



ZNÜNI



ZVIERI

Mit einem ausgewogenen, gesunden Znüni und Zvieri kann neue Energie getankt werden. Der Nachschub von Nährstoffen und Flüssigkeit beugt Konzentrations-schwierigkeiten und Ermüdungserscheinungen vor. Diese Zwischenmahlzeiten ergänzen idealerweise die Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) bei Kindern. Die Lebensmittel auf diesem Flyer können fantasievoll kombiniert werden.



grösse einer portion



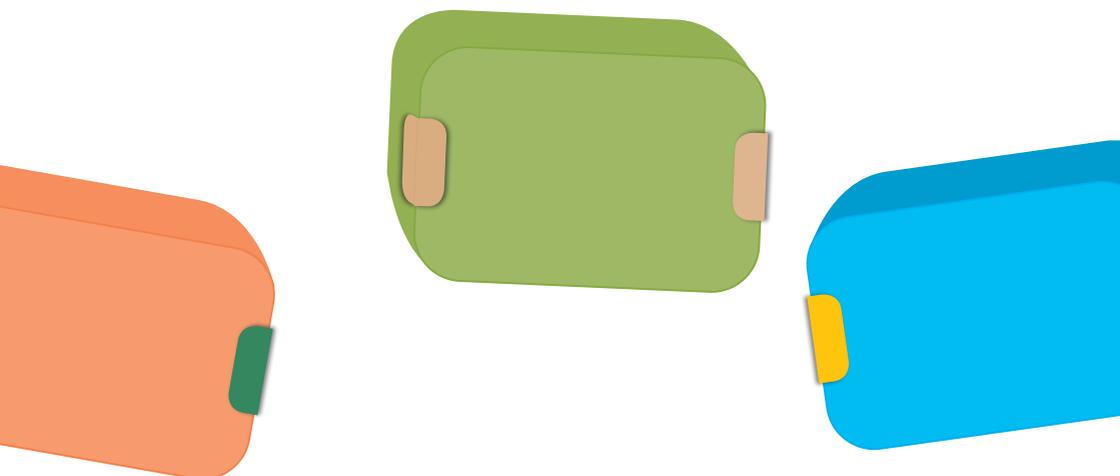
1 Portion Gemüse oder Früchte = so viel wie in einer Kinderhand gefasst werden kann.

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Sante Suisse
Promozione Salute Svizzera

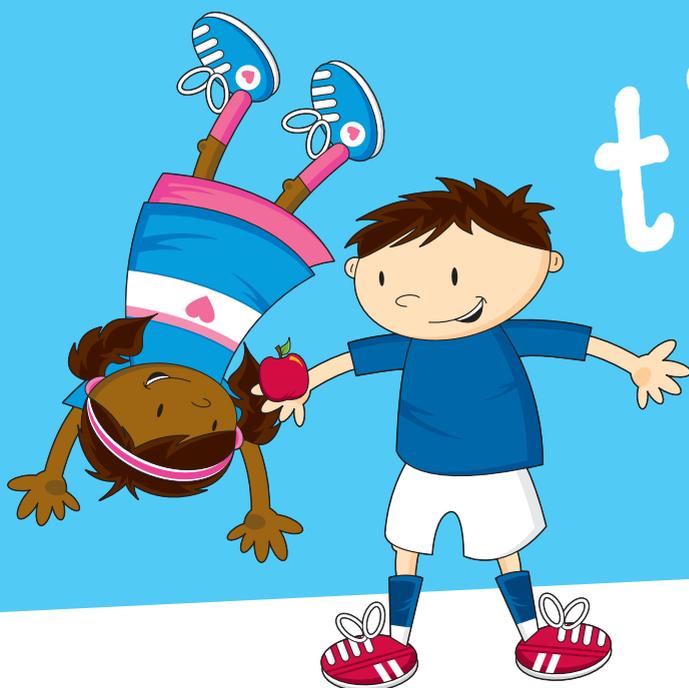


Kanton St.Gallen
Gesundheitsdepartement

Mit Unterstützung von:



Bestellung Flyer: www.kinder-im-gleichgewicht.ch/materialbestellung



tipps

für ausgewogene
Znüni und Zvieri

ideen für znüni und zvieri:

Ein ausgewogenes Znüni und Zvieri ...

... enthält Wasser oder ungesüßten
Kräuter- oder Früchtetee.
... besteht aus einer Frucht und/oder
einem Gemüse.
... ist bunt und fantasievoll zusammengestellt.

... ist zuckerfrei.
... kann je nach körperlicher Anstrengung
und Hungergefühl durch ein Getreide
und/oder Milchprodukt sowie Nüsse
ergänzt werden.

Getränke



Leitungs- oder
Mineralwasser



Früchte- oder Kräutertee
ohne Zucker

Früchte



Äpfel
ganzjährig



Birnen
August – April



Trauben
September – November



Kirschen
Juni – August



Feigen
Juni – September



Beeren
Juni – Oktober



Melonen
Juni – Oktober



Pflaumen/
Zwetschgen
August – Oktober



Nektarinen/
Pflirsiche
Juni – August



Mandarinen
November – Februar



Orangen
November – Februar



Kiwis
ganzjährig



Aprikosen
Juni – August

Gemüse



Tomaten
Juni – September



Karotten
ganzjährig



Gurken
April – Oktober



Kohlrabi
März – November



Stangensellerie
Mai – September



Peperoni
Juli – Oktober



Radieschen
Mai – September



Fenchel
Mai – November

Getreideprodukte



Vollkornbrot



Ruchbrot



ungesüßte
Flocken



Knäckebrot/
Vollkornkracker



Darvida oder Blevita

Milchprodukte



Käse



Frisch-/
Hüttenkäse



Quark nature



Joghurt nature



Milch

Nüsse



Baumnüsse *



Haselnüsse *



Mandeln *



Cashewnüsse *

* Verschluckgefahr bei Kleinkindern/gemahlene Nüsse dürfen verwendet werden