pflaume   |
| <input type="radio"/> Beeren  | <input type="radio"/> Nektarine | <input type="radio"/> Trauben   |
| <input type="radio"/> Birne  | <input type="radio"/> Orange    | <input type="radio"/> Zwetschge |

## Gemüse je nach Saison (am besten geschnitten)

- |                                     |                                |   |
|-------------------------------------|--------------------------------|---|
| <input type="radio"/> Cherrytomaten | <input type="radio"/> Kohlrabi | <input type="radio"/> Stangensellerie   |
| <input type="radio"/> Fenchel       | <input type="radio"/> Peperoni |   |
| <input type="radio"/> Gurke         | <input type="radio"/> Rübli    |  |

## Eine Hand voll Nüsse zum Obst/Gemüse

- Baumnüsse  Haselnüsse  Mandeln

## Vollkorn-Getreideprodukte

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="radio"/> Knäckebrot         | <input type="radio"/> Vollkornbrötli                               | <input type="radio"/> Vollkornkräcker mit Frischkäse |
| <input type="radio"/> Reiswaffeln nature | <input type="radio"/> Vollkornkräcker (z. B. Darvida oder Blévita) | <input type="radio"/> Vollkornsandwich mit Käse      |
| <input type="radio"/> Scheibe Ruchbrot   |  |  |

## Milch/Milchprodukte

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="radio"/> Joghurt oder Quark nature | <input type="radio"/> Käse oder Frischkäse im Sandwich | <input type="radio"/> Milch ohne Zusätze  |
|---|--|--|

# Ein **Znüni** schmeckt und weckt.



Pausen sind wichtige Auszeiten vom Schulalltag. Dabei soll Ihr Kind den angestauten Bewegungsdrang ausleben und neue Energie tanken. Mit einem **gesunden Znüni**, das **für Nachschub von Nährstoffen und Flüssigkeit sorgt**, können Konzentrationsschwierigkeiten und Ermüdungsercheinungen vorgebeugt werden.

Für Kinder, die wenig gefrühstückt haben, ist ein Znüni umso wichtiger. Eine gute Mischung aus **Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Milchprodukten** versorgt sie mit wichtigen Nährstoffen, um auch in der letzten Lektion noch aufmerksam sein zu können.

## **Keine Süssigkeiten** und Snacks zum Znüni!

Gezuckerte Getränke, Süssigkeiten und fettreiche Snacks sind als Pausenverpflegung zu vermeiden. Trotz anderslautender Werbeaussagen sättigen diese nicht richtig, liefern zu viel Fett und zu wenig wertvolle Inhaltsstoffe. Zudem tragen sie zur Entwicklung von Karies und Übergewicht bei.

**Nicht empfohlen werden deshalb: Süssgetränke wie Cola, Eistee oder gezuckerte Fruchtsäfte, gesüsste Milchmischgetränke, Süssigkeiten wie Schokolade, Milchschnitten, Gummibärchen, Biscuits oder Getreideriegel sowie Pommes Chips, Salznüssli oder Gipfeli.**



## **Zahngesundheit** beachten!

Denken Sie bei der Znüniwahl auch an die Gesundheit der Zähne. Dabei spielen Zuckergehalt wegen Karies und Säuregehalt wegen des Zahnschmelzes eine Rolle. **Fruchtsäfte, (Halb-)Weissbrot, Grissini u. ä., Dörrfrüchte, Bananen und auch Fruchtjoghurts** fördern Karies.

Für den Zahnschmelz aggressiv sind auch viele beliebte Getränke wie z. B. **Energydrinks (zuckerfrei) oder Cola-Light.**

