



ZNÜNI-TIPPS FÜR KINDERGARTEN & SCHULE

gesundheit.bs.ch



Pausen sind toll! Miteinander rennen, hüpfen, lachen und plaudern. Ein ausgewogenes Znüni liefert die dafür notwendige Energie. Ausserdem macht es fit und munter bis zur Mittagspause.

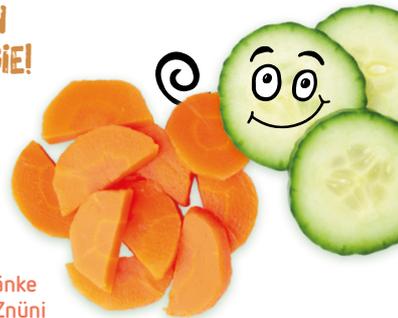


Kombinieren nach Saison, Hunger und Laune

Die ideale Grundlage fürs Znüni sind: ein Getränk (am besten Wasser oder ungesüsster Tee) sowie eine Frucht oder ein Gemüse. Sie liefern Flüssigkeit, wertvolle Nährstoffe und Vitamine. Kinder, die wenig frühstücken oder viel in Bewegung sind, brauchen ein gehaltvolleres Znüni (z.B. ein kleines Sandwich, Vollkorncracker und Nüsse).



WIR GEBEN DIR ENERGIE!



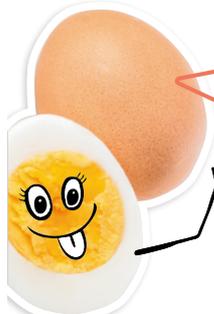
Keine Süssigkeiten, Süssgetränke und fettreichen Snacks zum Znüni

Diese Nahrungsmittel enthalten wenig wertvolle Inhaltsstoffe: fettreiche oder stark gesalzene Snacks wie Chips, Gipfeli oder Snackwürstchen. Süssigkeiten wie Schokolade, Milch- und Getreideriegel oder Biskuits sind ebenfalls ungeeignet. Denn Zucker verursacht Karies und liefert nur für kurze Zeit Energie. Süssgetränke wie Cola, Sirup, Eistee oder gesüsste Milchgetränke sind keine geeigneten Durstlöcher.



Durst löschen mit Basler Wasser

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



WIR MACHEN DICH STARK UND CLEVER!

ZNÜNI-TIPPS FÜR JEDEN TAG



☒ Hier finden Sie viele schmackhafte Znüni-Ideen. Saisonale und regionale Früchte und Gemüse schmecken am besten und sind gut für die Umwelt. Kreuzen Sie mit Ihrem Kind zusammen an, was es ausprobieren möchte. Abwechslung macht Spass. Das gilt auch beim Znüni.

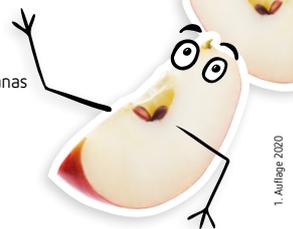
Wir wünschen Ihrem Kind guten Appetit und viel Freude am Znüni.

 Apfel <input type="checkbox"/>	 Birne <input type="checkbox"/>	 Erdbeeren <input type="checkbox"/>	 Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren <input type="checkbox"/>	Saisonale Früchte und Gemüse Spätfrühling und Sommer Aprikose Birne Brombeeren Erdbeeren Feige Fenchel Gurke Heidelbeeren Himbeeren Kirschen Kohlrabi Melone Nektarine Peperoni Pfirsich Pflaume Radieschen Rettich Stachelbeeren Stangensellerie Tomate / Minitomaten Zwetschge Herbst Birne Brombeeren Feige Fenchel Gurke Heidelbeeren Himbeeren Kaki Kiwi Kohlrabi Melone Peperoni Pflaume Radieschen Rettich Stachelbeeren Stangensellerie Tomate / Minitomaten Trauben Zwetschge Winter Birne Chicorée Kaki Kiwi Mandarine Orange Sellerie Fürs ganze Jahr Apfel Karotten
 Kirschen <input type="checkbox"/>	 Melone <input type="checkbox"/>	 Aprikose <input type="checkbox"/>	 Pflaume, Zwetschge <input type="checkbox"/>	
 Nektarine, Pfirsich <input type="checkbox"/>	 Feige <input type="checkbox"/>	 Trauben <input type="checkbox"/>	 Kaki <input type="checkbox"/>	
 Kiwi <input type="checkbox"/>	 Orange <input type="checkbox"/>	 Mandarine <input type="checkbox"/>	 Früchte- und Gemüsespiessli <input type="checkbox"/>	
 Karotten <input type="checkbox"/>	 Radieschen <input type="checkbox"/>	 Kohlrabi <input type="checkbox"/>	 Fenchel <input type="checkbox"/>	
 Gurke <input type="checkbox"/>	 Peperoni <input type="checkbox"/>	 Stangensellerie <input type="checkbox"/>	 Tomate, Minitomaten <input type="checkbox"/>	
 Vollkornbrot, Ruchbrot <input type="checkbox"/>	 Knäckebrot, Reis- / Maiswaffeln, Vollkorncracker <input type="checkbox"/>	 Samen und Kerne, z. B. Kürbiskerne <input type="checkbox"/>	 Nüsse, z. B. Haselnüsse, Baumnüsse <input type="checkbox"/>	
 Hülsenfrüchte, z. B. Hummus <input type="checkbox"/>	 Kleines Sandwich mit Frischkäse und Gemüse <input type="checkbox"/>	 Käse <input type="checkbox"/>	 Joghurt nature, Quark nature, Hüttenkäse <input type="checkbox"/>	

Nicht täglich aber ab und zu

- Früchte aus Übersee*, wie z.B. Banane, Mango oder Ananas
- Dörrfrüchte; Fruchtsaft oder Fruchtsaftschorle
- Weissbrot / Halbweissbrot, fettarme Fleischprodukte wie z.B. Trockenfleisch oder Trutenbrust

* Möglichst aus fairem Handel



1. Auflage 2020

