

ZNÜNIFANGEN

Genussvoll essen und trinken – auch in der Schule

Mit dem Schuleintritt der Kinder fängt für die ganze Familie ein neuer Lebensabschnitt an. Der Alltag des Kindes verändert sich, Eltern werden mit neuen Gewohnheiten und Situationen konfrontiert. Auch das Ernährungsverhalten der Kinder verändert sich, der Einfluss der MitschülerInnen nimmt zu. Die Kinder lernen neue Vorlieben kennen, die Anforderungen an die Eltern wachsen.

Ein guter Start in den Tag

Das Frühstück ist für Ihr Kind eine besonders wichtige Mahlzeit. Nimmt es ein Frühstück ein, bleibt es am Morgen länger leistungsfähig und kann sich besser in der Schule konzentrieren. Isst Ihr Kind kein Frühstück, so sollte es zumindest etwas trinken (z.B. Milch, Fruchtsaft) und dann ein reichhaltigeres, zuckerfreies Znüni in der Schule essen (z.B. Vollkornbrot mit Käse und eine Frucht oder Gemüsestückli). Hier eine Auswahl für ein ausgewogenes Frühstück: Müesli (ohne Zucker), Früchte, Vollkornbrot, Gemüse, Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse.





Quelle: Forschungs- und Dokumentationsstelle «Kind und Umwelt»

Auf dem Weg zur Schule

Kinder bewegen sich gerne, der Weg zur Schule ist die erste Möglichkeit im Verlauf des Tages frische Luft zu schnappen, die SchulkameradInnen zu treffen und die Welt zu entdecken. Kinder, die mit dem Auto gefahren werden, werden eher träge und müde da sie in der Schule gleich weiter sitzen müssen. Kinder, die sich viel bewegen, sind wacher, leistungsfähiger und schlafen nachts besser.

Wer zu Fuss zur Schule geht:

- erlebt etwas und lernt seine Umgebung besser kennen
- trifft auf dem Schulweg andere Kinder
- wird sicherer und selbstständiger

Auf dem Pausenplatz

Die MitschülerInnen sowie die Werbung nehmen Einfluss auf das Essverhalten Ihrer Kinder. Viele Esswaren und Getränke wecken das Interesse der Kinder durch ihren süssen und verführerischen Geschmack und ihre bunten Verpackungen. Versuchen Sie Ihren Kindern frisch zubereitete, abwechslungsreiche Znüni und Zvieri sowie Wasser zum Trinken mitzugeben.

Wichtige Hinweise:

- Znüni und Zvieri sind kleine Zwischenmahlzeiten; bis zur nächsten Hauptmahlzeit sollte Ihr Kind wieder Hunger haben
- Ein sinnvolles Znüni oder Zvieri enthält keinen Zucker und wenig Fett, ist vitamin- und mineralstoffreich und sollte ungesüsste Flüssigkeit enthalten

Kombination und Abwechslung sorgen für Genuss:

- Milch, Naturjoghurt mit Beeren und/oder Haferflocken
- Früchte wie Äpfel, Birnen, Aprikosen, Kirschen, Pflaumen...
- Gemüsestückli wie Rüebli, Gurke, Tomate, Radiesli...
- Vollkornbrot aller Art, ungesüsste Vollkornkracker, Knäckebrot, Reiswaffeln kombiniert mit etwas Käse oder Frischkäse, Quark, Hüttenkäse...
- Dazu ein paar Nüsse wie Mandeln, Baumnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse
- Getränke nicht vergessen: Trinken von Wasser und ungesüsstem Kräuter- und Früchtetee ist jederzeit möglich!

Ausnahmen schaffen Abwechslung:

Nicht regelmässig, aber als Abwechslung zum Znüni oder Zvieri sind Bananen, Trockenfrüchte sowie Fleisch und Fleischprodukte (am besten fettarme Varianten) möglich.



Nicht geeignet sind:

Alle Schoggi- und Getreideriegel, Milch-schnitten, süsses Gebäck, Gipfeli, Zopf, ge-süsste Getränke (Eistee, Coca Cola, Energy-Drinks, Milchmixgetränke etc.) sowie fette oder stark gesalzene Produkte wie Salzstän-geli, Pommes Chips, salzige Erdnüsse, usw.

Praktische Znünibox

Gestalten Sie zusammen mit Ihrem Kind eine lustige Znünibox. Als Verpackung eige-net sich die wieder verwendbare Znünibox sehr gut, so kann man das Znüni bzw. Zvie-ri frisch halten und Verpackungsmaterial sparen. Für Getränke eine verschliessbare Wasserflasche verwenden.

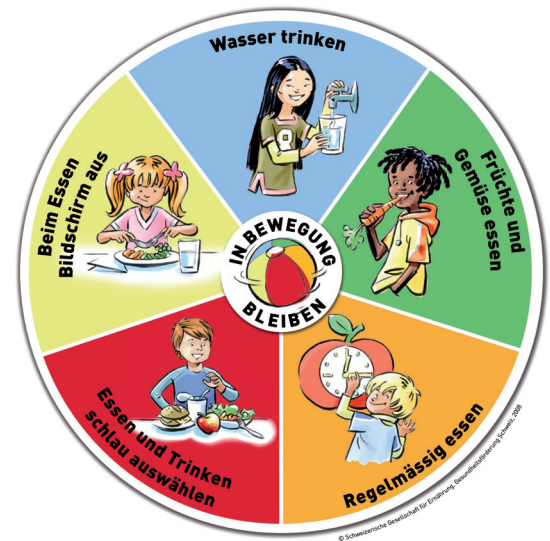
Die Ernährungs-scheibe

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Kinder der Schweizerischen Gesell-schaft für Ernährung (SGE).

Ein gesundes Körpergewicht zu halten bedeutet, die Balance zwischen Essen, Trinken und Bewegung zu finden.

Mit fachlicher Unterstützung von **SUISSE BALANCE**, Ernährung und Bewegung kinderleicht. Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesund-heitsförderung Schweiz.

www.suissebalance.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.gesundheitsfoerderung.ch