



Sammlung von Arbeitsblättern zum Thema «Kreative Znüni»

- Lustige Znüni
- Ein geeignetes Znüni für fitte Köpfe
- Znüni-Schatzsuche
- Birchermüesli-Rätsel
- Znünibilder «gestalten»
- Weitere Unterrichtsmaterialien
zum Thema «Kreative Znüni»

Bezug zum Lehrplan 21:

NMG.1.3. Ernährung, Lebensmittel

Die Schülerinnen und Schüler ...

- a) können Lebensmittel untersuchen und nach Kriterien ordnen (z.B. nach Geruch, nach Geschmack, nach Aussehen, nach Erntezeitpunkt, nach Herkunft).

D.2.B.1. Verstehen von Sachtexten

Die Schülerinnen und Schüler ...

- a) können einfache Sachverhalte in Bildern und Aufträge in Bildform verstehen.
 - > können einfache Piktogramme aus ihrem Alltagsleben lesen und verstehen.
- b) können die passende Beziehung zwischen Buchstaben und Lauten herstellen sowie Buchstaben zu Silben und kurzen Wörtern aus dem schulnahen Wortschatz verbinden.

D.4.A.1. Schreiben und Grundfertigkeiten

Die Schülerinnen und Schüler ...

- a) können durch vielfältige Aktivitäten ihre Feinmotorik weiterentwickeln.
- c) können die Grundbewegungen der Schrift nach allen Richtungen (z.B. Buchstabenformen und -folgen) ausführen.

BG.2.A.1. Bildidee entwickeln

Die Schülerinnen und Schüler ...

- a) können eigene Bildideen zu Themen aus ihrer Fantasie- und Lebenswelt entwickeln (z.B. Familie, Tier, Figuren und Fantasiewesen).



Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Lustige Znüni

Aufgabe

Auf den Bildern siehst du lustige Znüni.
Welches Wort passt zum Bild? Kreuze an.



☐ Auto

☐ Zug

☐ Velo



☐ Würstli

☐ Pommes

☐ Brötli



☐ Ameise

☐ Schnecke

☐ Würmli



☐ Körbchen

☐ Kiste

☐ Koffer



☐ Sonne

☐ Schirm

☐ Schnee



☐ Hund

☐ Katze

☐ Igel



Kindergarten/Unterstufe

Lösung

Lustige Znüni



- ☒ Auto
- ☐ Zug
- ☐ Velo



- ☐ Würstli
- ☒ Pommes
- ☐ Brötli



- ☐ Ameise
- ☐ Schnecke
- ☒ Würmli



- ☒ Körbchen
- ☐ Kiste
- ☐ Koffer



- ☐ Sonne
- ☒ Schirm
- ☐ Schnee



- ☐ Hund
- ☐ Katze
- ☒ Igel



Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Lustige Znüni



Sandwich-Auto

Für 1 Stück

Zubereitung: ca. 15 Minuten

Utensilien

Rüstmesser
Schneidebrett
1 Apfelausstecher
5 Zahnstocher
evtl. 1 Papierfähnchen

Zutaten

1 ovales Brötchen, z.B. Vollkorn oder Nuss, ca. 50 g
Butter zum Bestreichen
2–3 Tranchen gekochter Schinken oder Fleischkäse, ca. 40 g
2 dünne Scheiben Gruyère AOP, ca. 40 g
1 Blatt Eisbergsalat, nach Belieben
5 Gurkenscheiben, je ca. ½ cm dick
1 Stück einer dünnen Salatgurke, ca. 4 cm lang, oder 1 Essiggurke
3 Cherrytomaten

Zubereitung

1 Brötchen horizontal halbieren. Für den Fahrersitz mit dem Apfelausstecher aus dem Brotdeckel ein Loch ausschneiden. Schnittflächen mit Butter bestreichen. Brötchen mit Käse, Fleisch und evtl. Salat füllen.
2 Räder: Je 1 Gurkenscheibe und ½ Cherrytomate an Zahnstocher stecken, seitlich am Sandwich fixieren.
3 Lenkrad: Von der übrigen Gurkenscheibe einen Viertel ausschneiden. Vor dem Fahrersitz das Brot einschneiden, den Gurkenschnitt als Lenkrad befestigen.
4 Autofahrer: Gurkenstück grosszügig schälen oder Essiggurke verwenden. Mit einem Zahnstocher 1 Cherrytomate als Kopf auf dem Gurkenkörper befestigen. Nach Belieben den Gurkenstiel als Mütze auf der Cherrytomate feststecken. Fähnchen anbringen.



Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Lustige Znüni



Knackige Pommes frites

Für 1 Portion

Zubereitung: ca. 10 Minuten

Utensilien

Sparschäler
Schneidebrett
Rüstmesser
evtl. Esslöffel zum Entkernen der Gurke
Pommes-frites-Tüte oder Sandwichbeutel

Zutaten

½ – 1 Pfälzerrüebli oder Rüebli, geschält
½ gelbe Peperoni, entkernt
1 Stück Salatgurke (8–10 cm), geschält, entkernt
30–40 g milder Gruyère AOP

Zubereitung

1 Gemüse und Käse in Stängel schneiden.
2 In die Pommes-frites-Tüte stecken.



Tipp

Je nach Saison Peperoni und Salatgurke weglassen und diese durch Rüebli ersetzen.



Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Lustige Znüni



Trauben-Würmli

Für 1 Portion/2 Würmli

Zubereitung: ca. 5 Minuten

Utensilien

Schneidebrett

Rüstmesser

2 Holzspiesse, ca. 16 cm lang

Znüniböxli

Zutaten

12 weisse ovale Trauben

2 rote Cherrytomaten

4 Gewürznelken, nach Belieben

1 roher Spaghetto, in Stücken

Zubereitung

1 Trauben an Spiesschen stecken.

2 Als Kopf 1 Cherrytomate anstecken. Für die Augen nach Belieben Gewürznelken in die Tomaten stecken.

3 Für die Fühler Spaghettestückchen hineinstecken.



Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Lustige Znüni



Früchtekörbchen

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Utensilien

Schneidebrett
Rüstmesser
Apfelausstecher
Zahnstocher
kleines Gefäss für Sauce

Zutaten

4 rotschalige kleine Äpfel, z.B. Cox Orange
Zitronensaft zum Bestreichen
250 g verschiedene Beeren, z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren

Sauce:

125 g Quark
 $\frac{1}{2}$ – 1 TL Puderzucker
 $\frac{1}{2}$ TL Vanillezucker

Zubereitung

1 Von den Äpfeln einen Deckel wegschneiden, ca. $\frac{1}{4}$ des Apfels. Unteren Teil aushöhlen, Ausgehöhltes in Stücke schneiden. Aus dem Deckel 6 blattförmige Stücke ausschneiden. Alles mit Zitronensaft bestreichen.
2 Beeren mischen. Erst Apfelstücke, dann Beeren in die Äpfel füllen. Deckel erst an Zahnstocher, dann auf die Körbchen stecken.
3 Sauce: Alle Zutaten verrühren, in ein kleines Gefäss füllen. Zum Früchtekörbchen servieren.



Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Lustige Znüni



Apfel-Schirm mit Wöckli

Für 1 Portion

Zubereitung: ca. 15 Minuten

Utensilien

Schneidebrett

Rüstmesser

Schere

evtl. Wolken-Ausstechförmchen

1 Bambuspiesschen (mit Knoten)

Znüniböxli

Zutaten

1 rotschaliger Apfel mit Stiel, z.B. Pinova, Jonathan

Zitronensaft zum Bestreichen

1 Scheibe Vollkorntoastbrot oder anderes Vollkornbrot

2 Scheiben Tilsiter

Zubereitung

1 Schirm: Apfel horizontal und vertikal halbieren. Bei einem Apfelstück Schale erst einritzen, dann abschälen. Schnittflächen mit Zitronensaft bestreichen. Für den Schirmknauf Bambuspiesschen durch den Apfel stossen.

2 Wolke: Brot oval ausschneiden. Aus dem Käse je eine grosse und eine kleine Wolke ausschneiden oder ausstechen. Brot damit belegen.



Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Lustige Znüni



Birnen-Käse-Igel

Für 2 Portionen / 1 Igel

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Utensilien

Schneidebrett
Rüstmesser
Zahnstocher

Zutaten

1 kleine Birne
2 Tête-de-Moine-Rosetten
ca. 125 g kleine Rosétrauben
2 Gewürznelken

Zubereitung

- 1 Von der Birne längs ein dünnes Stück wegschneiden, damit der Igel gut aufliegt.
- 2 Für die Schnauze Tête-de-Moine-Rosetten um die Birnenspitze legen. Als Nase eine halbe Traube feststecken. Mit zwei Gewürznelken die Augen stecken.
- 3 Trauben mit Zahnstocher am Igel-Rumpf feststecken.



Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Ein geeignetes Znüni für fitte Köpfe

Aufgabe 1

Es ist wichtig, in der Pause etwas zu essen und zu trinken, damit du bis zur Mittagspause genug Energie hast und gut aufpassen kannst. Es gibt sinnvolle und weniger geeignete Znüni.

Male die geeigneten Znüni grün und die ungeeigneten Znüni rot aus. Dein Lieblingsznüni kannst du farbig ausmalen.



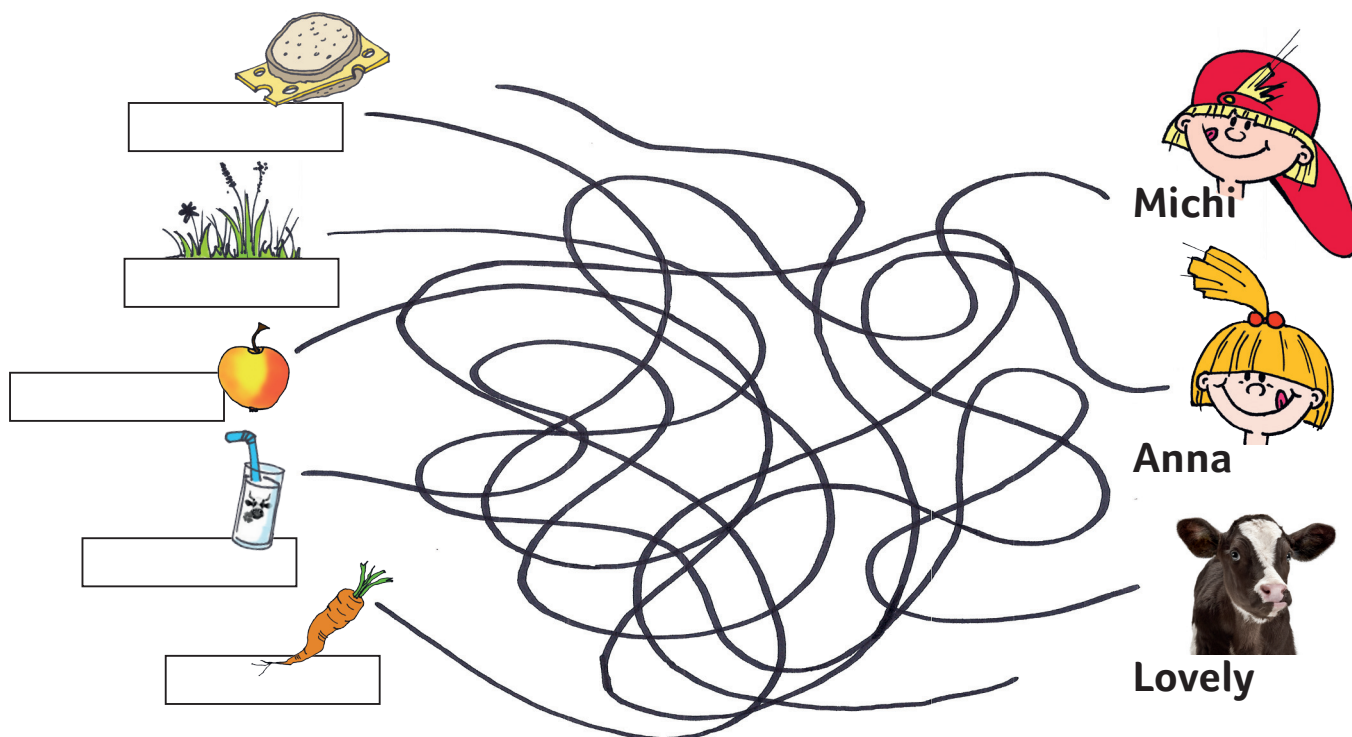


Name: _____

Ein geeignetes Znüni für fitte Köpfe

Aufgabe 2

Was gibt es zum Znüni? Verfolge den Weg von Michi, Anna und Lovely.





Kindergarten/Unterstufe

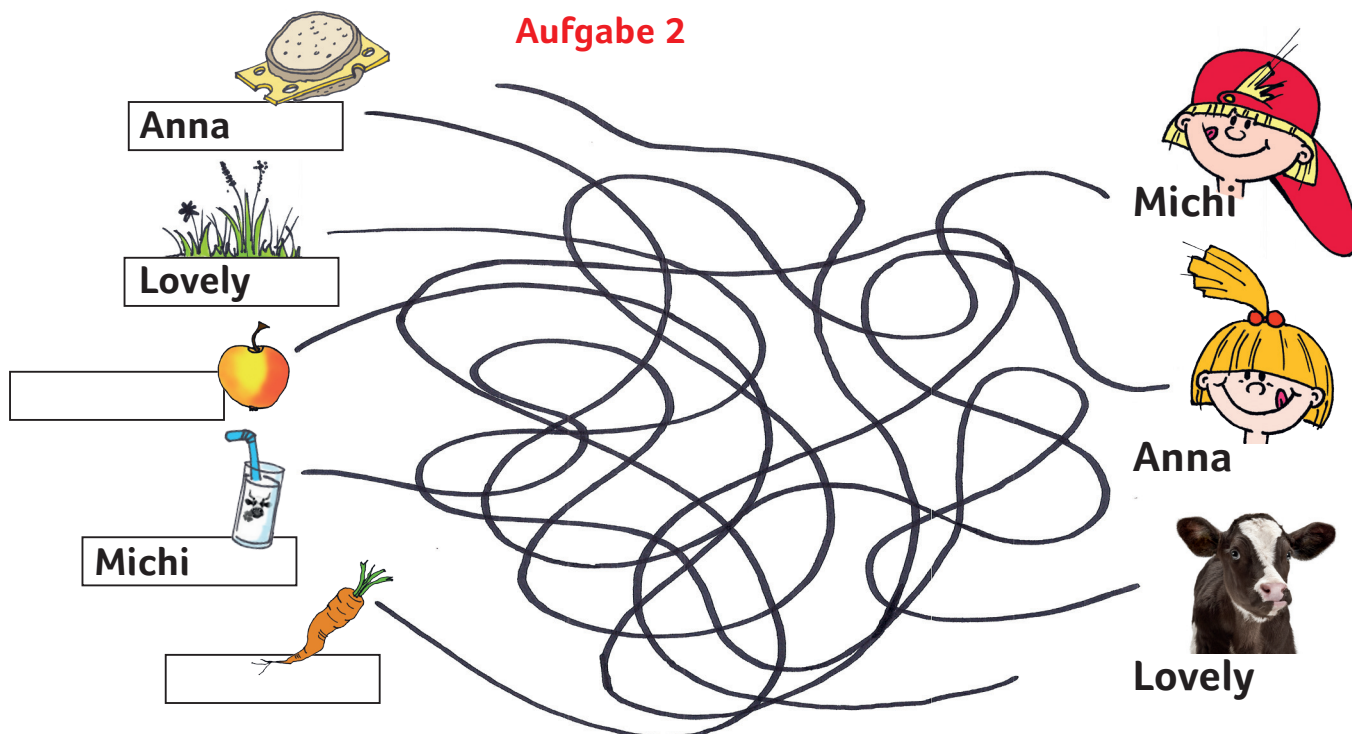
Lösung

Ein geeignetes Znüni für fitte Köpfe

Aufgabe 1



Aufgabe 2





Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Znüni-Schatzsuche

Aufgabe

Legt alle eure Znüni in eine grosse Schatzkiste.



Spielidee

Die Kiste wird nun von zwei Schülerinnen oder Schülern auf dem Pausenplatz versteckt. Diese legen Spuren, zeichnen Pfeile oder malen eine Schatzkarte. Anschliessend geht die ganze Klasse gemeinsam auf Schatzsuche. Folgt den Spuren oder Pfeilen oder benutzt die Schatzkarte, um eure Znüni möglichst schnell zu finden. Das Znüni wird danach gemeinsam in der Klasse gegessen.

Tipp

Schreibt eure Znüni zuerst an, damit ihr sie wieder-erkennt.



Varianten

- Bildet Zweiergruppen. Versteckt euch gegenseitig das Znüni.
- Geburtstagsritual: Das Geburtstagskind darf jeweils alle Znüni oder das mitgebrachte Geburtstagsznüni verstecken.



Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Znüni-Schatzsuche



Schatztruhe

Für 6 – 8 Kinder

6 – 8 kleine Papier-Cakeformen

Teig

250 g Ruchmehl

½ TL Salz

10 g Hefe, zerbröckelt

1,5 dl Milch

Leinsamen, Kürbiskerne und

Mohnsamen zum Garnieren

Schatz

Rosinen, Nüsse und Kerne

Zubereitung

1 Teig: Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Milch auflösen, mit der restlichen Milch in die Mulde giessen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen.

2 Teig in 6 – 8 Stücke schneiden. In der Grösse der Cakeformen zu Rollen drehen, in die Formen geben. Oberfläche mit Wasser bestreichen, Schatztruhen garnieren.

3 In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 20 – 25 Minuten backen. Auskühlen lassen.

4 Zum Füllen den Deckel wegschneiden. Weiches Brot herausnehmen (die Kinder dürfen vielleicht naschen).

5 Schätze einfüllen und die Truhe verschliessen.



Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Birchermüesli-Rätsel



Aufgabe 1

Starte mit einem feinen Birchermüesli in den Tag.
Welche Zutaten findest du in einem Birchermüesli?
Übermale sie mit einer Farbe.



Hinweis

Die Wörter können so stehen:

waagrecht →

senkrecht ↓

diagonal ↘ ↙

Zutaten

APFEL

BEEREN

FRÜCHTE

HAFERFLOCKEN

HASELNÜSSE

JOGURT

MILCH

RAHM

SULTANINEN

ZIMT

ZITRONE

R	X	O	K	N	U	R	T	Y	Q	B	A	V	Z	E
C	H	R	I	M	K	G	Ö	R	H	N	K	Ü	E	T
I	X	A	U	W	R	A	P	F	E	L	G	K	V	X
C	H	R	S	O	T	T	Q	Z	F	G	Z	E	P	A
T	A	X	R	E	P	S	W	L	K	M	J	I	O	Y
B	F	U	R	T	L	M	C	V	O	I	E	E	M	N
A	E	R	U	A	K	N	J	B	C	L	H	P	K	T
M	R	A	H	M	T	R	Ü	L	E	C	A	O	U	M
Ö	F	P	E	V	A	K	R	S	A	H	U	C	H	S
L	L	F	G	I	P	E	W	R	S	Z	W	A	R	U
P	O	K	E	N	A	I	Z	B	R	E	R	Z	K	L
S	C	R	O	E	R	I	R	K	J	O	G	U	R	T
N	K	E	R	P	T	U	M	S	C	H	R	F	T	A
U	E	X	N	R	R	Ü	Z	Q	P	K	B	Z	A	N
P	N	L	O	R	D	S	T	E	P	O	E	N	C	I
P	E	N	K	I	B	A	S	Z	V	F	E	L	T	N
D	E	R	W	O	V	C	H	U	P	E	R	N	L	E
F	R	Ä	N	B	F	R	Ü	C	H	T	E	K	E	N
N	P	O	S	X	L	M	A	I	P	T	N	R	U	W



Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Birchermüesli-Rätsel



Aufgabe 2

Für das Birchermüesli werden Milch und Milchprodukte verwendet. Welche? Schreibe sie auf.

Aufgabe 3

Weisst du, wie viele Portionen Milch und Milchprodukte täglich gut sind für dich?

- ☐ 1 Portion
☐ 2 Portionen
☐ 3 Portionen



Birchermüesli

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Quellen lassen: ca. 1 Stunde

Zutaten

- 5 – 6 EL Haferflocken oder Flockenmischung
- 1 dl Milch
- 2 EL Sultaninen, nach Belieben
- 500 g Jogurt nature oder Fruchtojogurt
- ½ Zitrone, wenig abgeriebene Schale und ganzer Saft
- ½ – 1 TL Zimt
- 3 Äpfel, z.B. Braeburn, geviertelt, Kerngehäuse entfernt
- 400 – 500 g Beeren und/oder Früchte, z.B. Erdbeeren, Pfirsiche, Aprikosen, gerüstet, in Stücke geschnitten
- 2 – 3 EL gemahlene Haselnüsse
- 1 dl Rahm, steif geschlagen

Beeren zum Garnieren

Zubereitung

- 1** Flocken mit Milch und nach Belieben Sultaninen mischen, 1 Stunde quellen lassen.
- 2** Jogurt, Zitronenschale und -saft sowie Zimt darunterrühren. Äpfel an der Bircherraffel dazureiben, sodass die Schale zurückbleibt, sofort mischen. Beeren und/oder Früchte und Nüsse daruntermischen. Bei Bedarf mit wenig Milch verdünnen. Rahm darunterziehen.
- 3** Müesli in Schalen anrichten, garnieren.



Tipps

Einen Teil des Jogurts durch Quark ersetzen.
 Statt gemahlene gehackte Nüsse verwenden. Statt Sultaninen andere, klein geschnittene Trockenfrüchte verwenden, z.B. Aprikosen, Pflaumen.



Lösung

Birchermüesli-Rätsel

Aufgabe 1



Aufgabe 2

Milch
Jogurt
Rahm

Aufgabe 3

- ☐ 1 Portion
- ☐ 2 Portionen
- ☒ 3 Portionen



Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Znünibilder «gestalten»

Aufgabe

«Gestalte» auf einem Teller ein essbares Bild.
Das funktioniert so:

1 Schneide mit Hilfe eines Erwachsenen Stäbchen, Schnitze und Scheiben aus Früchten und Gemüse.

2 Verwende sie, um z.B. ein Haus oder eine Sonne zu legen.

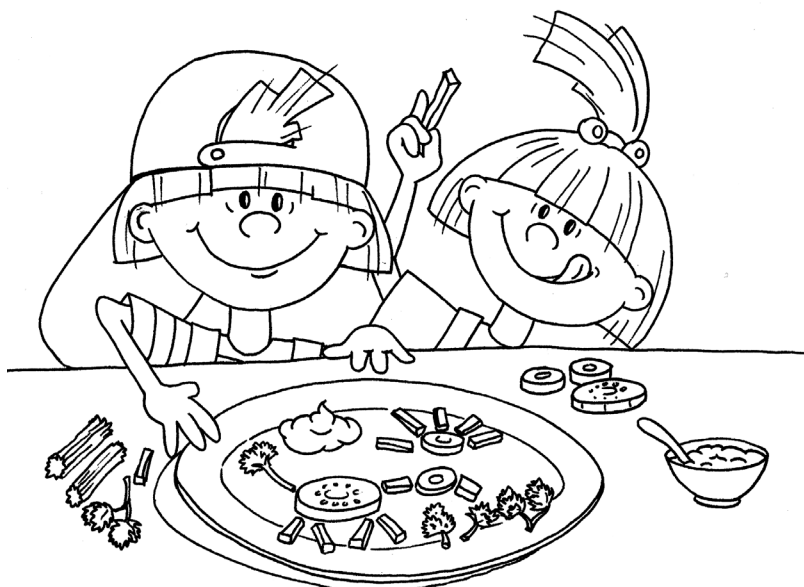
Beispiele: – Für das Gras kannst du Schnittlauch oder Petersilie verwenden.

– Aus einem Klacks Jogurt wird eine Wolke.



Tipps

- Vor der Aktivität Hände waschen.
- Entwirf dein essbares Bild zuerst auf Papier, dann ist es einfacher, es auf dem Teller zu legen.
- Als Übung kannst du die zwei Rezepte kreieren.





Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Znünibilder «gestalten»



Raupe Nimmersatt

Für 2 Portionen / 1 Bild

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Utensilien

Schneidebrett

Rüstmesser

Messer

Platte oder grösserer Teller

Zutaten

1 Aprikose, halbiert, entsteint

1 Nektarine, halbiert, entsteint

1 Johannis- oder Heidelbeere, halbiert

einige Rosinen

gekrauste oder glattblättrige Petersilie

2 kleine Erdbeeren

1 Scheibe eines kleinen Zöpfli

Frischkäse zum Bestreichen

1 Handvoll Heidelbeeren, halbiert

Zubereitung

1 Raupe: Für den Kopf 1 Aprikosenhälfte auf die Platte legen.

Andere Aprikosenhälfte und Nektarinenhälften in «Halbmonde» schneiden. Aus den Fruchtstücken eine Raupe legen. 2 Beerenhälften und eine Rosine als Augen und Mund auf den Kopf legen. 2 Aprikosenstücke als Fühler anbringen. Rosinen als Füsse hinlegen. Mit dem Peterli Gras legen.

2 Schmetterlinge: Erdbeeren von der Spitze her zum Stielansatz einschneiden, nicht ganz durchschneiden, Viertel herunterklappen. Für die Fühler Stiel längs halbieren.

3 Wolke: Zopfscheibe mit Frischkäse bestreichen. Heidelbeeren als Regentropfen darunterlegen.



Tipp

Aus verschiedenen saisonalen Früchten und Gemüsen beliebige Bilder legen.



Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Znünibilder «gestalten»



Essbares Bild «Winterstimmung»

Für 2 Portionen / 1 Bild

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Utensilien

Schneidebrett

Rüstmesser

Tee- oder Mehlsieb

Teelöffel

Stern- und evtl. Wolkenausstechförmchen

Platte oder grösserer Teller

Zutaten

1 Stück Vollkornbrot, in 2 Rechtecke geschnitten

40 g Gruyère AOP, in 2 Dreiecke geschnitten

1 Rüebli, gerüstet, in kleinen Rechtecken

¼ Mozzarella

100 g Hüttenkäse, im Sieb abgetropft

1 kleiner Apfel, in Scheiben

Zitronensaft zum Bestreichen

Zubereitung

1 Häuser und Iglu: Brotrechtecke und Käsedreiecke hinlegen. Für Türe und Fenster Rüeblirechtecke darauflegen. Für das Iglu vom Mozzarella ein ovales Stück abschneiden, Eis-Bausteine einschneiden, Türe herausschneiden. Iglu platzieren.

2 Wolke und Schnee: Etwas Hüttenkäse zu einer Wolke drapieren, evtl. mittels Ausstechförmchen. 2 TL Hüttenkäse in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen. Restlichen Hüttenkäse als Schnee am Boden verteilen. Abgetropften Hüttenkäse als Schneeflocken verteilen.

3 Sterne: Apfelscheiben mit Zitronensaft bestreichen. Sterne ausstechen und platzieren.



Tipp

Aus verschiedenen saisonalen Früchten und Gemüsen beliebige Bilder legen.



Kindergarten/Unterstufe

Weitere Unterrichtsmaterialien zum Thema «Kreative Znüni»

Arbeitsblätter

Weitere Arbeitsblätter zum Thema können Sie downloaden unter:
www.swissmilk.ch/schule > Kindergarten & Unterstufe > Arbeitsblätter

Broschüren und Poster

Weitere Materialien zum Thema können Sie auf
www.swissmilk.ch/shop gratis bestellen oder als PDF downloaden:

– Zmorge und Znüni

Die Broschüre enthält 10 farbenfrohe Rezeptideen für gesunde und abwechslungsreiche Zmorge und Znüni sowie wertvolle Ernährungsinformationen, die auch für Kinder leicht verständlich sind.

Artikel Nr. 131250

– Poster Ernährungspyramide

Artikel Nr. 146242

– Znüni-Poster für Kindergarten und Unterstufe

Das Znüni-Poster dient als idealer Einstieg in das Thema «Gesunde Zwischenverpflegung». Auf der Vorderseite werden verschiedene Znünibilder gezeigt. Auf der Rückseite hat es Arbeitsblätter und Ideen, mit denen sich Milchthemen im Unterricht vertiefen lassen.

Artikel Nr. 130443

– Poster Kinderfrühstück

Kinder sind aufmerksamer und lernfähiger, wenn sie frühstücken und ein Znüni für die grosse Pause mitnehmen. Dieses Poster liefert Ideen für fünf gesunde Zmorge mit den passenden Znüni.

Artikel Nr. 130446

– Poster «Gesunde Znüni von Montag bis Freitag»

Kinder brauchen in der grossen Pause ein gesundes Znüni. Es füllt leere Energiespeicher auf und stärkt das Konzentrationsvermögen. Dieses Poster liefert zehn Ideen für gesunde Znüni.

Artikel Nr. 130445

Weiterführende Links

Auch beim Znüni sollte man auf die Saisonalität achten:

www.swissmilk.ch/saison > Saisontabellen für Früchte, Gemüse, Salate, Kräuter und Pilze

www.swissmilk.ch/rezepte

Mehr Informationen zu Schweizer Obst und Gemüse

www.swissfruit.ch

www.gemuese.ch