

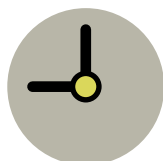


tipps

für ausgewogene
Znüni und Zvieri

www.kinder-im-gleichgewicht.ch

KIG
KINDER IM GLEICHGEWICHT



ZNÜNI



ZVIERI

Mit einem ausgewogenen, gesunden Znüni und Zvieri kann neue Energie getankt werden. Der Nachschub von Nährstoffen und Flüssigkeit beugt Konzentrations-schwierigkeiten und Ermüdungserscheinungen vor. Diese Zwischenmahlzeiten ergänzen idealerweise die Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) bei Kindern. Die Lebensmittel auf diesem Flyer können fantasievoll kombiniert werden.

grösse einer portion



ideen für znüni und zvieri:

Ein ausgewogenes Znüni und Zvieri ...

- ... enthält Wasser oder ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee.
- ... besteht aus einer Frucht und/oder einem Gemüse.
- ... ist bunt und fantasievoll zusammengestellt.

... ist zuckerfrei.

... kann je nach körperlicher Anstrengung und Hungergefühl durch ein Getreide und/oder Milchprodukt sowie Nüsse ergänzt werden.

Getränke



Leitungs- oder Mineralwasser



Früchte- oder Kräutertee ohne Zucker

Früchte



Äpfel
ganzjährig



Birnen
August – April



Trauben
September – November



Kirschen
Juni – August



Feigen
Juni – September



Beeren
Juni – Oktober



Melonen
Juni – Oktober



**Pflaumen/
Zwetschgen**
August – Oktober



**Nektarinen/
Pfirsiche**
Juni – August



Mandarinen
November – Februar



Orangen
November – Februar



Kiwis
ganzjährig



Aprikosen
Juni – August

Gemüse



Tomaten
Juni – September



Karotten
ganzjährig



Gurken
April – Oktober



Kohlrabi
März – November



Stangensellerie
Mai – September



Peperoni
Juli – Oktober



Radieschen
Mai – September



Fenchel
Mai – November

Getreideprodukte



Vollkornbrot



Ruchbrot



ungesüsste
Flocken



Knäckebrötchen/
Vollkornkracker



Darida oder
Blevita

Milchprodukte



Käse



Frisch-/
Hüttenkäse



Quark nature



Joghurt nature



Milch

Nüsse



Baumnüsse *



Haselnüsse *



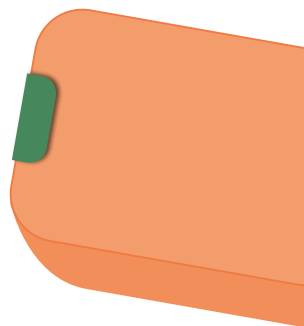
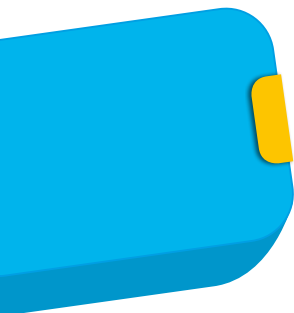
Mandeln *



Cashewnüsse *

* Verschluckungsgefahr bei Kleinkindern/gemahlene Nüsse dürfen verwendet werden.

Bestellung Flyer: www.kinder-im-gleichgewicht.ch/materialbestellung



Mit Unterstützung von:

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera