

Getränke



Wasser
Leitungs- oder
Mineralwasser**



Tee
ohne Zucker

Früchte



Äpfel
ganzjährig
(je nach Sorte)



Birnen
August – April
(je nach Sorte)



Trauben
September –
November



Kirschen
Juni – August
(je nach Sorte)



Pflaumen/
Zwetschgen
August – Oktober



Nektarinen/
Pfirsiche
Juni – August*



Mandarinen
November – Februar*



Orangen
November – Februar*



Kiwis
ganzjährig*



Aprikosen
Juni – August

Gemüse



Feigen
Juni, Juli, September*



Beeren
Juni – Oktober
(je nach Sorte)



Melonen
Juni – Oktober*



Tomaten
Juni – September



Karotten
ganzjährig



Gurken
April – Oktober



Peperoni
Juli – Oktober



Radieschen
Mai – September



Fenchel
Mai – November



Kohlrabi
März – November



Stangensellerie
Mai – September



Vollkornbrot

Getreideprodukte



Ruchbrot



ungesüsste
Flocken
(z.B. Hafer, Hirse etc.)



Knäckebröt/
Vollkornkräcker



Reiswaffeln



Käse



Frischkäse/
Hüttenkäse
auf Brot

Milchprodukte



Quark nature



Joghurt nature



Milch



Baumnüsse



Haselnüsse



Mandeln

Nüsse

*Nur Importware
**Leitungswasser ist in der Schweiz problemlos trinkbar und schmackhaft

= Verschluckgefahr bei Kleinkindern / gemahlene Nüsse sind unproblematisch



Ein gesundes Znüni und Zvieri:

- 😊 enthält immer Wasser oder ungesüssten Kräuter- oder Früchtetee
- 😊 besteht aus einer Frucht und/oder einem Gemüse
- 😊 ist bunt zusammengestellt und zuckerfrei
- 😊 kann je nach körperlicher Anstrengung und Hungergefühl durch ein Getreide- und/oder Milchprodukt sowie Nüsse ergänzt werden

Eine sinnvolle Zwischenmahlzeit:



- 😊 ergänzt die Hauptmahlzeiten optimal – in der Schule und zu Hause
- 😊 stillt den kleinen Hunger zwischendurch
- 😊 gibt wieder neue Energie, vor allem bei viel Bewegung in der Pause und in der Freizeit
- 😊 unterstützt die Konzentrationsfähigkeit in der Schule
- 😊 besteht idealerweise aus Produkten der Region und der Saison
- 😊 wird am Besten in eine praktische Znüni-Box verpackt, die das Znüni und Zvieri frisch hält und Verpackungsmaterial spart

Kombination und Abwechslung sorgen für Genuss:

- 😊 Die Lebensmittel auf der Vorderseite können phantasievoll kombiniert werden, zum Beispiel:



Nicht regelmässig – aber ab und zu:

- 😊 Exotische Früchte wie z.B. Bananen, Mango, Ananas, Papaya (prüfen und bevorzugen Sie beim Kauf von exotischen Früchten zuerst das Bio- und Fairtrade-Angebot)
- 😊 Trockenfrüchte
- 😊 Fleisch und Fleischprodukte (wie z.B. Wurstwaren, Schinken, Trockenfleisch usw.) – bevorzugen Sie fettarme Varianten
- 😊 Fruchtsaft gemischt mit Wasser (Verhältnis 1:2)

Nicht empfehlenswert sind:

- ✗ Schokoladen-, Milch- und Getreideriegel
- ✗ Gipfeli, Zopf, weisses Toastbrot
- ✗ gezuckerte Frühstückscerealien
- ✗ süsses Gebäck (Biskuits, Früchtekuchen usw.)
- ✗ Süssgetränke wie z.B. Eistee, Sirup, Cola, Energy Drinks usw., künstlich gesüsste Getränke (light)
- ✗ gesüsste, aromatisierte Milchmischgetränke (Schokolade, Kaffee, Malz usw.)
- ✗ fette oder stark gesalzene Produkte wie Salzstangen, Chips, gesalzene Nüsse

Gesundheitsamt

Ambassadorshof
4509 Solothurn
www.fit.so.ch

Das Znüni-Blatt kann in 9 Sprachen heruntergeladen werden auf: www.fit.so.ch