



Manual und Arbeitsblätter zur Werkstatt

Znüni & Zvieri

Gesundes für zwei- bis vierjährige Kinder





Inhaltsverzeichnis

Drei Zutaten für gesunde Znüni und Zvieri	5
Gemüse und Früchte	6
Stärkehaltige Lebensmittel	8
Milch/Milchprodukte	9
Nüsse	10
Was trinken?	10
Süßigkeiten	11
Salzige Knabberereien	11
Arbeitsblätter Saison	12
Arbeitsblatt 1	12
Arbeitsblatt 2	18
Arbeitsblatt Ernährung	20
Arbeitsblatt 3	20

Kinder wachsen und entwickeln sich im Eiltempo. Dafür braucht ihr Körper viel Energie – nicht nur für das Längenwachstum, sondern auch für die Gehirnentwicklung, die Wahrnehmung, die Sprache, die Motorik und das Verhalten des Kindes. Kinder sind zudem ständig in Bewegung, sie spielen, lernen, entdecken und probieren aus.



Die Energie kommt aus der Nahrung

Energie erhält der Körper ausschliesslich über das Essen. Im Kindermagen hat pro Mahlzeit nur wenig Nahrung Platz, und in den Muskel- und Leberzellen eines Kleinkindes kann erst begrenzt Energie gespeichert werden. Regelmässige Mahlzeiten mit drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten sind deshalb für die Nährstoff- und Energieversorgung der Kinder wichtig. Znüni und Zvieri helfen, die Zeit bis zum Mittag- und Abendessen ohne Hungerloch zu überstehen. Sie unterstützen zudem die Leistungsfähigkeit und Konzentration.



Znüni und Zvieri geben euch Kraft und Energie zum Spielen und Herumrennen.

Mahlzeiten geben Struktur

Regelmässige Mahlzeiten geben den Kindern eine Tagesstruktur. Dabei lernen sie von klein auf, regelmässig und bewusst zu essen. Es ist empfehlenswert, zwischen den Mahlzeiten essensfreie Zeiten einzuhalten und währenddessen auf kleine Snacks und zuckerhaltige Getränke oder Säfte zu verzichten. Zwischen den Mahlzeiten sollten zwei bis maximal vier Stunden ohne Essen liegen, damit das Verdauungssystem seine Arbeit leisten und der Stoffwechsel wieder zur Ruhe kommen kann. Wasser als Durstlöscher sollte den Kindern jedoch jederzeit zur Verfügung stehen.



Znüni- und Zvieri-Zeit ist Zeit zum Essen. Vorher und nachher ist Zeit zum Spielen, Turnen, Spazieren, Basteln.

Gemeinsam essen und geniessen

Die Zwischenmahlzeiten sind gute Gelegenheiten, um den Kindern eine bewusste Pause vom Spielen, Malen und Herumtoben auf dem Spielplatz zu geben. Beim Znüni und Zvieri liegt der Fokus auf dem Essen und gleichzeitig auch auf der Geselligkeit und dem gemeinsamen Austausch. Für die Mahlzeiten sollte genügend Zeit eingeplant werden, damit die Kinder in Ruhe essen können. So wird Freude und Genuss am Tisch gefördert. Natürlich kann die Znüni- oder Zvieripause auch beim Zusammensitzen auf einer Parkbank oder Picknickdecke stattfinden.



Wir essen zusammen. Das macht Freude, wir können zusammen Plaudern, und die Mahlzeit schmeckt zusammen besser als allein.

Mit allen Sinnen geniessen

Kinder geniessen ihr Essen mit den verschiedenen Sinnen. Dabei dürfen sie bewusst am Essen riechen, es schmecken und sogar hören (knackiges Rüeblli, saftiger Apfel, frisches Brot). Das Zvieri oder Znüni kann gut als Fingerfood angeboten werden, damit die Kinder die Lebensmittel berühren und direkt mit den Händen essen können (aktiviert den Tastsinn).

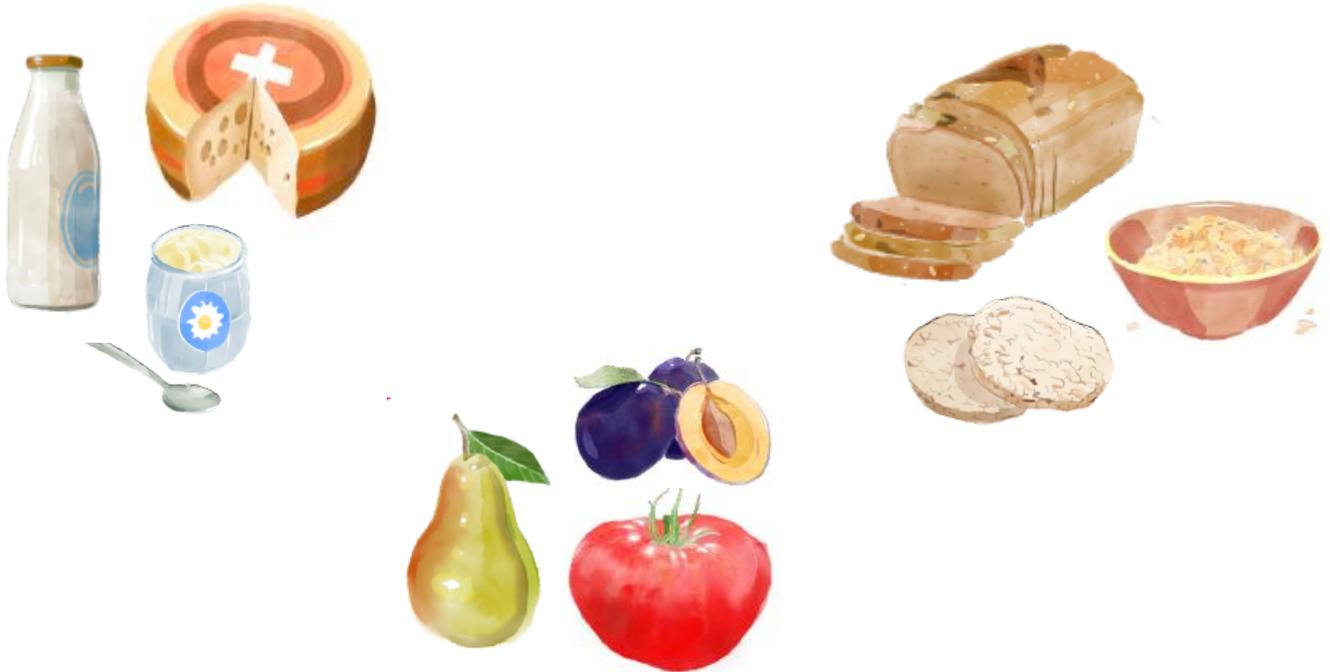


Wir erkunden das Znüni und Zvieri zusammen. Wir riechen es mit der Nase, schmecken es im Mund, spüren es in unseren Händen, und vielleicht hören wir sogar etwas mit unseren Ohren?



Drei Zutaten für gesunde Znüni und Zvieri

Die Basis für ein gesundes Znüni oder Zvieri stellen immer entweder Gemüse oder Früchte dar. Dazu kombiniert man ein stärkehaltiges Lebensmittel, wie zum Beispiel Brot, Getreideflocken, Knäckebrot, Vollkornwaffeln, und Milch oder ein Milchprodukt.



Indem es zwischen verschiedenen Lebensmitteln, wie zum Beispiel unterschiedlichen Gemüse- und Früchtesorten, abwechselt, lernt das Kind das breite Sortiment an Lebensmitteln kennen und experimentiert mit verschiedenen Gerüchen und Geschmäckern. Durch die Abwechslung und auch durch verschiedene Kombinationen von Lebensmitteln wird der Körper mit allen Nährstoffen versorgt, die er benötigt. Denn jede Lebensmittelgruppe liefert dem Körper eine andere Zusammensetzung von Nährstoffen.



Abzählen mit drei Fingern

Für das Znüni und Zvieri brauchen wir:



Daumen: Gemüse oder Früchte



Daumen plus Zeigefinger: Brot oder Flöckli



Daumen, Zeigefinger plus Mittelfinger: Milch, Joghurt oder Käse

Gemüse und Früchte

Gemüse und Früchte gehören immer zum Znüni und zum Zvieri. Die Vitamine und Mineralstoffe, die sie liefern, sind für den Körper unentbehrlich, da er sie nicht alle selber herstellen kann. Zusätzlich liefern Gemüse und Früchte Nahrungsfasern, die den Darm gesund halten, zu einer reibungslosen Verdauung beitragen und satt machen. Bunt und vielfältig ist hier das Motto! Je abwechslungsreicher die Auswahl an verschiedenen Sorten, Farben und Zubereitungen (roh, gekocht) ist, desto besser wird der Körper mit der Vielfalt an gesunden und wertvollen Inhaltsstoffen versorgt.



Früchte und Gemüse sind gut für eure Gesundheit und helfen dem Körper beim Wachsen.

Tipp: Bei Kindern kommt Fingerfood besonders gut an. Gemüse und Früchte, in mundgerechte Stücke geschnitten, animieren zum Zugreifen und können direkt mit den Händen gegessen werden.

Rezeptideen:

Znüni-/Zvieri-Becher

→ [zum Rezept](#)



Frucht-Mandala

→ [zum Rezept](#)



Nachhaltigkeitstipps

- Einheimische bzw. regional angebaute Gemüse- und Fruchtesorten einkaufen.
- Frisches Gemüse und Früchte immer nur dann kaufen, wenn sie in der Schweiz tatsächlich Saison haben. Sie haben nicht nur einen höheren Gehalt an wertvollen Vitaminen und Mineralstoffe, sondern die Kinder lernen dadurch auch die heimischen Lebensmittel der verschiedenen Jahreszeiten kennen.
- Sparsam rüsten und die Rüstabfälle auf den Kompost bringen.
- Reste für Pürees, Suppen, Aufläufe und Saucen weiterverwenden.
- Ab und zu zusammen mit den Kindern im Hofladen oder auf dem Wochenmarkt einkaufen.



Wissensbox

Trockenfrüchte, Fruchtsaft und Fruchtdicksaft

Obwohl Trockenfrüchte, Fruchtsaft und Fruchtdicksaft aus frischen Früchten hergestellt werden, sollten diese nur massvoll von den Kindern gegessen werden.

Die Gründe dafür:

- Trockenfrüchte enthalten immer mehr Zucker als frische Früchte, da ihnen beim Trocknen das Wasser entzogen wird. Der Zucker bleibt in konzentrierter Form übrig. Nebst Zucker enthalten sie aber auch Nahrungsfasern, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Als Ergänzung zum frischen Angebot können im Winter auch mal getrocknete Früchte (Apfelringe, Aprikosen, Birnenschnitze etc.) oder selbstgemachte Gemüsechips angeboten werden.
- Fruchtsaft besteht aus dem Saft von Früchten und liefert dem Körper schnelle Energie, da er weder gekaut noch im Magen oder Darm zerkleinert werden muss. Als Zwischenmahlzeit sind Fruchtsäfte für Kinder daher nicht geeignet. Zum Aromatisieren von Wasser kann hin und wieder ein wenig Fruchtsaft, stark verdünnt mit Wasser, angeboten werden.
- Fruchtdicksäfte, zum Beispiel Birnendicksaft, können anstelle von Zucker zum Süssen verwendet werden. Für die Herstellung werden Früchte zu einer Art Sirup eingekocht, welcher dann als Dicksaft angeboten wird. Dieser liefert allerdings fast genauso viele Kalorien wie der handelsübliche Haushaltszucker und sollte deshalb nur sehr massvoll eingesetzt werden.



Stärkehaltige Lebensmittel

Die stärkehaltigen Lebensmittel versorgen den Körper mit Energie und unterstützen die Kinder im Wachstum und in der Entwicklung. Dazu gehören zum Beispiel verschiedene Getreidesorten als Brot, Cracker und Flocken sowie Reis und Mais als Waffeln.



Beim Einkauf sollten vor allem Vollkornprodukte wie beispielsweise dunkles Brot oder Körnerbrot, Vollkorncracker oder -waffeln und Hafer- oder Dinkelflocken gewählt werden. Vollkornprodukte sättigen gut, fördern die Verdauung und sorgen für eine lang anhaltende Sättigung. Zusätzlich enthalten sie wertvolle Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe.



Brot und Flocken geben euch Energie zum Spielen und Herumtoben.

Tipps für gesunde Znüni und Zvieri mit stärkehaltigen Lebensmitteln:

- Vollkornbrot oder zur Abwechslung Körnerbrot anstelle von Weissbrot, Zopf, Weggli, Gipfeli etc. wählen.
- Cracker aus Vollkorn wählen.
- Beim Selberbacken einen Teil des Weissemehls durch Vollkornmehl ersetzen.
- Ein Müesli aus Hafer-/Dinkel-/Gersten-/Roggen-Flocken wählen. Auf stark gesüsste Müesli-Mischungen verzichten.



Nachhaltigkeitstipps

- Beim Backen möglichst einheimische Mehle und Getreidesorten wählen. Das Herkunfts-Label Suisse Garantie hilft bei der Auswahl einheimischer Lebensmittel.
- Auf stark verarbeitete Halb- und Fertigprodukte verzichten. Denn die Herstellung verbraucht mit der Verarbeitung, der Verpackung und dem Transport viele Ressourcen. Die Zwischenmahlzeiten besser mit den Kindern gemeinsam herstellen, wie zum Beispiel Brot backen oder Müeslimischungen selber machen.
- Nur so viele Lebensmittel einkaufen, wie wirklich gebraucht werden, und diese richtig lagern.
- Reste nicht wegwerfen, sondern im Zmittag oder Znacht weiterverarbeiten, wie zum Beispiel in Suppen oder Gratins.

Milch/Milchprodukte

Milch und Milchprodukte enthalten die Mineralstoffe, Vitamine, Eiweiss und Kalzium, die während des Wachstums besonders wichtig sind. Zudem findet im Körper ein stetiger Um- und Aufbau von Körperzellen statt. Deshalb sollte das Znüni und/oder Zvieri täglich Milch oder ein Milchprodukt enthalten.



Milch, Joghurt und Käse machen eure Muskeln stark und helfen beim Aufbau eurer Knochen.



Tipps:

- Kinder essen gerne Hüttenkäse mit Brot und/oder Gemüse.
- In Stücke geschnittener Käse eignet sich gut als Fingerfood und lässt sich mit Gemüse-Sticks kombinieren.



Nachhaltigkeitstipps

- Milch und Milchprodukte mit Schweizer Herkunft wählen. Dank den strengen gesetzlichen Vorgaben schneidet die Schweizer Nutztierhaltung im europäischen Vergleich mit Abstand am besten ab.
- Möglichst ungesüsste Milch und Milchprodukte wählen. Die Herstellung ist weniger energieintensiv und die Produkte enthalten keine Zusatzstoffe und Zucker.



Nüsse

Nüsse sind ziemlich Allrounder, denn neben wertvollen Fettsäuren, Eiweiss und Nahrungsfasern enthalten sie noch viele weitere Nährstoffe. So sind sie die ideale Ergänzung eines Znünis oder Zvieris.



Wissensbox

Bis zum dritten Geburtstag sollten Kinder Nüsse nur in gemahlener Form oder als Mus essen, weil die Gefahr des Einatmens und Verschluckens von Nüssen oder Nussstücken in diesem Alter am höchsten ist.

Besonders heikel von ihrer Form her sind ganze Erdnüsse und Pistazien. Kinderärzte empfehlen, diese sogar bis zum Alter von fünf oder sechs Jahren zu meiden. Gemahlen oder als Mus können sie aber problemlos gegessen werden, wenn nicht zusätzlich eine erhöhte Allergieneigung besteht.

Was trinken?

Unser Körper besteht zu ca. 60 Prozent aus Wasser. Dieses reguliert die Körpertemperatur und ist für den Nährstofftransport zuständig.

Hahnenwasser ist ein idealer Durstlöcher, denn es ist in der Schweiz von guter Qualität, preisgünstig, umweltfreundlich und überall verfügbar. Ungesüsste Früchte- sowie Blütentees oder frische Kräuter (z.B. Minze) oder im Sommer ein Stück Gurke oder Früchte (z.B. Beeren oder einige Stücke Pfirsich) ins Wasser geben bringt geschmackliche Abwechslung.

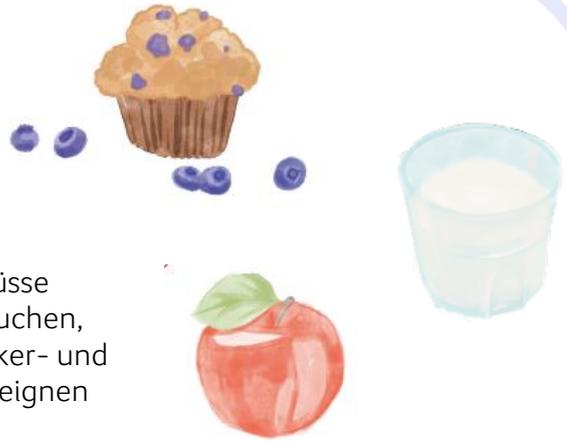


Zu jeder Mahlzeit, also auch zu den Zwischenmahlzeiten, gehört stets ein Getränk, und auch über den Tag verteilt sollten die Kinder regelmässig trinken.

Tipp:
Zuckerhaltige Getränke zählen zu den Süssigkeiten und sollen nicht als Durstlöcher eingesetzt werden.



Wissensbox



Süssigkeiten

Bei allen Kindern ist eine genetische Präferenz für süsse Speisen vorhanden. Süssigkeiten wie Schokolade, Kuchen, Glace oder Gummibärchen haben einen hohen Zucker- und zusätzlich oft auch einen hohen Fettanteil. Deshalb eignen sie sich im Alltag nicht als Znüni oder Zvieri.

Ausnahmen sind spezielle Anlässe, zum Beispiel, wenn für die Kita-Party Muffins oder für das gemeinsame Weihnachtsfest Guetzli gebacken werden. Dann dürfen die Kinder zum Zvieri davon probieren, am besten in Kombination mit einem Glas Milch und Früchten.

Salzige Knabbereien

Salzige Knabbereien, wie Chips und Apérogebäck, enthalten viel Salz und Fett. Da vor allem im zweiten und dritten Lebensjahr Würzmittel wie Salz sehr sparsam eingesetzt werden sollten, sollten diese Knabbereien generell nicht gegessen werden. Ab dem vierten Lebensjahr können dann in speziellen Situationen, wie beispielsweise bei Übelkeit, kleine Portionen (z.B. Salzstängeli) in Betracht gezogen werden.

Arbeitsblätter Saison

Ziel

Die Kinder lernen, wann die verschiedenen Gemüse- und Früchtesorten in der Schweiz Saison haben. Sie sehen, dass es Sorten gibt, die nach der Ernte gut gelagert werden können. Wie zum Beispiel Äpfel und Rübli, die es als Schweizer Sorten deshalb auch im Winter gibt.

Arbeitsblatt 1

Arbeitsanleitung

Material

- Die nachfolgenden Unterlagen drucken:
 - vier Arbeitsblätter mit den Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter
 - Vorlage mit leeren Buttons
- Die Buttons vom Plakat, auf welchen Gemüse und Früchte abgebildet sind

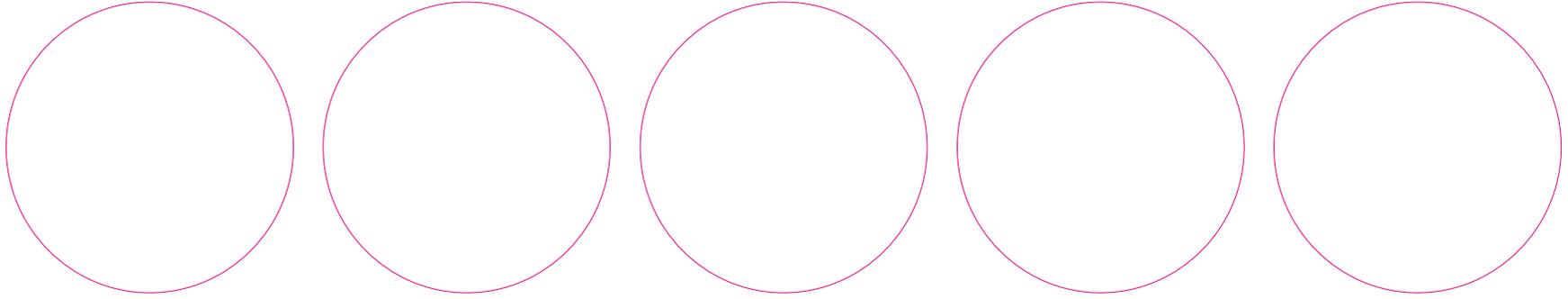
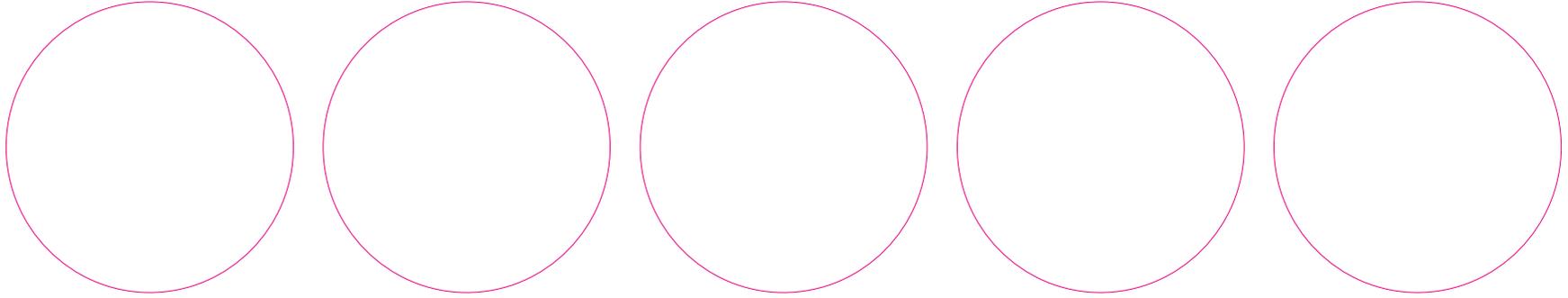
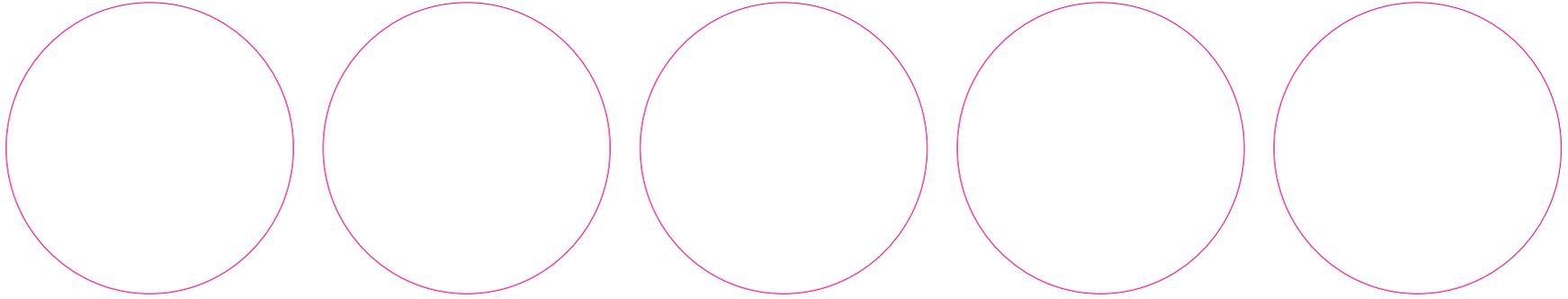
Aufgabe

Mit den Kindern über den Wochenmarkt gehen und schauen, welche Gemüse- und Früchtesorten angeboten werden. In der Kita oder Spielgruppe Bilder von Gemüse und Früchten in Zeitschriften suchen, ausschneiden und auf die leeren Buttons kleben. Die Kinder überlegen, wann die verschiedenen Gemüse- und Früchtesorten in der Schweiz wachsen, und legen die Buttons mit den Bildern zur entsprechenden Jahreszeit. Anschliessend wird gemeinsam besprochen, ob alle Bilder richtig liegen, ob die Bilder Sorten zeigen, die während mehrerer Jahreszeiten Saison haben, und welche Schweizer Sorten es auch im Winter gibt, da sie gut gelagert werden können.

Auflösung

Die Buttons können teilweise auch mehreren Jahreszeiten zugeordnet werden, da gewisse Sorten eine lange Schweizer Saison haben.

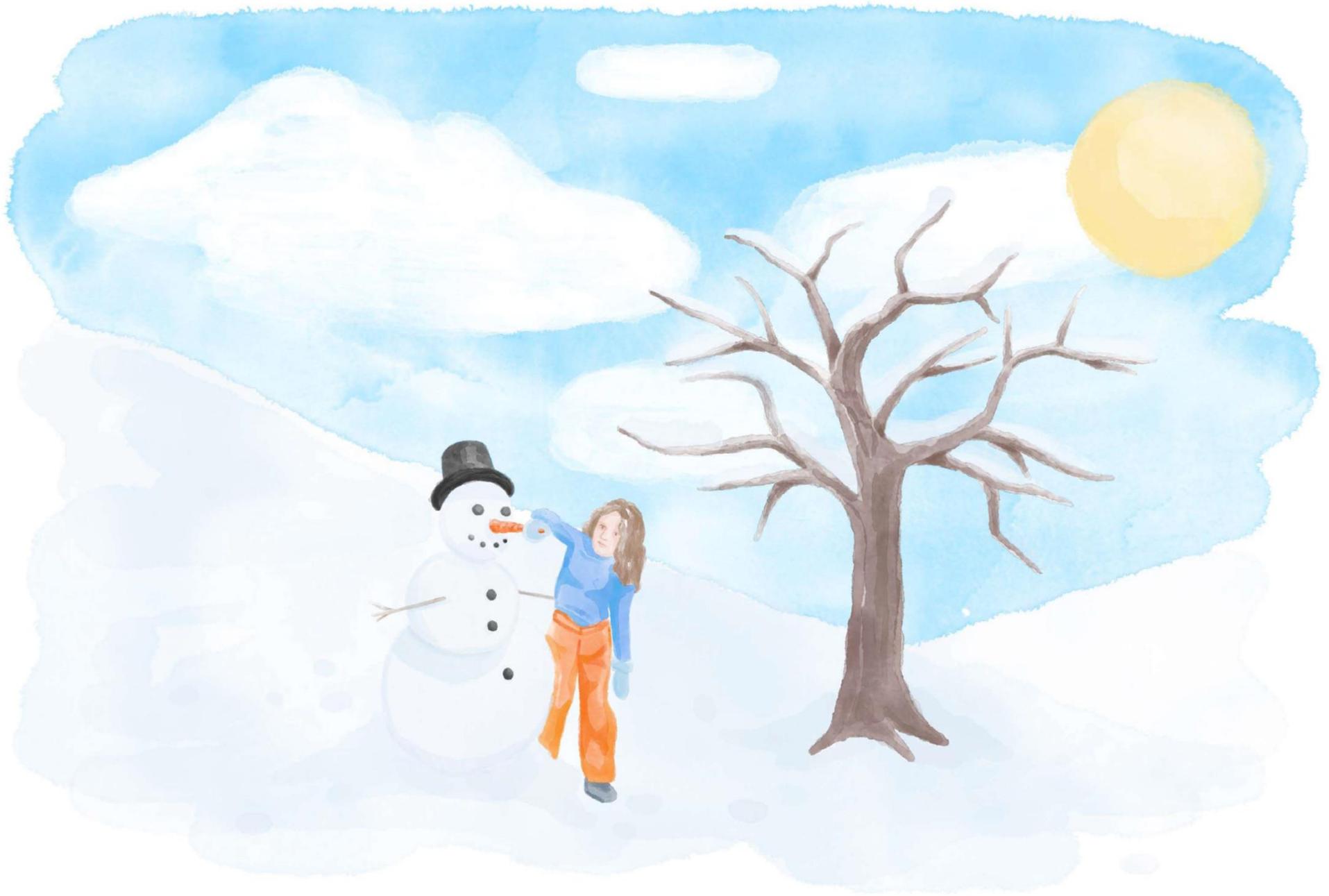
- Äpfel: Der Erntezeitpunkt ist im Herbst. Da Äpfel aber gut gelagert werden können, gibt es das ganze Jahr Schweizer Äpfel.
- Birnen: Der Erntezeitpunkt ist im Herbst. Da Birnen aber gut gelagert werden können, gibt es auch im Winter Schweizer Birnen (August–April).
- Erdbeeren: Die Hauptsaison der Erdbeeren ist im späten Frühling und Sommer (Mai–September).
- Kirschen: Die Kirschen haben in der Schweiz im Sommer Saison (Juni–August).
- Zwetschgen: Die Hauptsaison der Zwetschgen ist in der Schweiz Herbst (Juli–Oktober).
- Fenchel: Die Hauptsaison von Fenchel ist in der Schweiz Sommer und Herbst (Mai–November).
- Gurke: Die Saison der Gurke beginnt im Frühling und dauert bis in den Herbst (April–Oktober).
- Rübli: Rübli gelten als Wintergemüse, da man sie gut lagern kann und es sie so das ganze Jahr gibt. Geerntet werden sie in der Schweiz im Sommer und im Herbst.
- Tomate: Die Hauptsaison der Tomate ist in der Schweiz Sommer und Herbst (April–November).











Arbeitsblatt 2

Arbeitsanleitung

Material

- Das nachfolgende Arbeitsblatt für jedes Kind einmal drucken
- Stifte

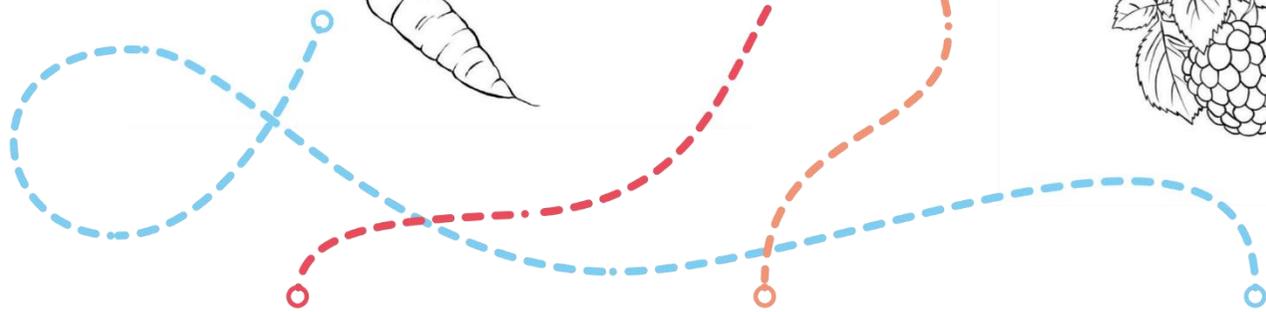
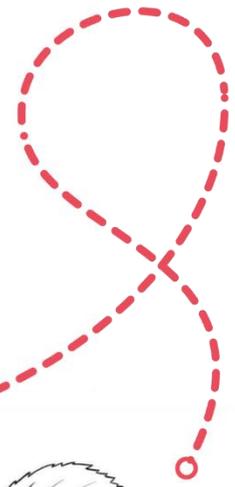
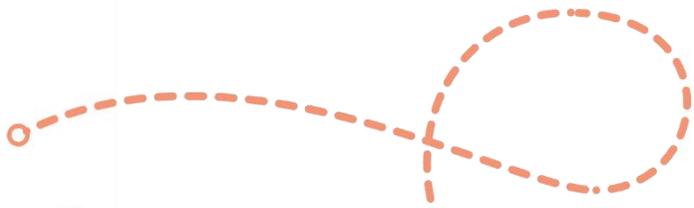
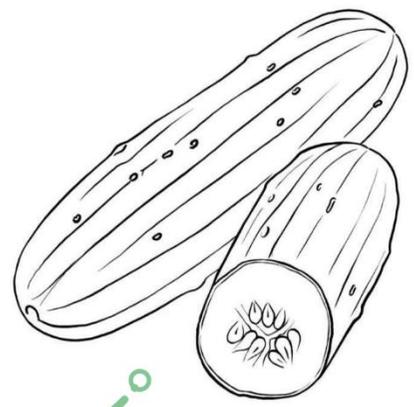
Aufgabe

Die Kinder fahren mit Stiften die Linien nach. Diese führen vom Gemüse oder von der Frucht zu der abgebildeten Jahreszeit, in welcher sie in der Schweiz Saison haben. Dazu kann besprochen werden, wieso gewisse Schweizer Sorten das ganze Jahr Saison haben. Die Früchte und Gemüse sind in Schwarzweiss dargestellt, so dass die Kinder diese ausmalen können.

Auflösung

- Gurke zu Frühling:
Die Saison der Gurke beginnt im Frühling und dauert bis in den Herbst (April–Oktober).
- Himbeeren zu Sommer:
Die Hauptsaison der Himbeeren ist Sommer, es gibt sie aber bis Anfang Herbst (Juni–September).
- Apfel zu Herbst:
Der Erntezeitpunkt ist im Herbst. Da Äpfel aber gut gelagert werden können, gibt es das ganze Jahr Schweizer Äpfel.
- Rübli zu Winter:
Rübli gelten als Wintergemüse, da man sie gut lagern kann und es sie so das ganze Jahr gibt. Geerntet werden sie in der Schweiz im Sommer und im Herbst.





Arbeitsblatt Ernährung

Ziel

Die Kinder lernen, welche Lebensmittel zu einem gesunden Znüni und Zvieri gehören (der Zvieri-Kreis enthält all diese). Sie lernen dies einerseits interaktiv, indem sie Bilder der Lebensmittel zuordnen, und andererseits in der praktischen Umsetzung, wobei aus den Lebensmitteln gemeinsam ein Zvieri oder Znüni zubereitet und gegessen wird.

Arbeitsblatt 3

Arbeitsanleitung

Material

- das nachfolgende Arbeitsblatt mit dem Zvieri-Kreis, ausgedruckt
- die Buttons vom Plakat, auf welchen Lebensmittel abgebildet sind
- Lebensmittel für die gemeinsame Zubereitung des Zvieri-Kreises

Rezept «Zvieri-Kreis»:

Mit dem Handy den QR-Code scannen; dadurch öffnet sich ein Link, der direkt zum Rezept führt. Oder «Zvieri-Kreis» suchen auf www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen



Aufgabe

Die Kinder legen die Buttons mit den Lebensmittelbildern zu den entsprechenden Lebensmitteln auf dem Zvieri-Kreis. Dabei wird besprochen, welche Lebensmittel zu einem gesunden Znüni oder Zvieri gehören. Anschliessend können die Zutaten für einen Zvieri-Kreis gemeinsam zusammengetragen, zubereitet und gegessen werden.

Auflösung

- Gemüse und Früchte: gehören immer zu einem Znüni und Zvieri dazu und machen den grössten Teil davon aus. Abwechslung bringen die verschiedenen Sorten, die in der Schweiz gerade Saison haben.
- Milch und Milchprodukte, wie Joghurt, Quark, Käse ergänzen ein gesundes Znüni oder Zvieri.
- Stärkehaltige Lebensmittel wie Brot, Flocken, Waffeln ergänzen ein gesundes Znüni oder Zvieri.
- Wasser als Getränk gehört immer dazu.
Optional: Ganze oder gemahlene Nüsse oder Nussmus können, je nach Alter der Kinder, ergänzt werden.





Hilfe bei Ernährungsfragen: Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung allgemein? Schreiben Sie uns eine E-Mail: ernaehrungsberatung@swissmilk.ch



Scannen Sie für alle unsere Dienstleitungen für Kitas und Spielgruppen den QR-Code oder besuchen Sie unsere Website unter www.swissmilk.ch/kita-hort

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Ernährung & Kulinarik

Weststrasse 10
CH-3000 Bern 6

www.swissmilk.ch

© Swissmilk 2021



swissmilk

Schweiz. Natürlich.