



# Znüni & Zvieri

Gesundes für zwei- bis vierjährige Kinder



**Miteinander Znüni essen ist eine gute Gelegenheit, um gemeinsam etwas Gesundes auszuwählen – und natürlich, um zusammen zu geniessen. Gleichzeitig lassen sich Fingerfertigkeiten wie Schälen, Zerteilen und gluschtig Anordnen üben. Hier erfahren Sie, worauf Sie bei der Znüni- und Zvieri-Auswahl achten können.**

### **Znüni und Zvieri sind für Kinder wichtig**

Für Kinder sind das Znüni am Morgen und das Zvieri am Nachmittag wichtig, weil sie die Hauptmahlzeiten ergänzen und den nötigen Energie- und Nährstoffnachschub liefern. Zwischenmahlzeiten unterstützen die Leistungsfähigkeit und das Konzentrationsvermögen und verhindern Naschen zwischendurch. Ein gleichmässiger Mahlzeitenrhythmus gibt den Kindern zudem eine Tagesstruktur, indem er Essenszeiten und Spielzeiten klar trennt. Dadurch lernen die Kinder bereits von klein auf, regelmässig und bewusst zu essen.



Achten Sie zwischen den Mahlzeiten auf Essenspausen von zwei bis maximal vier Stunden. Wasser als Durstlöcher sollte dem Kind jedoch jederzeit zur Verfügung stehen.

## Dreierlei Gesundes zum Znüni

Ein gutes Znüni besteht idealerweise aus diesen drei Hauptzutaten:



**Milch / Milchprodukte:**  
vorzugsweise aus Vollmilch  
und ungesüsst



**Brot, Getreidewaffeln,  
Flocken: Vollkorn ist  
die beste Wahl**



**Gemüse und Früchte:**  
am besten frisch und  
saisonal



**Kinder lieben Rituale.** Gemeinsam am Tisch sitzen und essen fördert den Zusammenhalt und vermittelt den Kindern Sicherheit und Geborgenheit. Wenn Teller, Glas und Besteck am immer gleichen Platz auf das Kind warten, dann weiss es, wo es hingehört. Das stärkt sein Selbstbewusstsein schon früh. Verbinden Sie mit dem Znüni und dem Zvieri einen lustigen Tischspruch, ein gemeinsames Lied oder ein Händehalten rund um den Tisch. Auch ein regelmässiges Picknick kann zum Ritual werden. Bestimmt fällt Ihnen etwas Schönes ein, das Sie als Ritual in Ihren Familienalltag integrieren können.



## Was trinken?

Hahnenwasser ist der ideale Durstlöcher für Kinder. Es ist in der Schweiz überall in guter Qualität verfügbar, preisgünstig und das umweltfreundlichste Getränk überhaupt. Wasser kann auch in Form von ungesüssten Früchte- und Blütentees angeboten werden. Im Sommer lässt sich Wasser mit frischen Kräutern (z. B. Minze), einem Stück Gurke oder mit ein paar Himbeeren und einem Zitronenschnitz aromatisieren.



Achten Sie darauf, dass Ihr Kind regelmässig über den Tag verteilt trinkt. Geben Sie zu jeder Mahlzeit, auch zum Znüni und Zvieri, stets ein Glas Wasser. Zuckerhaltige Getränke sind Süssigkeiten und sollen nicht als Durstlöcher eingesetzt werden.



## **Süßes zum Znüni oder Zvieri**

Ab und zu ein Schoggiguetzli zum Zvieri-Apfel? Das ist nicht falsch, aber es sollte nicht die Regel sein. Statt gekaufte Schleckereien zu naschen, kann man zusammen einen Kuchen, Muffins oder Guetzli backen und zum Zvieri oder als Dessert nach dem Mittagessen geniessen. Ihre Mithilfe beim Kochen und Backen macht die Kinder stolz, und sie lernen den Wert eines Lebensmittels und die Arbeit, die damit verbunden ist, wertzuschätzen.



Suchen Sie gesunde Znüni- und Zvieri-Rezepte oder weitere Informationen über gesunde Kinderernährung?



Scannen Sie dafür mit Ihrem Smartphone den QR-Code oder lassen Sie sich unter [www.swissmilk.ch/familie](http://www.swissmilk.ch/familie) inspirieren.

**Schweizer Milchproduzenten SMP**  
**Swissmilk**  
**Ernährung & Kulinarik**

Weststrasse 10  
CH-3000 Bern 6

+41 31 359 57 28  
marketing@swissmilk.ch  
www.swissmilk.ch

© Swissmilk 2021

115014D



Schweiz. Natürlich.

swissmilk