

Gesunde Znüni

schnell & einfach



Ein Znüni gehört dazu – aber das richtige!

3

Kinder brauchen in der grossen Pause am Vormittag ein gesundes Znüni. Es füllt Energiespeicher auf und stärkt das Konzentrationsvermögen. Leider unterstützt nicht alles, was schmeckt, das Denken. Damit das Lernen in der Schule gelingt, muss das Richtige in die Znünibox.

Die folgenden Vorschläge entsprechen den gängigen Empfehlungen für ein gesundes Kindergarten- und Schulznüni. Die Znüni sind ausserdem schnell gepackt und somit alltagstauglich.

Die abgebildeten Mengen sind lediglich Richtwerte, die Sie an die Essgewohnheiten und den Appetit Ihres Kindes anpassen können. Wenn Ihr Kind beim Frühstück zu Hause wenig isst, darf das Znüni ruhig etwas üppiger ausfallen. Das Gleiche gilt, wenn Turnen, Waldunterricht oder Spielen im Freien auf dem Stundenplan stehen.

En Guete!

Das darf in die Znünibox

- Saisonobst und -gemüse
- Milch und Milchprodukte
- Trockenfleisch, Schinken, Eier
- Vollkornbrot, Knäckebrot, Vollkorncracker
- Nüsse
- Wasser, ungesüsster Tee



Diese Zutaten-Bausteine lassen sich ganz verschieden kombinieren ...





6

*Milch, ein
sinnvolles
Znüni*



Milch und ein Apfel



Trockenfleisch und Nüsse

8



Fenchelspalten mit Käsewürfeln und Radiesli

Die Ab-
wechslung
macht's!



Quark mit Beeren

10

Kein Zmorge?
Dafür mehr
zum Znüni!



Käseröllchen, Gurkenstängel und Vollkorncracker



Cherry-Tomaten und ein hartgekochtes Ei

12



Käse, Nüsse und Rüeblistängeli

einfach
und fein



Joghurt nature und Knäckebrötchen

14

Frisch und
knackig



Früchte- und Gemüsewürfel



Frische Beeren, Vollkorncracker und Nüsse

16

bunt und
saftig



Gemüsespiessli mit Mozzarella

Das ist ökologisch und sinnvoll

17

Auch beim Znüni gilt es ein Auge auf Verpackung und Abfall zu haben. Packen Sie das Znüni deshalb in eine abwaschbare Znünibox und füllen Sie das Getränk in eine langlebige Trinkflasche. Falls es ein Löffeli braucht, verzichten Sie

bitte auf Einweg-Plastiklöffeli, sondern legen Sie ein wiederverwendbares Löffeli bei. Setzen Sie zudem auf Papierverpackungen und versuchen Sie, Frischhalte- und Alufolie zu vermeiden. Die Umwelt dankt es Ihnen!



Swissmilk im Web

Stöbern und entdecken



Die Milch im Web

Auf www.swissmilk.ch finden Sie viele Informationen zu Milch und Milchprodukten, Wissenswertes rund um eine gesunde Ernährung, ein umfangreiches Angebot für Kitas, Horte und Schulen, Wettbewerbe, Events und vieles mehr.

Lust auf mehr Rezepte

Swissmilk verfügt mit über 8000 Rezepten über die grösste Rezept-Datenbank der Schweiz. Entdecken Sie neue Gerichte, Kuchen für den Kindergeburtstag und Ideen für spezielle Anlässe.

www.swissmilk.ch/rezepte

Shop

Lovely-Artikel, allerlei Nützliches sowie inspirierende Gratis-Broschüren wie etwa «Klein und fein. Rezepte für allerlei Guetzi» (Artikel-Nr. 140082D) finden Sie in unserem Web-Shop.

www.swissmilk.ch/shop

Bestellen Sie unsere Broschüren via Telefon, E-Mail oder Online-Shop:

19

Telefon 031 359 57 28
webbestellungen@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch/shop

Material solange Vorrat. Bei kostenpflichtigen Artikeln werden Versandkosten verrechnet. Gratisbroschüren sind bis zu 3 Exemplaren portofrei. Versand nur innerhalb der Schweiz. Geschäftsbedingungen unter www.swissmilk.ch.

Impressum

© Swissmilk 2019

Herausgeber: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern **Projektleitung:** Sandra Geiger, Abteilung Ernährung & Kulinarik **Korrektorat:** Markus Schütz, Bern **Fotos:** Simone Wälti, Rosshäusern **Grafik:** Grafix Jungo, Münsingen **Lithografie:** Form AG, Bern **Druck:** Merkur Druck AG, Langenthal



Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Ernährung & Kulinarik

Weststrasse 10

Postfach

3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28

ek@swissmilk.ch

swissmilk.ch

Artikel-Nr. 131290D

Schweiz. Natürlich.



swissmilk