

# 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  
Mozzarellakugeln



Gemüse mit  
Hummus-Dip



Getrocknete Apfel-  
ringli 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, Reis-  
waffeln 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 ungesüsster 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 ungesüsster Tee