

## Nicht geeignete Znüni und Zvieri

### Gesüsste Produkte:

alle Getreide- und Schokoladeriegel, Milch-schnitten, gesüsste Getränke (Eistee, Sirup, Cola, Energy-Drinks, etc.); künstlich ge-süsste Getränke («light») sind keine Alter-native, weil sie die Gewöhnung an Süsses aufrechterhalten.

### Fette und stark gesalzene Produkte:

Gipfeli, Salzstängeli, Pommes Chips, gerös-tete Erdnüsse, Wurstwaren; sie sind zu nahrhaft oder belasten mit ihrem hohen Salzgehalt die Nieren.

Für weitere Fragen wenden Sie sich an die Lehrerin, den Lehrer Ihres Kindes.

### fit + rank

Ein Projekt zur Förderung des gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhaltens bei Kindern und Jugendli-chen.



### Interessiert?

Rufen Sie an:

Gesundheitsamt  
Kanton Solothurn  
fit + rank  
Ambassadorshof  
4509 Solothurn  
Telefon 032 627 22 80  
Telefax 032 627 93 50  
gesundheitsamt@ddi.so.ch  
www.fit.so.ch

## Znüni + Zvieri

### Praktische Tipps für leckere Znüni und gesunde Zvieri.

### Liebe Eltern

**Regelmässige Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) unterstützen die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Zwischenmahlzeiten ergänzen diese Hauptmahlzeiten und tragen dazu bei, dass Ihr Kind rundum gut versorgt ist.**



Das Frühstück ist für Ihr Kind eine beson- ders wichtige Mahlzeit. Nimmt es ein Frühstück ein, bleibt es am Morgen län- ger leistungsfähig und kann sich besser konzentrieren. Isst Ihr Kind kein Früh- stück, so bieten Sie ihm zumindest etwas zu trinken an (z.B. Milch, Fruchtsaft) und geben Sie ihm ein reichhaltigeres Znüni mit (z.B. Brot mit Käse und eine Frucht oder Gemüse).

Hier finden Sie Vorschläge für gesunde Znüni und Zvieri. Wenn Sie die Liste gut sichtbar in der Küche aufhängen, finden

Sie und Ihr Kind täg- lich Anregun- gen und Hilfe bei der Aus- wahl.





### Essen

**Genug, aber nicht zu viel erhält den Appetit:**

Znüni und Zvieri sind kleine Mahlzeiten; bis zur nächsten Hauptmahlzeit sollte Ihr Kind wieder Hunger haben. Eine Esspause zwischen den Mahlzeiten fördert nicht nur die Zahngesundheit, sondern auch eine gesunde Einstellung zum Essen. Trinken von ungesüßten Getränken ist jederzeit möglich!

**Kombination und Abwechslung sorgen für Genuss:**

Die zahlreichen Kombinationsmöglichkeiten sorgen für Abwechslung und machen Ihrem Kind Freude – kombinieren Sie z.B. Brot mit etwas Käse und Radieschen, Rüebli mit ein paar Mandeln und Knäckebrot, Joghurt Natur mit Beeren usw.

**Zur Abwechslung gehören die Ausnahmen:**

Nicht regelmässig, aber als Abwechslung zum Znüni oder Zvieri geeignet sind Banane und Trockenfrüchte. Da sie an den Zähnen kleben, ist danach das Zähneputzen empfehlenswert; mindestens aber das Spülen mit Wasser. Ebenfalls als Abwechslung geeignet ist Fleisch (am besten fettarm, z.B. Trockenfleisch, Trutenbrust).

**Den Zähnen und dem Körpergewicht zuliebe zuckerfrei:**

Zuckerfreie Zwischenmahlzeiten unterstützen ein gesundes Körpergewicht und sind gut für die Gesundheit der Zähne. Wird ausnahmsweise ein zuckerhaltiges Znüni oder Zvieri gegessen, ist das Zähneputzen hinterher notwendig!

### Getränke

Als Getränke für den Kindergarten, die Schule und für unterwegs sind Wasser und ungesüßter Tee am besten geeignet. Diese löschen den Durst, schonen die Zähne und erhalten den Appetit. Verdünnter reiner Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ist eine weitere Alternative.

