

# Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

## Nüsse



Mandeln



Haselnüsse

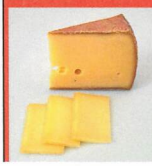


Cashewnüsse



Baum­nüsse

## Milchprodukte



Käse



Frischkäse  
auf Brot

## Brot



Quark Nature



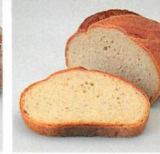
Joghurt Nature



Milch



Vollkornbrot



Halbweissbrot



Knäcke­brot

## Gemüse



Vollkorn­kräcker



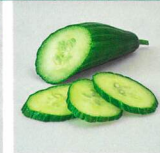
Reiswaf­feln



Tomate



Rüebli



Gurke



Peperoni

## Früchte



Radiesli



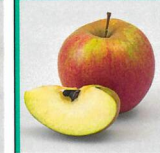
Fenchel



Kohlrabi



Stangen­sellerie



Apfel



Birne



Trauben



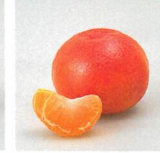
Kirschen



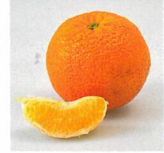
Pflaumen



Nektarine



Mandarine



Orange

## Getränke



Pfirsich



Aprikosen



Beeren



Melone



Wasser



Tee  
ohne Zucker



### Eine sinnvolle Zwischenmahlzeit

- stillt den Hunger für längere Zeit
- enthält keinen Zucker und wenig Fett
- ist vitamin- und mineralstoffreich
- sollte ungesüsste Flüssigkeit enthalten

### Bunte gesunde Vielfalt

Bunt zusammengestellte, zuckerfreie Zwischenmahlzeiten ergänzen die drei Hauptmahlzeiten und tragen dazu bei, dass Ihr Kind rundum gut versorgt ist. Nehmen Ihre Kinder zwischendurch eine kleine, ausgewogene Mahlzeit und ungesüsste Getränke ein, lassen sich Leistungstiefs in der Schule vermeiden und die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich.

### Kombination und Abwechslung sorgen für Genuss:

- Milch, Naturjoghurt mit Beeren und/oder Haferflocken
- Früchte wie Äpfel, Birnen, Aprikosen, Kirschen, Pflaumen
- Gemüsestückli wie Rüeblli, Gurke, Tomate, Radiesli, Kohlrabi, Fenchel
- Vollkornbrot aller Art, ungesüsste Vollkornkräcker, Knäckebrot, Reiswaffeln, kombiniert mit etwas Käse oder Frischkäse, Quark, Hüttenkäse
- Dazu ein paar Nüsse wie Mandeln, Baumnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse
- Getränke nicht vergessen: Trinken von Wasser, und ungesüstem Kräuter- und Früchtetee ist jederzeit möglich!

### Zur Abwechslung gehören die Ausnahmen:

Nicht regelmässig, aber als Abwechslung zum Znüni oder Zvieri möglich sind Bananen, Trockenfrüchte sowie Fleisch und Fleischprodukte (am besten fettarme Varianten).

### Nicht geeignet sind:

Alle Schoggi- und Getreideriegel, Milchschnitten, süsses Gebäck, Gipfeli, gesüsste Getränke (Eistee, Coca Cola, Energy-Drinks usw.) sowie fette und/oder stark gesalzene Produkte wie Salzstängeli, Pommes Chips, salzige Erdnüsse usw.

### Praktische Znünibox:

Als Verpackung eignet sich eine wiederverwendbare Znünibox, für Getränke eine verschliessbare Wasserflasche. So kann man den Znüni bzw. Zvieri frisch halten und Verpackungsmaterial sparen.

Stadt Winterthur



Departement Schule  
und Sport  
Schulzahnpflege  
St.Gallerstrasse 10  
8403 Winterthur  
Tel.: 052 267 10 55  
Mail: [prophylaxe@win.ch](mailto:prophylaxe@win.ch)

Hängen Sie diese Karte gut sichtbar in Ihrer Küche auf.