

Gesunde Znüni

Schnell und einfach

Ein gesundes Znüni trägt dazu bei, dass die kleinen Energiebündel den ganzen Vormittag über fit und leistungsfähig bleiben. Idealerweise ist es schnell und einfach zubereitet. Die Vorschläge entsprechen den Empfehlungen für ein gesundes Znüni zum Mitnehmen in den Kindergarten oder in die Schule.



Rüebli, Vollkorncracker und Käse



Tomaten und Mozzarella-Kugeln



Gemüse mit Hummus-Dip



Getrocknete Apfelringli und Nüsse



Gurken-Frischkäse-Sandwich mit Vollkorn-Knäckebrot



Mandarinli und Cracker-Frischkäse-Sandwich



Peperoni und Ei



Gemüse- und Fruchtschnitze



Tomaten und Vollkorn-wraps mit Trockenfleisch



Trauben und Maiswaffeln



Beeren, Käse und Getreidesticks



Apfel und Vollkornbrot-Käse-Sandwich



Zwetschgen, Reiswaffeln und Milch



Peperoni und Energyballs



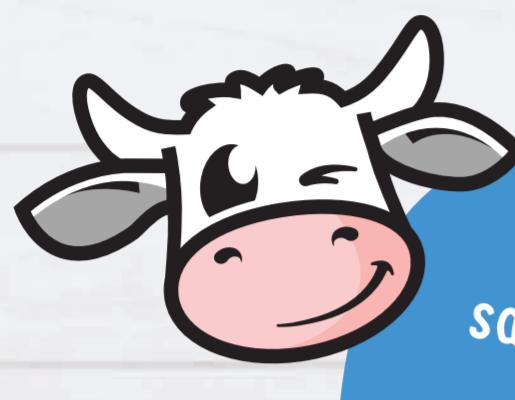
Joghurt mit Erdbeeren und Müesli



Wenn dein Kind beim Zmorge wenig isst oder der Hunger in der Pause nach dem Turnen, Spielen im Freien oder einem Ausflug in den Wald besonders gross ist, darf die Znünibox ruhig etwas mehr gefüllt sein.

DAMIT FÜLLST DU DIE ZNÜNIBOX

Wasser oder ungesüßer Tee, dazu Gemüse und Früchte – so sieht eine gute Grundlage für eine gesunde Pausenverpflegung aus. Diese lässt sich gut mit Milch- und Getreideprodukten sowie Nüssen ergänzen.



Wähle
saisonale und
regionale
Gemüse und
Früchte.



Gemüse und
Früchte

Getreideprodukte wie
Brot, Cracker oder Flocken,
am besten Vollkorn



Nüsse



Milch und Milchprodukte
wie Joghurt, Frischkäse
oder Käse



Zur Abwechslung:
Eier, Fleisch



Dazu immer Wasser
oder ungesüßer Tee