

## Nüsse



Mandeln

Haselnüsse

Cashewnüsse

Baumnüsse

## Milchprodukte



Käse

Frischkäse  
auf Brot

## Brot



Quark Nature

Joghurt Nature

Milch



Vollkornbrot

Halbweissbrot

Knäckebrot

## Gemüse



Vollkornkräcker

Reiswaffeln



Tomate

Rüebli

Gurke

Peperoni

## Früchte



Radiesli

Fenchel

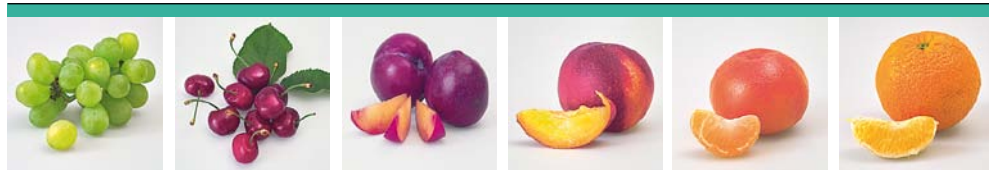
Kohlrabi

Stangensellerie



Apfel

Birne



Trauben

Kirschen

Pflaumen

Nektarine

Mandarinen

Orange

## Getränke



Pfirsich

Aprikosen

Beeren

Melone



Wasser

Tea  
ohne Zucker



## Eine sinnvolle Zwischenmahlzeit...

- ... stillt den Hunger für längere Zeit
- ... enthält keinen zugesetzten Zucker und wenig Fett
- ... ist frisch zubereitet und nährstoffreich
- ... sollte ungesüsste Flüssigkeit (Wasser) enthalten

### Bunte gesunde Vielfalt

Bunt zusammengestellte, zuckerfreie Zwischenmahlzeiten ergänzen die drei Hauptmahlzeiten und tragen dazu bei, dass Ihr Kind rundum gut versorgt ist. Nehmen Ihre Kinder zwischendurch eine ausgewogene Zwischenmahlzeit und ungesüsste Getränke wie Wasser ein, lassen sich Leistungstiefs und Müdigkeit in der Schule vermeiden und die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich. Znüni und Zvieri sind kleine Zwischenmahlzeiten, bis zur nächsten Hauptmahlzeit sollte Ihr Kind wieder Hunger haben.

### Kombination und Abwechslung sorgen für Genuss:

- Wasser und ungesüsster Kräuter- und Früchtetee sind jederzeit möglich und die besten Durstlöcher!
- Milch, Naturjoghurt mit Beeren und/oder Haferflocken...
- Früchte wie Äpfel, Birnen, Aprikosen, Kirschen, Pflaumen...
- Gemüsestückli wie Rüebli, Gurke, Tomate, Radiesli, Kohlrabi, Fenchel...
- Vollkornbrot aller Art, ungesüsste Vollkornkracker, Knäckebröt, Reiswaffeln... kombiniert mit etwas Käse oder Frischkäse, Quark, Hüttenkäse...

- dazu ein paar Nüsse wie Mandeln, Baumnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse... Vorsicht Verschluckgefahr: Erst nach 4 Jahren!

### Zur Abwechslung gehören Ausnahmen:

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

### Nicht geeignet sind:

Alle Schoggi-, Milch- und Getreideriegel, süsses Gebäck, Gipfeli, Zopf, weisses Toastbrot, gesüsste Getränke (Eistee, Cola, Energy-Drinks, gesüsste Milchmixgetränke, etc.) sowie fette und/oder stark gesalzene Produkte wie Salzstängeli, Pommes Chips, salzige Erdnüsse, etc.

### Praktische Znüni-Box:

Als Verpackung eignet sich eine wieder verwendbare Znüni-Box. Für Getränke eine verschliessbare Wasserflasche. So kann man das Znüni bzw. Zvieri frisch halten und Verpackungsmaterial sparen.



**SUISSE BALANCE**

Ernährung und Bewegung kinderleicht.  
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

Trennen Sie die Znüni-Zvieri-Tipps ab und hängen Sie sie gut sichtbar in Ihrer Küche auf.