



Thurgau
bewegt



Znüni-Tipps

Empfehlungen für
Kindergarten und Schule

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte

Ein gesunder Znüni oder Zvieri gibt Ihrem Kind die Energie, die es für einen aktiven Tag braucht. Er fördert die Konzentration, unterstützt das Lernen und sorgt für gute Laune. Mit einer praktischen Znünibox bleibt alles frisch und verpackungsfrei.

Lust auf neue Ideen? Drehen Sie den Flyer um! Auf der Rückseite finden Sie eine praktische Übersicht mit leckeren und gesunden Lebensmitteln, die sich einfach kombinieren lassen.



En Guetä!



Ein Znüni ist frisch und abwechslungsreich

Eine gesunde Zwischenmahlzeit gibt Energie für den Tag. Ideal sind frische, nährstoffreiche Lebensmittel wie Früchte, Gemüse, Nüsse, Vollkornprodukte und ungesüsste Milchprodukte. Bevorzugen Sie saisonale Produkte.

Abwechslung tut gut

Manche Lebensmittel bringen Vielfalt und Abwechslung in den Speiseplan. Fettarme Fleischprodukte wie Schinken oder Trockenfleisch, Trockenfrüchte oder helles Brot/Toastbrot sind gelegentlich okay.

Nicht alle Snacks sind als Znüni geeignet

Süssigkeiten wie Schokolade, Milchschnitten oder Getreideriegel, süsse Getränke oder salzige Snacks eignen sich nicht als Znüni. Sie machen für eine kurze Zeit munter, dann aber schnell müde und unkonzentriert.

Was die Zähne freut

Manche Lebensmittel wie Trockenfrüchte, Knäckebrötchen oder Getreideknäcke können an den Zähnen haften. Ein Glas Wasser nach dem Essen oder knackiges Gemüse wie Karotten und Äpfel helfen, die Zähne auch zwischendurch sauber zu halten.



Znüni- und Zvieri-Tipps für jeden Tag

- + Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was es besonders mag, und markieren Sie diese Favoriten mit einem Smiley. 😊
- + Ermutigen Sie Ihr Kind immer wieder, auch etwas Neues auszuprobieren. So werden Znüni und Zvieri nicht nur abwechslungsreicher, sondern auch mit mehr Freude gegessen.
- + Hängen Sie diese Tipps gut sichtbar in der Küche auf.

Diese Lebensmittel können Sie nach Belieben kombinieren.



Wasser



Tee
(ohne Zucker)



Äpfel



Birnen



Trauben



Kirschen



Pflaumen,
Zwetschgen



Nektarinen,
Pfirsiche



Mandarinen



Orangen



Kaki



Kiwi



Aprikosen



Feigen



Beeren



Erdbeeren



Melonen



Tomaten



Karotten



Gurken



Peperoni



Radieschen



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie



Vollkorn- oder
Ruchbrot



Knäckebrot,
Vollkorncracker



Reis- oder
Maiswaffeln



ungesüsste
Flocken



Käse



Mozarella



Frisch- oder
Hüttenkäse



Milch, Quark,
Joghurt (nature)



Samen, Kernen



Nüsse



Hülsenfrüchte,
z.B. Edamame
oder Humus



Ein Znüni und Zvieri

- + enthält immer Wasser oder ungesüßten Tee
- + besteht aus einer Frucht und/oder einem Gemüse
- + ist bunt zusammengestellt und zuckerfrei
- + kann je nach körperlicher Aktivität, Bedarf und Hunger durch ein Getreide- oder Milchprodukt sowie Nüsse ergänzt werden

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Bestellen Sie den Flyer online:
lehrmittel-shop.tg.ch (Artikel-Nr.: 5330.68.05)

Thurgau

