

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 gehören gesunde Zwischenmahlzeiten, deren 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.

Eine gesunde Zwischenmahlzeit ist wichtig, weil ...

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

Ausgewogene Znünis und Zvieris ...

- enthalten Wasser oder ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee.
- bestehen aus einer Frucht und/oder einem Gemüse.
- sind bunt und fantasievoll zusammengestellt.
- sind zuckerfrei.
- können je nach körperlicher Anstrengung durch ein Getreide und/ oder Milchprodukt sowie Nüsse ergänzt werden.

Der tips-Flyer will ...

- dazu anregen, dass das Kind einen Znüni in die Schule mitnimmt.
- aufzeigen, was als Zwischenmahlzeit geeignet und was weniger geeignet ist, auch aus Sicht der Zahngesundheit.
- Ideen für abwechslungsreiche und gesunde Zwischenverpflegungen 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 tips-Flyer Anlass, über die Pausenverpflegung zu sprechen. Die Kinder können sich darüber austauschen, welche Znünis (und Zvieris) sie schon kennen, was ihnen schmeckt und was sie neu ausprobieren wollen. Kinder lieben Abwechslung, der Znüni (und Zvieri) soll deshalb immer wieder anders zusammengestellt sein und dadurch attraktiv bleiben.

Die Znüni- und Zvieri-Tipps bieten lediglich eine Auswahl an geeigneten Vorschlägen. 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.

Weitere Broschüren zum Bestellen

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

