

LIEBE ELTERN

Pausen sind wichtig. Ihr Kind kann sich bewegen, auflockern und neue Energie tanken. Ein ausgewogener Znüni, der reich an verschiedenen Nährstoffen ist, fördert die Konzentration, die Leistungsfähigkeit und verhindert Heiss-hunger. Entdecken Sie mit Ihrem Kind die Vielfalt an Früchten und Gemüse. Achten Sie darauf, dass es genug Wasser und/oder ungesüssten Tee trinkt.



TIPPS FÜR GESUNDE ZNÜNI UND ZVIERI



Gesunde Ideen finden Sie auf der Rückseite. Zum Besprechen und Ankreuzen, was Ihr Kind gerne in seiner Znünibox mitnimmt.

TIPP

Der Znüni lässt sich ganz einfach in einer verschliessbaren Znünibox transportieren. Beträufeln Sie Fruchtschnitze mit Zitronensaft, damit bleiben sie länger frisch. Um trockene von feuchten Produkten zu trennen, können Sie diese in ein Wachstuch einwickeln.

ZUCKER, FETT UND SALZ: AUFGEPASST!

Süssigkeiten, zuckerhaltige Getränke und fettige Snacks sind nicht geeignet für die Pause. Diese Lebensmittel machen nicht satt und liefern keine wichtigen Nährstoffe. Sie können Karies und Übergewicht verursachen.

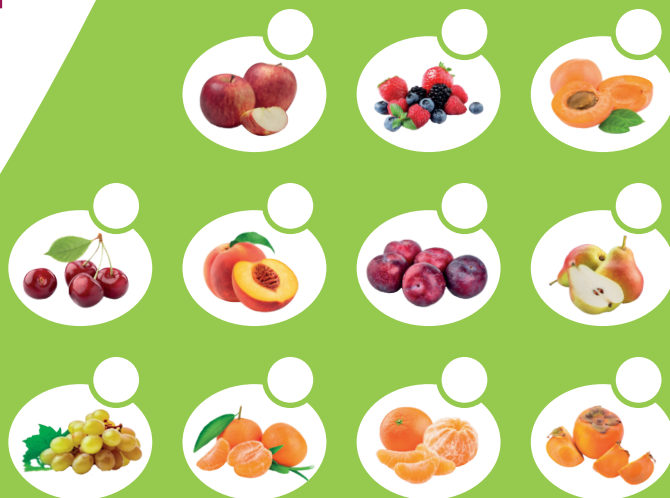
Vermeiden Sie aus diesem Grund Süssgetränke, Fruchtsäfte, Milchmodiggetränke und Energydrinks sowie Süssigkeiten wie Schokolade, Kekse, Gummibärchen, gezuckerte Getreideriegel und Frucht-Quetschies. Snacks wie Chips, Salzstangen, Apérogebäck, Gifpeli und Salametti sind oft sehr fettig und salzig.

GESUNDE KINDERZÄHNE

Regelmässiges Zähneputzen ist wichtig! Aber auch mit zahnfrendlichen Nahrungsmitteln und einer geeigneten Mahlzeitenverteilung stärken Sie die Zahngesundheit Ihres Kindes.

Vorsicht mit Fruchtsaft, Sirup, Weissbrot, Bananen und Dörrobst. Sie sind zuckerhaltig und schädigen die Zähne. Auch gezuckerte Joghurts und Fruchtquarks sind nicht zu empfehlen.

EIN ZNÜNI SCHMECKT UND WECKT!



GUT ZU WISSEN

Reif gepflückte Früchte schmecken intensiver, deshalb lohnt es sich, auf Regionalität und Saisonalität zu achten. Der Konsum von exotischen Früchten, wie Bananen, Mango, Ananas, Dörrobst, und von Fruchtsäften belastet durch deren langen Transportwege das Klima.



Die Kinderhand dient als Orientierung
für die individuelle Portionengrösse.

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni