

Gesunde Znüni von Montag bis Freitag

Kinder brauchen in der grossen Pause am Vormittag ein gesundes Znüni. Es füllt leere Energiespeicher auf und stärkt das Konzentrationsvermögen. Leider unterstützt nicht alles, was schmeckt, das Denken. Damit das Lernen in der Schule gelingt, muss das Richtige in die Znünibox.

Woche 1



Milch und
ein Apfel



Trockenfleisch
und Nusskerne



Vollmilchquark
mit Beeren



Fenchelspalten mit
Käsewürfeln und Radiesli



Käseröllchen,
Gurkenstängel und
Vollkorncrackers

Woche 2



Cherry-Tomaten und
ein hartgekochtes Ei



Käse, Nüsse und
Rüeblistängeli



Jogurt nature und
Knäckebröt



Früchte- und
Gemüsewürfel



Frische Beeren,
Vollkorncrackers
und Nüsse

Gesunde Znüni von Montag bis Freitag



Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10
Postfach
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28
Telefax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch



swissmilk

Das darf in die Znünibox



Saisonobst und -gemüse



Milch und Milchprodukte



Trockenfleisch, Schinken, Eier



Vollkornbrot, Knäckebrot,
Vollkorncrackers



Nüsse



Wasser, ungesüsster Tee



lernen
mit **Lovely**

Die abgebildeten Mengen sind lediglich Richtwerte, die Sie an die Essgewohnheiten und den Appetit Ihres Kindes anpassen können. Wenn Ihr Kind beim Frühstück zuhause wenig isst, darf das Znüni ruhig etwas üppiger ausfallen. Das gleiche gilt, wenn Turnen, Waldunterricht oder Spielen im Freien auf dem Stundenplan stehen.

Das ist ökologisch und sinnvoll



Abwaschbare Znünibox



Trinkflasche



Löffeli, Holzsticks, Butterbrotpapier,
Säckli