



Kindergarten/Unterstufe

Sammlung von Arbeitsblättern zum Thema «Znüni»

- **Znüni-Memory**
- **Geeignetes Znüni**
- **Znüni-Wörter**
- **Znüni-Sudoku**
- **Die Ernährungspyramide**
- **Empfehlungen zu Zmorge und Znüni
zur Abgabe an Eltern**
- **Weitere Unterrichtsmaterialien zum
Thema «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.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.

MA.1.B.1. Erforschen und Argumentieren

Die Schülerinnen und Schüler ...

a.) können Muster mit Anzahlen bilden, sich Muster einprägen, abdecken und weiterführen (z.B. rot, gelb/rot, rot, gelb, gelb/rot, gelb).



Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Znüni-Memory

Aufgabe

Schneide die Kärtchen aus und beginne Memory zu spielen.

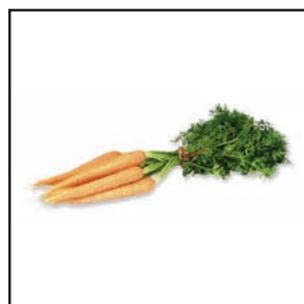




Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Znüni-Memory





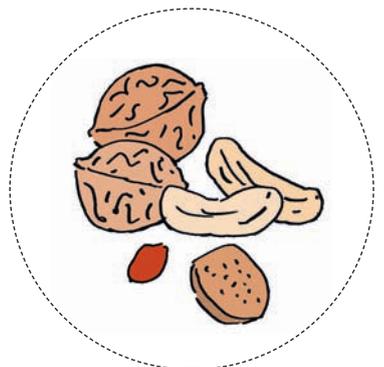
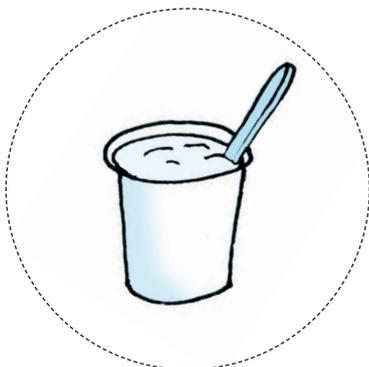
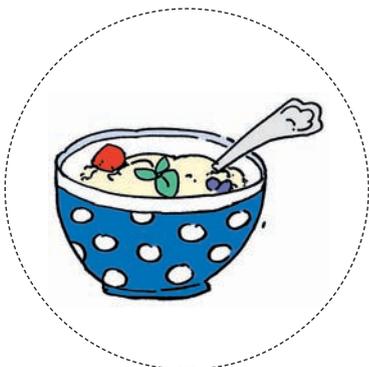
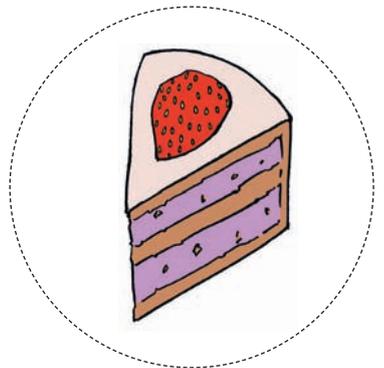
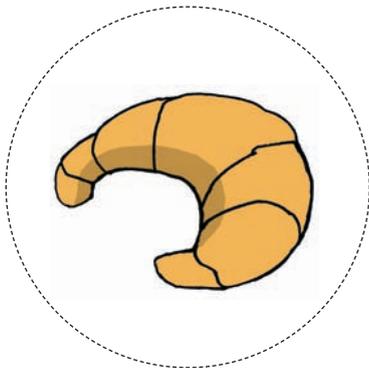
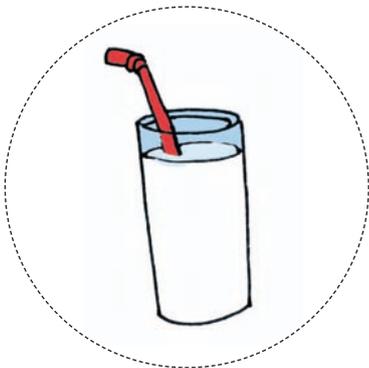
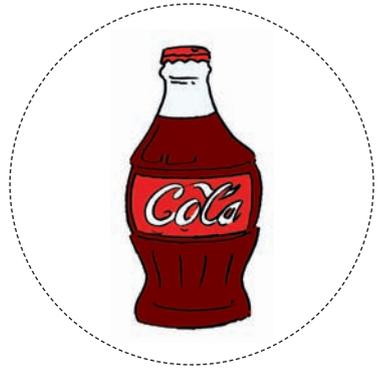
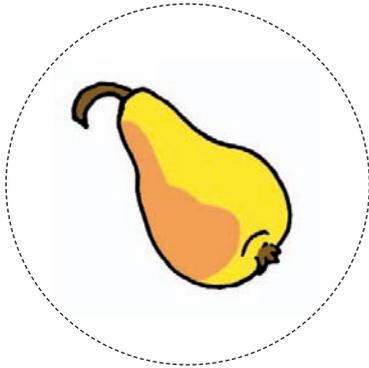
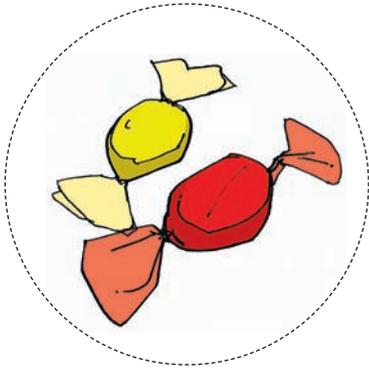
Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Geeignetes Znüni

Aufgabe

Schneide die Kärtchen aus. Welche Lebensmittel sind fürs Znüni geeignet? Welche sind nicht geeignet? Klebe sie am richtigen Ort auf.

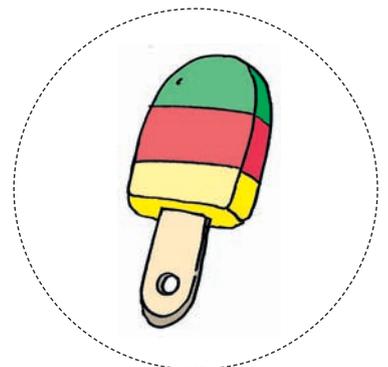
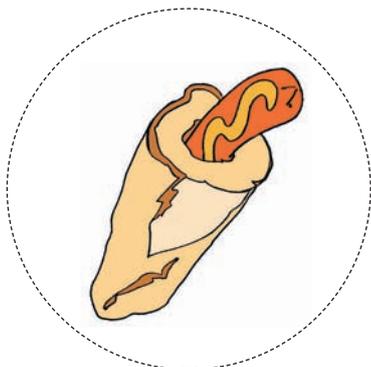
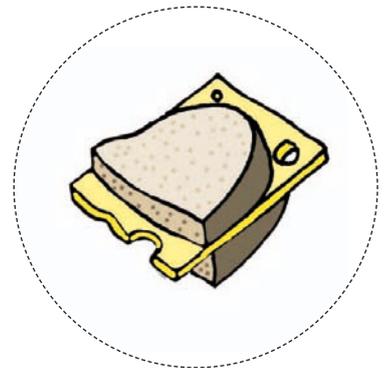
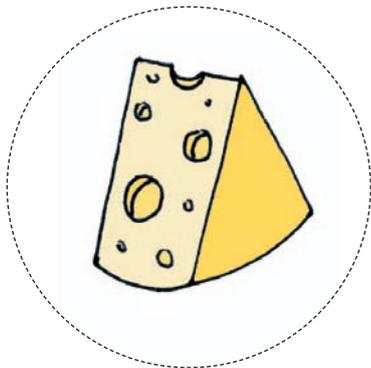
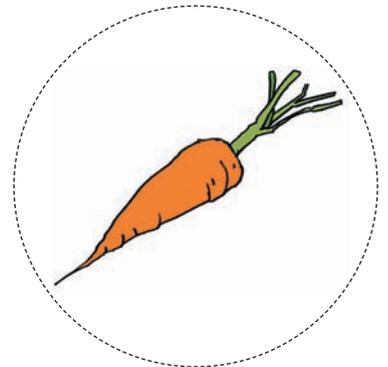
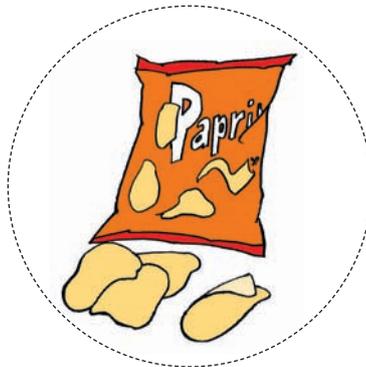
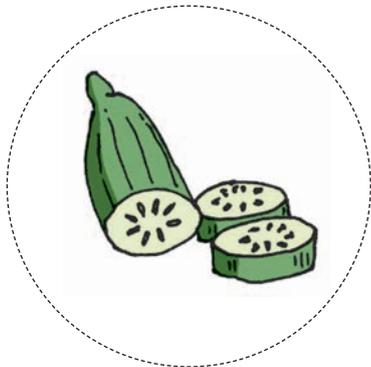




Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Geeignetes Znüni





Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Geeignetes Znüni

Geeignetes Znüni 😊

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Geeignetes Znüni

Nicht geeignetes Znüni ☹️

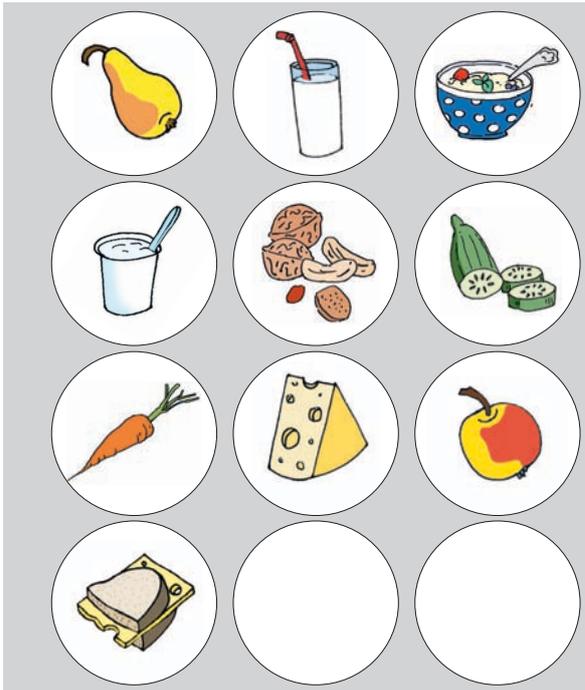
| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



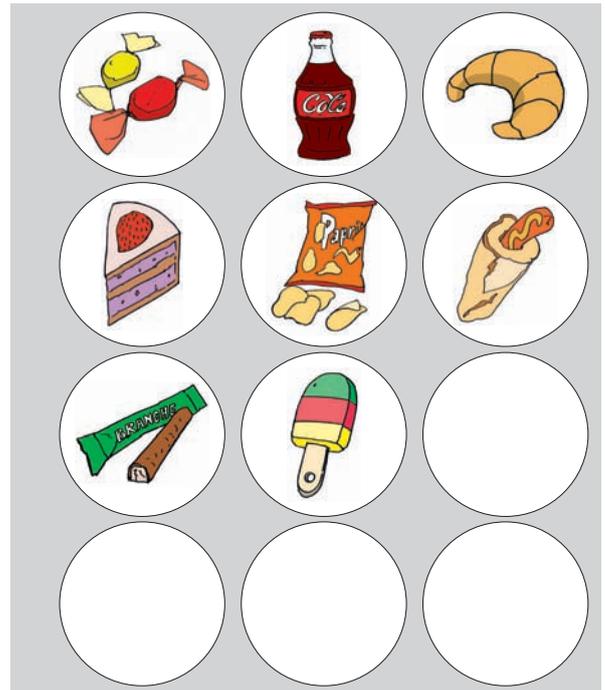
Lösung

Geeignetes Znüni

Geeignetes Znüni 😊



Nicht geeignetes Znüni ☹️



Alternativ kann auch eine Klassenstafette durchgeführt werden.

Anleitung Znüni-Stafette

- 1 Die Klasse in zwei bis sechs Gruppen einteilen (je nach Klassengröße).
- 2 Jede Gruppe erhält einen kopierten Kartensatz der Lebensmittel.
- 3 Die Schülerinnen und Schüler schneiden die Karten aus.
- 4 Die ausgeschnittenen Karten werden mit bestimmter Entfernung vom Startpunkt auf den Boden gelegt.
- 5 Die zwei leeren Vorlagen (geeignetes Znüni und nicht geeignetes Znüni) werden hinter dem Startpunkt auf den Boden gelegt.
- 6 Die Stafette auf Kommando durchführen.
- 7 Welche Gruppe hat als erste alle Karten geholt?
- 8 Welche Gruppe hat am meisten Karten richtig zugeordnet (geeignetes Znüni und nicht geeignetes Znüni)?



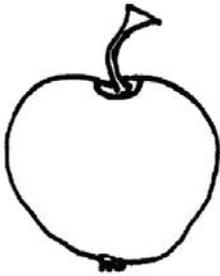
Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

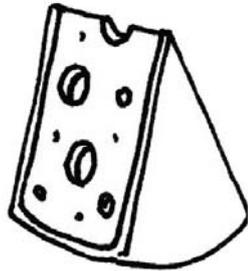
Znüni-Wörter

Aufgabe

Kannst du diese Wörter schon schreiben? Fahre die Buchstaben nach und male die Znüni farbig aus.



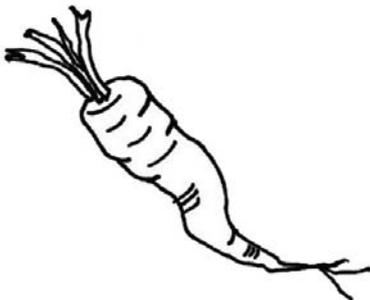
APFEL



KÄSE



BIRNE



RÜEBLI



Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

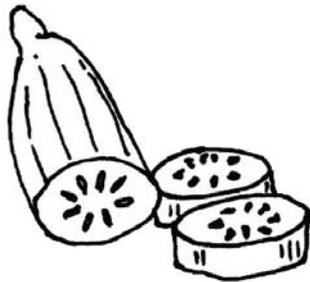
Znüni-Wörter



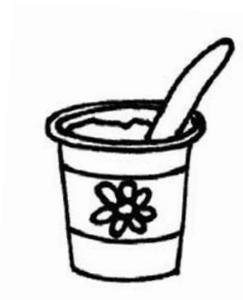
MILCH



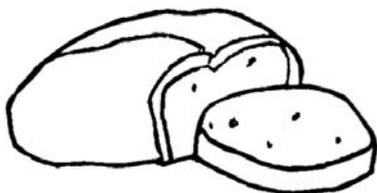
NÜSSE



GURKE



JOGURT



BROT



Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Znüni-Sudoku

Aufgabe

Schneide die Znüni-Bilder aus. Lege sie in die Felder. In jeder Zeile und in jeder Spalte soll jedes Znüni-Bild genau ein Mal vorkommen. Klebe sie auf.

1

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

2

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



1

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|



2

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

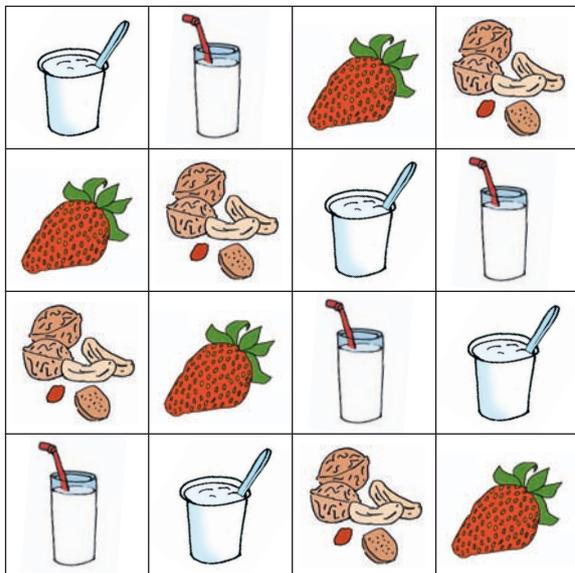


Kindergarten/Unterstufe

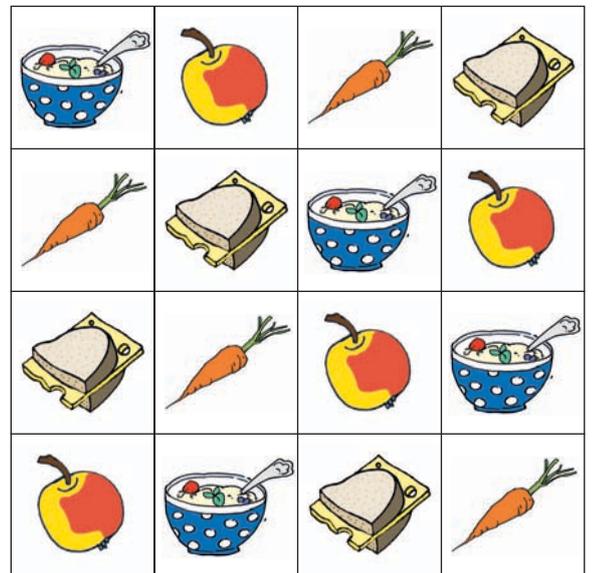
Lösung

Znüni-Sudoku

1



2





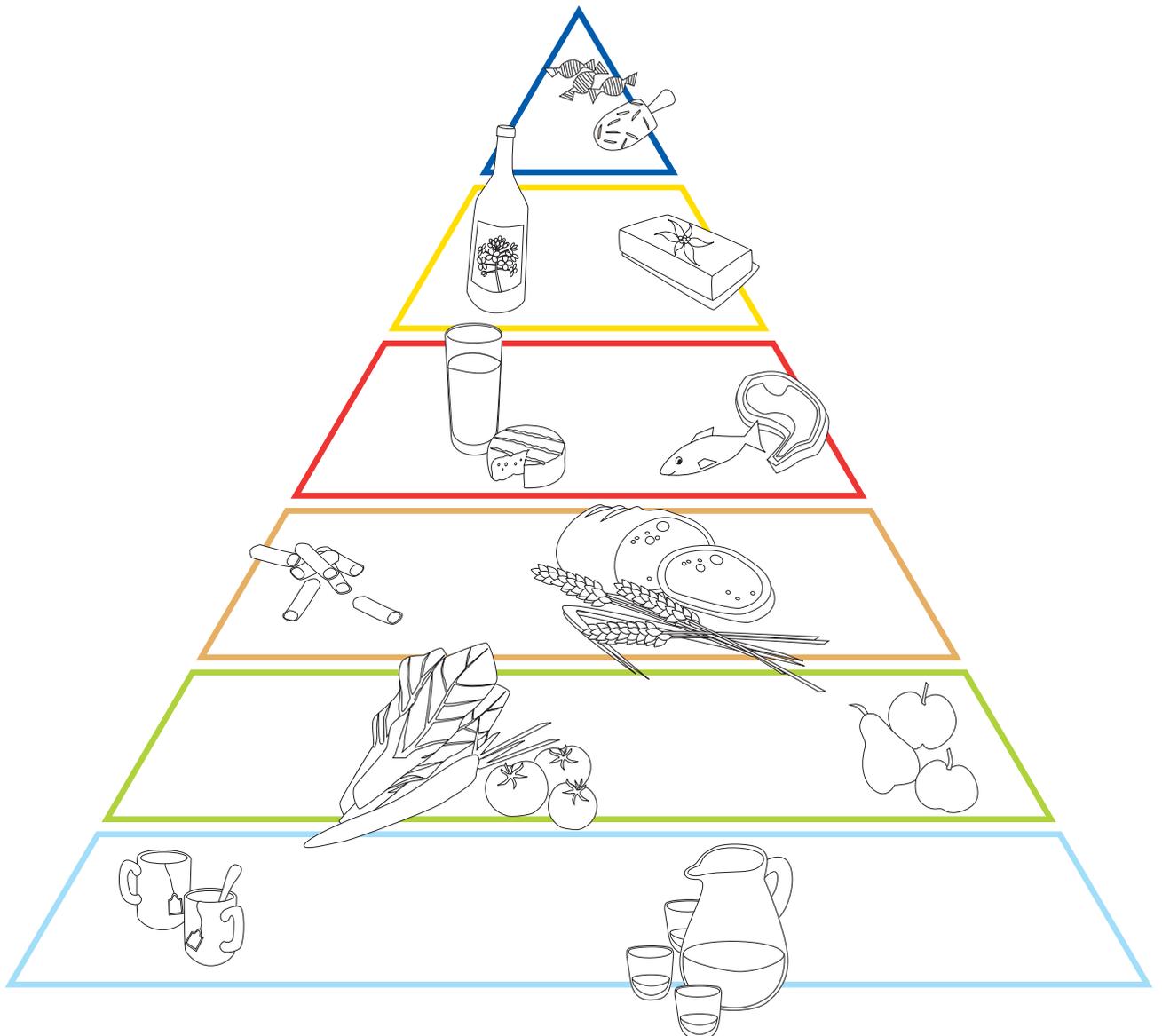
Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Die Ernährungspyramide

Aufgabe 1

Du lernst die Ernährungspyramide kennen. Jede Stufe zeigt dir an, wie viel dein Körper täglich von den einzelnen Nahrungsmittelgruppen braucht. Male die Lebensmittel farblich aus. Ergänze jede Stufe mit weiteren passenden Lebensmitteln.





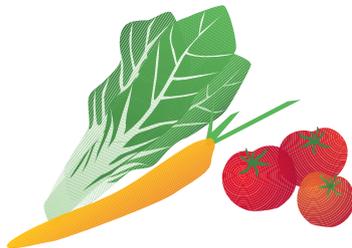
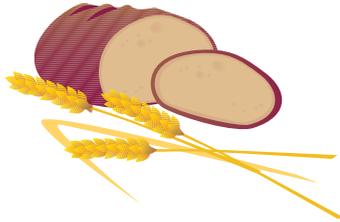
Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Die Ernährungspyramide

Aufgabe 2

Spielt zu zweit oder zu dritt das Ernährungspyramiden-Spiel. Wer hat die Pyramide zuerst mit Bildern vervollständigt?



Material

- pro Kind eine Kopie der Lebensmittelbilder
- pro Kind eine Kopie der Ernährungspyramide
- pro Gruppe eine Kopie der Würfelvorlage

Anleitung Ernährungspyramiden-Spiel

- 1 Schneidet die Lebensmittelbilder (Kreise) aus.
- 2 Schneidet pro Gruppe ein Würfelnetz aus. Klebt das Netz zu einem Würfel zusammen.
- 3 Jeder Spieler würfelt einmal mit dem Würfel. Wer die unterste Stufe der Ernährungspyramide gewürfelt hat, darf beginnen.
- 4 Es wird abwechselnd gewürfelt (bei 3 Personen im Uhrzeigersinn). Von der Stufe, die du würfelst, darfst du das entsprechende Bild auf deine Ernährungspyramide legen.
- 5 Die Stufe mit dem Süßen kommt erst an die Reihe, wenn alle anderen Stufen komplett sind.
- 6 Wenn du eine Stufe vervollständigt hast und wieder diese Stufe würfelst, musst du einmal aussetzen.
- 7 Wer hat zuerst alle Bilder der Ernährungspyramide abgedeckt?

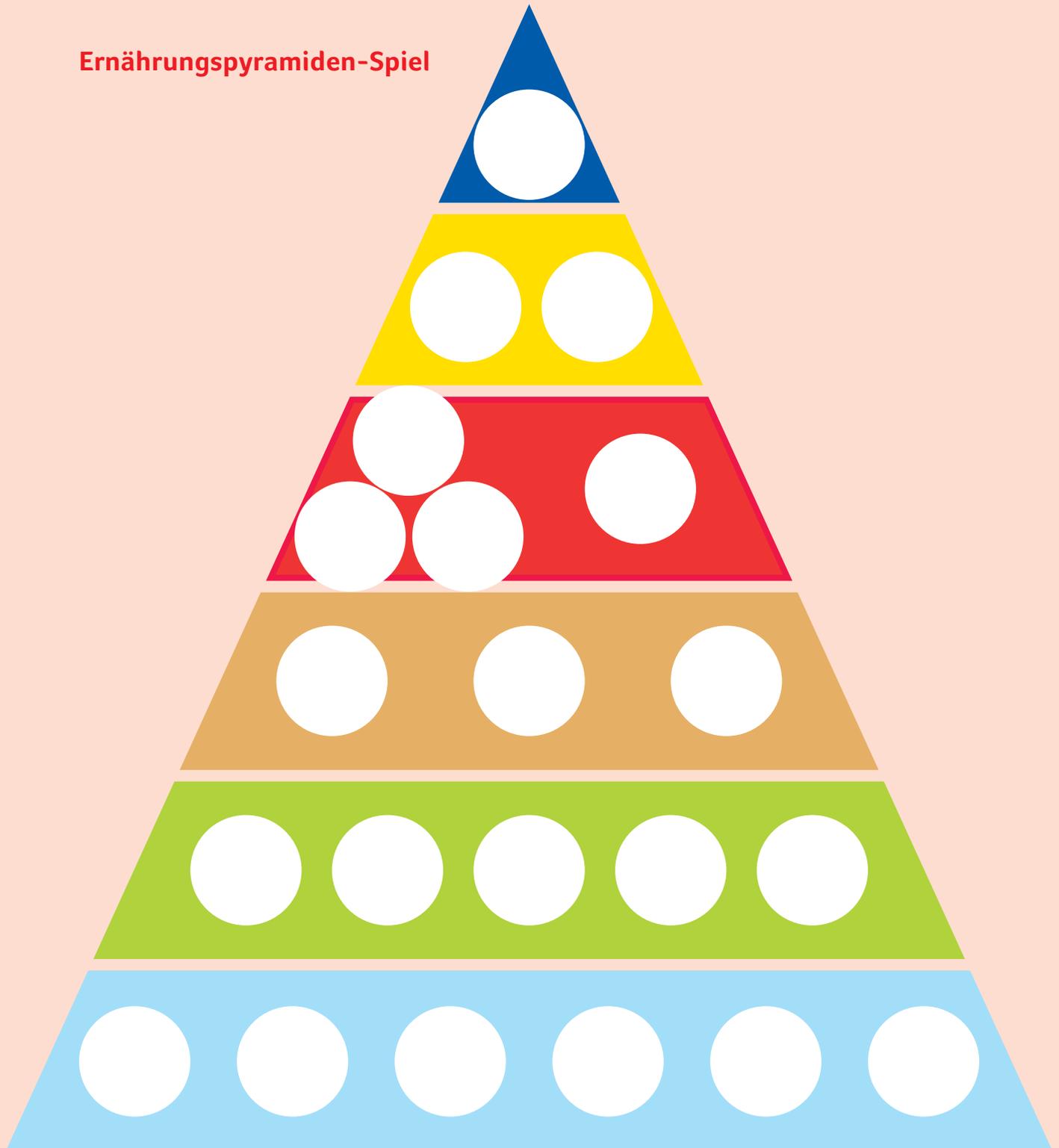


Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Die Ernährungspyramide

Ernährungspyramiden-Spiel



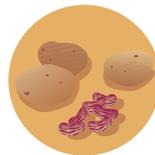


Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

Die Ernährungspyramide

Bilder zum Ausschneiden für das Ernährungspyramiden-Spiel





Kindergarten/Unterstufe

Name: _____

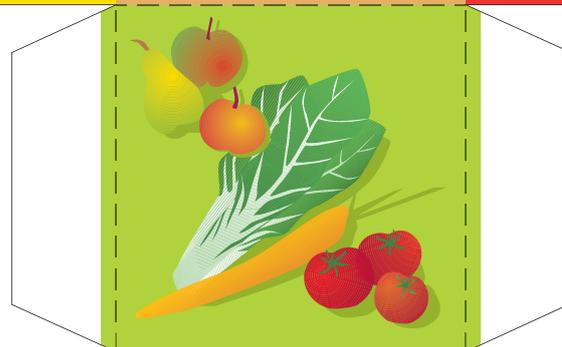
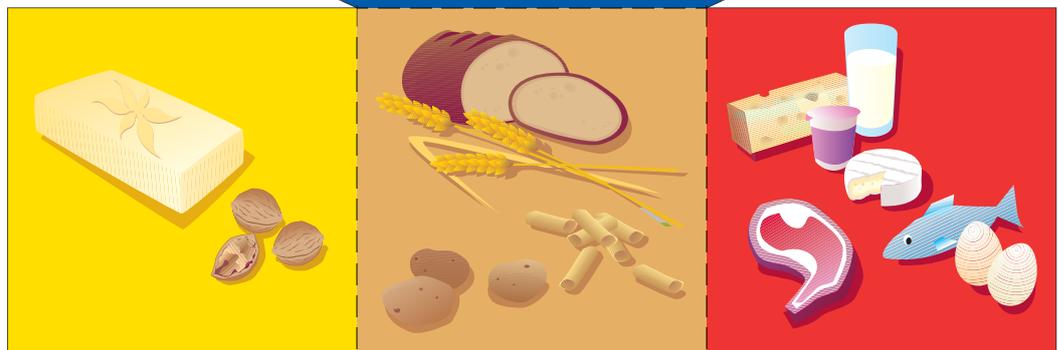
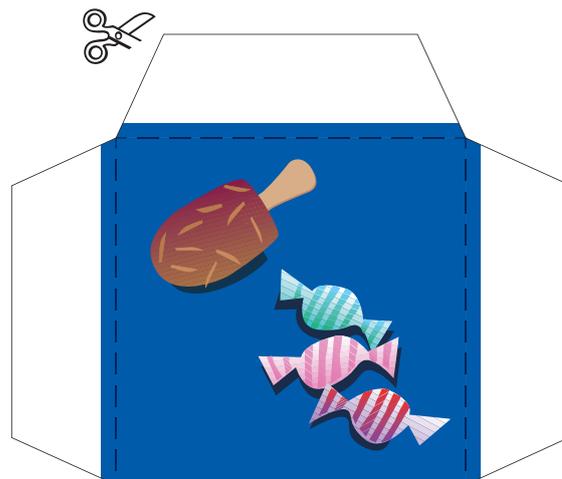
Die Ernährungspyramide

Würfel zum Ausschneiden



Tipp

Mit Masstab und Bleistift die Linien «vordrucken», damit sie einfacher zu falten sind.



----- Falzen
——— Schneiden



Kindergarten/Unterstufe

Empfehlungen zu Zmorge und Znüni zur Abgabe an Eltern



Tipp

Kurzvideos und Informationen zum Zmorge finden Sie unter:

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-Stängelchen mit Trockenfleisch



Tipp

Für das Znüni saisonale Früchte und Gemüse verwenden. Siehe www.swissmilk.ch/saison



Kindergarten/Unterstufe

Weitere Unterrichtsmaterialien zum Thema «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

– Gesunde Znüni

Die Broschüre bietet Ideen, wie Zmorge und Znüni lustvoll genossen werden können. Mit einem kopierfähigen Znüniplan kann individuell zu Hause oder gemeinsam in der Klasse die Pausenverpflegung festgelegt werden.

Artikel Nr. 131172

– Poster Ernährungspyramide

Artikel Nr. 146242

– Znüni-Poster für Kindergarten und Unterstufe

Das Znüni-Poster dient als idealer Einstieg ins 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

– 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