



Kindergarten/Unterstufe

## Empfehlungen zu Zmorge und Znüni zur Abgabe an Eltern



### Tipp

Kurzvideos und Informationen zum Zmorge finden Sie unter:

[www.swissmilk.ch/zmorge](http://www.swissmilk.ch/zmorge)

### Mit einem guten Zmorge starten

Ein Frühstück mit Milch- und Vollkornprodukten, frischen Früchten und Butter versorgt Kinder und Erwachsene mit Nährstoffen und füllt die über Nacht geleerten Energiereserven auf. Das weckt Körper und Geist.

### Für jeden Typ das passende Frühstück



#### Cornflakeslöffler

Vollkornflocken und Nature-Jogurt mit Früchten



#### Wurstfan

Vollkorncracker mit Käse, Trockenfleisch, Butter und Gemüse



#### Schleckmaul

Vollkornbrot mit Butter, Konfi und Früchten



#### Frühstücksmuffel

Ein Glas Vollmilch, nach Belieben mit etwas Aroma



## Kindergarten/Unterstufe

### Empfehlungen zu Zmorge und Znüni zur Abgabe an Eltern

---

#### Ein Znüni stärkt zwischendurch

Das Zmorge bestimmt das Znüni. Ist das Zmorge reichhaltig, reicht eine kleine Zwischenmahlzeit, um die Konzentration hoch zu halten. Wer am Morgen nichts essen mag, nimmt dafür ein grösseres Znüni.

#### Ideale Znüni für Kindergarten und Schule



Milch und Apfel



Apfel und Trockenfleisch



Hüttenkäse und Himbeeren



Käse, Rüeblli und Nüsse



Vollkorncrackers mit Käse und Gurkenstängeli



Fenchelspalten mit Käsewürfeln und Radiesli



Heidelbeeren, Vollkorncrackers und Nüsse



Fenchel und Nüsse



Schweizer Mozzarelline und Tomaten



Kindergarten/Unterstufe

## Empfehlungen zu Zmorge und Znüni zur Abgabe an Eltern

---

### Ideale Znüni für Kindergarten und Schule



**Käse und Trauben**



**Jogurt und Knäckebrot**



**Jogurt und Beeren**



**Trockenfleisch und  
Nüsse**



**Quark mit Beeren**



**Hüttenkäse und Apfel**



**Cherry-Tomaten und  
ein hartgekochtes Ei**



**Gemüse-Käse-Stängel-  
chen mit Trockenfleisch**



#### **Tipp**

Für das Znüni saisonale Früchte und Gemüse verwenden. Siehe [www.swissmilk.ch/saison](http://www.swissmilk.ch/saison)