	Ich brauche noch Hilfe beim Essen Zahnstatus wenig entwickelt; schwache Kau- und Essfertigkeiten	**Ich kann noch nicht alles essen** Mittlerer Zahnstatus; mittlere Kau- und Essfertigkeiten	**Nun kann ich alles essen** Guter Zahnstatus, gute Kau- und Essfertigkeiten
Fruchtjogurt	 Jogurt mit Obstpüree Als Müesli: 1 Teelöffel Schmelzflocken daruntermischen	 Jogurt mit geraffelten oder klein gewürfelten Obststückchen Als Müesli: 1 – 2 Teelöffel Haferflocken beifügen	 Jogurt mit Obststücken Als Müesli: 1 Esslöffel Haferflocken daruntermischen
Obst- und Gemüseteller	 Weiche Obst- und Gemüsestückchen, geschält und entkernt	 Obst und Gemüse, in Stücke oder Schnitze geschnitten, teilweise geschält	 Obst und Gemüse, teilweise in Stücke oder Schnitze geschnitten
Mit Brot und Obst	 Ruch- oder Vollkornbrot ohne Rinde, etwas Butter und Konfitüre ohne Kerne, Rahmfrischkäse, geschältes und entkerntes Gemüse und / oder weiches Obst	 Ruch- oder Vollkornbrot mit weicher Rinde, etwas Butter und Konfitüre, Rahmfrischkäse, dazu Saisonfrüchte	 Ruchbrot oder Vollkornbrot mit etwas Butter und Konfitüre, Quark, dazu Saisonfrüchte
Mit Käse und Gemüse	 Frischkäse auf Getreidewaffeln, geschältes und entkerntes Gemüse und / oder weiches Obst	 Gurkenrädli mit halbierten Mozzarellakugeln, dazu Vollkorncrackers	 Vollkorncrackers mit etwas Butter und Käse, 1 – 2 halbierte Nusskerne, mehrere Gemüsestängeli

Gut zu wissen
Für Kinder sind zwei Zwischenmahlzeiten aus Getreideprodukten, Obst, Gemüse, Milch und Milchprodukten ideal. Bevorzugen Sie einheimische und saisonale Produkte.

So viel essen wir

Nicht alle Kinder essen gleich viel. Ihr Appetit kann auch beim Znüni und Zvieri schwanken. Wir empfehlen folgende Mengen:

Zum Znüni und Zvieri	Ich brauche noch Hilfe beim Essen	Ich kann noch nicht alles essen	Nun kann ich alles essen
Jogurt nature	50 g	100 g	100 g
Rahmfrischkäse	10 g	15 g	15 g
Mozzarella	–	2 – 3 Mini-Kugeln	3 – 4 Mini-Kugeln
Weichkäse	–	15 – 20 g	20 – 30 g
Quark	–	–	50 g
Brot	20 g	20 – 25 g	25 g
Getreideflocken	1 Teelöffel (5 g)	2 Teelöffel (12 – 15 g)	1 Esslöffel (20 g)
Getreidewaffeln	3 Stück (mini)	3 – 4 Stück (mini)	4 Stück (mini)
Vollkorncrackers	–	3 – 4 Stück	3 – 4 Stück
Obst	30 g	40 g	50 g
Gemüse	20 g	25 g	35 g
Butter / Konfitüre	½ Teelöffel	1 Teelöffel	1 Teelöffel

Das tut uns gut und schmeckt

Getreideprodukte: Ruchbrot, Vollkornbrot, Getreidewaffeln, Knäckebrot, Haferflocken und ungezuckerte Vollkornflocken

Milch und Milchprodukte: Vollmilch, Vollmilchjogurt nature, Quark nature, Hüttenkäse, Frischkäse, Käse

Obst und Gemüse: einheimische Saisonfrüchte und Gemüsesorten

Streichfett: Butter

Getränke: Wasser sowie ungesüsste Früchte- und Blütentees

Süssigkeiten: Ein wenig Konfitüre oder Honig aufs Butterbrot ist problemlos. Schokoladeaufstrich, gesüsste Milchprodukte und gezuckerte Knusperflocken sind nicht empfehlenswert.

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10
Postfach
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28
Telefax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

© Swissmilk, 2016

114905D

swiss milk Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

Mein Znüni – mein Zvieri
Gesundes für 1- bis 4-Jährige

swissmilk