

Znüni – Abwechslung und neue Kombinationen

Abwechslung macht Kindern immer wieder Lust auf ein gesundes Znüni. Wechseln Sie ab zwischen verschiedenen Vollkornbrot, Käsesorten, Nüssen sowie Obst- und Gemüsesorten. Stellen Sie die Znünibox am besten gemeinsam mit Ihrem Kind zusammen. Packen Sie nicht mehr ein, als Ihr Kind essen kann. Es sollte nur eine Zwischenmahlzeit sein.

Ungesüßtes

Vermeiden Sie gesüßte Produkte wie Getreide- und Schokoladenriegel, Milchschnitten, gezuckerte Getränke (Eistee, Sirup, Milchdrinks etc.) und künstlich gesüßte Getränke («light»-Produkte). Fette und stark gesalzene Produkte wie Gipfeli, Salzstängeli, Pommes Chips, geröstete Erdnüsse und Wurstwaren sind ebenfalls nicht geeignet.

Weitere Informationen

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel
Telefon 061 267 45 20
Fax 061 272 36 88
Mail md@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch

Impressum

Text Tanja Faedi, Katrin Oehling
Grafik Hugo Bossard
Foto Pascal Hegner



Gesundheitsförderung
Schweiz

Basler  Znüni-Stiftung
Schweiz



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Kinder- und Jugendgesundheitsdienst



**Mein
gesundes Znüni**

Gut in den Tag starten
und fit bleiben

Der Schulalltag ist anstrengend – Ihr Kind braucht viel Energie und Nährstoffe. Mit einem gesunden Znüni nach einem guten Frühstück und ausreichend Flüssigkeit ist Ihr Kind bestens für den Schultag gerüstet und kann sich gut auf den Unterricht konzentrieren.

Brot
Vollkornbrot,
Ruchbrot,
Knäckebrötchen,
Reiswaffeln



Getränke
Wasser



Gemüse
Tomate, Rübli, Gurke,
Peperoni, Radiesli, Fenchel,
Kohlrabi, Stangensellerie etc.



*Aus diesen Zutaten
können sie ein gesundes Znüni
zusammenstellen*



Nüsse
Mandeln, Haselnüsse,
Cashewnüsse, Baumnüsse,
Pinienkerne



Milchprodukte
Käse, Naturquark

Fleisch
Trockenfleisch oder
magerer Schinken



Früchte
Apfel, Birne, Trauben,
Kirschen, Pflaumen,
Nektarine, Mandarine,
Orange, Pfirsich, Aprikose,
Beeren etc.

