

# Znüni und Zvieri

Was schmeckt nicht nur, sondern ist auch gesund und gut für die Zähne?

## Suche dir aus, was dir schmeckt:

### Getränke

- Wasser oder nicht gesüsster Tee

### Früchte, je nach Saison

- Apfel
- Birne
- Pflaumen
- Zwetschgen
- Trauben
- Kiwi
- Mandarine
- Orange
- Erdbeeren
- Beeren
- Kirschen
- Melone
- Pfirsich
- Nektarine
- Aprikosen

### Gemüse

- Rüebli
- Gurke
- Tomaten
- Peperoni
- Fenchel
- Kohlrabi
- Stangensellerie
- Radiesli
- Kräuterquark zum Dippen

### Eine Handvoll Nüsse zum Obst / Gemüse

- Baumnüsse
- Haselnüsse
- Mandeln

### Vollkorn-Getreideprodukte

- Vollkornbrot
- Vollkorncracker (z.B. Darvida / Blevita)
- Knäckebrot
- Reiswaffeln nature
- Selbstgemachtes Popcorn
- Vollkornsandwich mit Käse
- Vollkornsandwich mit Frischkäse

### Milch / Milchprodukte

- Milch ohne Zusätze
- Jogurt nature
- Käse / Frischkäse im Sandwich

## Znüni- /Zvieri-Tipps

Spielen, lernen, turnen, alles braucht Energie. Damit du während des ganzen Tages mit voller Kraft mitmachen kannst, brauchst du sowohl am Morgen wie auch am Nachmittag eine kleine Zwischenmahlzeit, den Znüni und Zvieri.

Wenn du ein Frühstück mit Brot und Milch oder einem Müesli einnimmst, so ist eine Frucht ein idealer Znüni / Zvieri für dich. Bist du ein Frühstücksmuffel, so solltest du deine Zwischenmahlzeit mit einem Stück Brot und etwas Käse ergänzen. Bist du viel in Bewegung, so brauchst du ebenfalls einen grösseren Znüni / Zvieri.

## Ab und zu auch gut

Die nachfolgenden Zwischenmahlzeiten sind zwar nicht gleich gesund für die Zähne oder den Körper wie die Vorschläge der linken Spalte, können aber zur Abwechslung auch einmal verzehrt werden, sofern danach die Zähne geputzt werden können:

- Bananen
- Dörrfrüchte
- Fruchtsäfte
- Weissbrot / Halbweissbrot
- Laugenbrötli
- Grissini

## Keine Süssigkeiten und Snacks

Süssigkeiten und Süssgetränke liefern zwar kurzfristig Energie, aber sie lassen Kraft und Konzentration sehr schnell wieder abnehmen. Ausserdem können sie zu Übergewicht und Karies führen. Frittierte Produkte sind sehr kalorienreich und enthalten viel Fett.

Deshalb keine gesüssten Getränke wie Eistee oder Cola, keine gesüssten Milchmischgetränke, keine Süssigkeiten wie Schokolade, Biscuits, Milchschnitten oder Getreideriegel und keine fettreichen und / oder stark gesalzenen Snacks wie Pommes Chips oder Salznüssli als Zwischenmahlzeit!