



## Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri

### Begleitinformationen für Lehrpersonen und Eltern



Eine ausgewogene Ernährung ist bedeutsam für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen im (Schul-)Alltag. Dazu gehört ein gesunder Znüni, dessen Zusammenstellung nicht beliebig sein soll. Da auch Trinken für den Körper und das Denkvermögen von Bedeutung ist, soll einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr über den Tag Beachtung geschenkt werden.

#### Ein gesunder Znüni ist wichtig, weil ...

- damit neue Energie getankt wird
- der Nachschub von Nährstoffen und Flüssigkeit Konzentrationsschwierigkeiten und Ermüdungserscheinungen vorbeugt
- die Zwischenmahlzeiten idealerweise die Hauptmahlzeiten ergänzen

#### 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 durch ein Getreide und/ oder Milchprodukt sowie Nüsse ergänzt werden.

#### Der Znüni-Flyer will ...

- dazu anregen, dass das Kind einen Znüni in die Schule mitnimmt.
- aufzeigen, was als Znüni geeignet und was weniger geeignet ist, auch aus Sicht der Zahngesundheit.
- Ideen für abwechslungsreiche und gesunde Znünis geben.

Wie zu Hause am Familientisch gibt das gemeinsame Znüniessen auch in der Schule Gelegenheit, sich zu begegnen und auszutauschen. Gerade deshalb empfehlen Bildungs- und Gesundheitsdepartement die Verpflegung im Klassenverband.

Gemeinsam in der Klasse und zu Hause gibt der Znüni-Flyer Anlass, über die Pausenverpflegung zu sprechen. Die Kinder können sich darüber austauschen, welche Znünis sie schon kennen, was ihnen schmeckt und was sie neu ausprobieren wollen. Kinder lieben Abwechslung, der Znüni soll deshalb immer wieder anders zusammengestellt sein und dadurch attraktiv bleiben.

Die Znüni-Tipps bieten lediglich eine Auswahl an geeigneten Vorschlägen für den Znüni.

Selbstverständlich gibt es noch viel mehr Möglichkeiten, sich eine gesunde Zwischenmahlzeit zusammen zu stellen.

Der Flyer wird am besten im Schulzimmer und in der Küche zu Hause gut sichtbar aufgehängt. So finden die Kinder täglich Anregungen und Hilfe bei der Auswahl.

## Weiter Broschüren zum Bestellen...

Herausgeber	Beschreibung	Link
	Kantonales Aktionsprogramm St.Gallen Kinder im Gleichgewicht <b>Elternbroschüre für Primarschulkinder im Alter von 6 – 12 Jahren</b>	Bestellung unter: <a href="http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch/materialbestellung">www.kinder-im-gleichgewicht.ch/materialbestellung</a>
	Kantonales Aktionsprogramm St.Gallen Kinder im Gleichgewicht <b>Trinkwasser Leporello</b> Tipps für das Trinken in der Schule, zuhause und unterwegs	Bestellung unter: <a href="http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch/materialbestellung">www.kinder-im-gleichgewicht.ch/materialbestellung</a>
	Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) <b>Ernährungsscheibe:</b> Unterrichtsvorschläge zu Wasser trinken für Kindergarten, Unterstufe und Mittelstufe.	<a href="http://www.sge-ssn.ch">www.sge-ssn.ch</a> > Bildung und Schule
	Helsana <b>Broschüre</b> Ernährungsspass im Familienalltag Ideen für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung mit Kindern. Tipps und Rezepte	Kostenlose Bestellung unter: <a href="http://www.helsana.ch">www.helsana.ch</a> > Services > Dokumente und Downloads

