

Znüni-Tipps für Ihr Kind

Ein Znüni schmeckt und weckt

Pausen sind wichtige Auszeiten vom Schulalltag. Dabei soll Ihr Kind den angestauten Bewegungs-drang ausleben und neue Energie tanken. Mit einem gesunden Znüni, das von Nährstoffen und Flüssigkeit sorgt, wird die Konzentration und Leistungsfähigkeit aufrechterhalten.

Für Kinder, die wenig gefrühstückt haben, ist ein Znüni umso wichtiger. Eine Mischung aus Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Milchprodukten versorgt Ihr Kind mit lebenswichtigen Nährstoffen.

Zahngesundheit beachten

Gezuckerte Getränke, Süssigkeiten und fettreiche Snacks sind als Pausenverpflegung genauso ungeeignet wie gezuckerte Frühstücksmahlzeiten (wie Nutella, Kellog's etc.). Sie fördern die Entwicklung von Karies und Übergewicht. Der hohe Säuregehalt von Fruchtsäften und Süssgetränken (auch zuckerfrei) greift kurzzeitig den Zahnschmelz an und macht ihn für die Bildung von Karies anfällig.

Snacks und Süssigkeiten sind ungeeignet

Süssgetränke, Energydrinks, gezuckerte Fruchtsäfte und Milchmodergetränke, Süssigkeiten wie z.B. Schokolade, Milchsnitten, ebenso Getreideriegel, Gipfeli, Weissbrot, Biscuits, Dörrfrüchte, Bananen, Fruchtjogurts sowie Pommes Chips oder Salznüssli.

Für schöne & gesunde Zähne – ein Leben lang!

Zahnarztpraxis Dr. Patrik Matta & Team

Früchte und Gemüse

Die Vielfalt an schmackhaften Früchten und Gemüse ist gross und besonders gesund! Am besten wird das Znüni in einer verschliessbaren Znüni-Box transportiert. Obstschnitze bleiben appetitlich und länger haltbar, wenn sie mit wenig Zitronensaft beträufelt werden. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind auch genügend trinkt.

Wunschliste für die Znüni-Box

Kreuzen Sie mit Ihrem Kind alles an, was es sich zum Znüni wünscht. Die Abwechslung macht's aus.

Getränke

- Wasser ungesüsster Kräuter-/Früchtetee

Früchte (saisonal; am besten vorgeschnitten)

- Apfel Pflaume Beeren
 Birne Trauben Kirschen
 Aprikose Zwetschge Mandarine
 Pfirsich Nektarine Orange

Gemüse (saisonal; am besten vorgeschnitten)

- Gurke Peperoni Cherry-Tomaten
 Fenchel Rübli Tomaten
 Kohlrabi Stangensellerie

Eine Hand voll Nüsse zum Obst/Gemüse

- Mandeln Walnüsse Haselnüsse

Vollkorn-Getreideprodukte

- Knäckebrot Vollkornkräcker (zB. Darvida)
 Reiswaffeln Vollkorn-Sandwich mit Käse
 Vollkornbrötli Scheibe Ruchbrot

Milch / Milchprodukte

- Joghurt nature Milch ohne Zusatz
 Quark nature Käse/Frischkäse-Brot