

Liebe Eltern

Regelmässige Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) unterstützen die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Zwischenmahlzeiten ergänzen diese Hauptmahlzeiten und tragen dazu bei, dass Ihr Kind rundum gut versorgt ist.

Das Frühstück ist für Ihr Kind eine besonders wichtige Mahlzeit. Nimmt es ein Frühstück ein, bleibt es am Morgen länger leistungsfähig und kann sich besser konzentrieren. Isst Ihr Kind kein Frühstück, so bieten Sie ihm zumindest etwas zu trinken an (z.B. Milch, Fruchtsaft) und geben Sie ihm ein reichhaltigeres Znüni mit (z.B. Brot mit Käse und eine Frucht oder Gemüse).

Vorschläge für gesunde Znüni und Zvieri finden Sie auf der Vorderseite. Wenn Sie die Liste gut sichtbar in der Küche aufhängen, finden Sie und Ihr Kind täglich Anregungen und Hilfe bei der Auswahl.

Hier ein paar wichtige allgemeine Hinweise zu gesunden und guten Znüni und Zvieri:

### Essen

- ▶ Genug, aber nicht zu viel erhält den Appetit:

Znüni und Zvieri sind kleine Mahlzeiten; bis zur nächsten Hauptmahlzeit sollte Ihr Kind wieder Hunger haben. Eine Esspause zwischen den Mahlzeiten fördert nicht nur die Zahngesundheit, sondern auch eine gesunde Einstellung zum Essen. Trinken von ungesüssten Getränken ist jederzeit möglich!

- ▶ Kombination und Abwechslung sorgen für Genuss:

Die zahlreichen Kombinationsmöglichkeiten sorgen für Abwechslung und machen Ihrem Kind Freude - kombinieren Sie z.B. Brot mit etwas Käse und Radieschen, Rüeblli mit ein paar Mandeln und Knäckebrötchen, Naturjoghurt mit Beeren usw.

- ▶ Zur Abwechslung gehören die Ausnahmen:

Nicht regelmässig, aber als Abwechslung zum Znüni oder Zvieri geeignet sind Banane und Trockenfrüchte. Da sie an den Zähnen kleben, ist danach das Zähneputzen empfehlenswert; mindestens aber das Spülen mit Wasser. Ebenfalls als Abwechslung geeignet ist Fleisch (am besten fettarm, z.B. Trockenfleisch, Trutenbrust).

- ▶ Den Zähnen und dem Körpergewicht zuliebe zuckerfrei:

Zuckerfreie Zwischenmahlzeiten unterstützen ein gesundes Körpergewicht und sind gut für die Gesundheit der Zähne. Wird ausnahmsweise ein zuckerhaltiges Znüni oder Zvieri gegessen, ist das Zähneputzen hinterher notwendig!

### Getränke

Als Getränke für den Kindergarten, die Schule und für unterwegs sind Wasser und ungesüsster Tee am besten geeignet. Diese löschen den Durst, schonen die Zähne und erhalten den Appetit. Verdünnter reiner Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ist eine weitere Alternative.

### Nicht geeignete Znüni und Zvieri

- ▶ Gesüsste Produkte:

alle Getreide- und Schokoladeriegel, Milchschnitten, gesüsste Getränke (Eistee, Sirup, Cola, Energy-Drinks, etc.); künstlich gesüsste Getränke („light“) sind keine Alternative, weil sie die Gewöhnung an Süsses aufrechterhalten.

- ▶ Fette und stark gesalzene Produkte:

Gipfeli, Salzstängeli, Pommes Chips, geröstete Erdnüsse, Wurstwaren; sie sind zu nahrhaft oder belasten mit ihrem hohen Salzgehalt die Nieren.

Für weitere Fragen wenden Sie sich an die Lehrerin, den Lehrer Ihres Kindes.



# Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

## Nüsse



Mandeln



Haselnüsse



Cashewnüsse



Baumnüsse

## Milchprodukte



Käse



Frischkäse auf Brot



Quark Nature



Joghurt Nature



Milch

## Brot und Kräcker



Vollkornbrot



Halbweissbrot



Knäckebrötchen



Vollkornkräcker



Reiswaffeln

## Gemüse



Tomate



Rüebli



Gurke



Peperoni



Radiesli



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie

## Früchte



Apfel



Birne



Trauben



Kirschen



Pflaumen



Nektarine



Mandarine



Orange



Pfirsich



Aprikosen



Beeren

## Getränke



Wasser



Tee



Fruchtsaft

ohne Zucker,  
Fruchtsaft mit Wasser  
verdünnen