



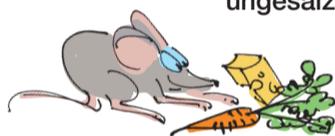
## Znüni-Tipps für Kindergarten und Schule

Pausen sind toll. Rennen, hüpfen, lachen, schwatzen. Ein Znüni liefert die dafür notwendige Energie. Ausserdem macht ein gesunder Znüni fit und leistungsfähig bis zur Mittagspause.



### Kombinieren nach Saison, Hunger und Laune

Ein Getränk (am besten Wasser) sowie eine Frucht oder ein Gemüse sind die ideale Grundlage für den Znüni. Sie liefern Flüssigkeit, wertvolle Nährstoffe und Vitamine. Kinder, die wenig frühstücken oder viel in Bewegung sind, brauchen einen gehaltvolleren Znüni (z. B. kleines Sandwich, Vollkorncracker, ungesalzene Nüsse, selbstgemachtes Popcorn).



Heute habe ich einen Riesenhunger!

Mmmh!  
Mein Lieblingsznüni...



### Keine Süssigkeiten, Süssgetränke und fettreichen Snacks zum Znüni

Diese Nahrungsmittel enthalten wenig wertvolle Inhaltsstoffe. Zucker verursacht Karies und liefert nur für kurze Zeit Energie. Darum eignen sich Süssgetränke (wie Cola, Sirup, Eistee), Süssigkeiten (wie Milchschnitten, Schokolade, Getreideriegel, Biscuits) und fettreiche, stark gesalzene Snacks (wie Chips, Snackwürstchen) nicht zum Znüni.

Was für eine feine Überraschung...



Rennen macht Spass- und durstig!



### Natürlich Züri-Wasser

Hahnenwasser trinken ist für Kinder ideal. Es ist von sehr guter Qualität, preisgünstig und ökologisch.



# Znüni-Tipps für jeden Tag

Hier finden Sie viele schmackhafte Znüni-Ideen. Saisonale, regionale, im Freiland gewachsene Früchte und Gemüse schmecken am besten und sind auch ökologisch sinnvoll.

☒ Kreuzen Sie mit Ihrem Kind zusammen an, was es ausprobieren möchte. Abwechslung macht Freude. Das gilt auch beim Znüni. Wir wünschen Ihrem Kind guten Appetit und Freude am Znüni.



Apfel



Birne



Erdbeeren



Brombeeren,  
Himbeeren,  
Heidelbeeren



Kirschen



Melone



Aprikose



Pflaume,  
Zwetschge



Nektarine,  
Pfirsich



Feige



Trauben



Kaki



Kiwi



Orange



Mandarine



Früchte- und  
Gemüsespiessli



Karotten



Radieschen



Kohlrabi



Fenchel



Gurke



Peperoni



Stangensellerie



Tomate,  
Minitomaten



Vollkornbrot,  
Ruchbrot



Knäckebrot,  
Reis-/Maiswaffeln,  
Vollkorncracker



Samen und  
Kerne, z. B.  
Kürbiskerne



Nüsse, z. B.  
Haselnüsse,  
Baumnüsse



Hülsenfrüchte,  
z. B. Hummus



Kleines Sandwich  
mit Frischkäse  
und Gemüse



Käse



Joghurt nature,  
Quark nature,  
Hüttenkäse

## Saisonale Früchte und Gemüse

### Spätfrühling und Sommer

Radieschen  
Rettich  
Kohlrabi  
Fenchel  
Erdbeeren  
Gurke  
Edamame  
Himbeeren  
Brombeeren  
Heidelbeeren  
Stachelbeeren  
Kirschen  
Melone  
Peperoni  
Stangensellerie  
Tomate/Minitomaten  
Aprikose  
Feige  
Nektarine, Pfirsich  
Pflaume, Zwetschge  
Birne

### Herbst

Radieschen  
Rettich  
Kohlrabi  
Fenchel  
Gurke  
Himbeeren  
Brombeeren  
Heidelbeeren  
Stachelbeeren  
Melone  
Peperoni  
Stangensellerie  
Tomate/Minitomaten  
Feige  
Pflaume, Zwetschge  
Birne  
Trauben  
Kaki  
Kiwi

### Winter

Birne  
Kaki  
Kiwi  
Orange  
Mandarine  
Sellerie  
Chicorée

Zur Abwechslung eignen sich in den Wintermonaten auch Tiefkühlfrüchte oder ungezuckertes Kompott

### Fürs ganze Jahr

Apfel  
Karotten

### Ab und zu als Abwechslung

Für Zähne, Körper und Umwelt sind folgende Nahrungsmittel weniger ideal, deshalb nicht täglich: Früchte aus Übersee\*, wie z. B. Banane, Mango, Ananas; Dörrfrüchte; Fruchtsaft, Fruchtsaftschorle; Weissbrot/Halbweissbrot.

\* Möglichst aus fairem Handel

Was möchte ich  
alles ausprobieren?

