

# Kommentar für die Lehrperson

## 1 Das Lernangebot im Überblick

«Zäme Znüni» ist ein Lernangebot von Swissmilk für Schüler:innen im Zyklus 1, abgestimmt auf die Kompetenzen des Lehrplans 21.

### Ziel des Angebots

«Zäme Znüni» hat zum Ziel, Schüler:innen im Zyklus 1 ein ausgewogenes Znüni auf sinnliche Art näherzubringen. Ein wichtiger Schwerpunkt von «Zäme Znüni» liegt in der Sensibilisierung der Schüler:innen für regionale und saisonale Lebensmittel: Sie lernen, welche Gemüse und Früchte regional produziert werden und wann sie Saison haben.

### Was beinhaltet das Lernangebot?

Das Angebot besteht aus fünf unabhängigen Elementen, die flexibel im Unterricht eingesetzt werden können – einzeln, kombiniert oder komplett.

- Poster «Saisonalität»
- Poster «Znünikombi»
- Merkblatt «Znüni-Tipps für Eltern»
- Anleitung Sinnesparcours
- Bildanleitungen Znüni-Ideen

### Bezug zu BNE

Das Lernangebot «Zäme Znüni» eignet sich gut für den Unterricht zur Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) (vgl. [BNE-Verständnis von éducation21](#)):

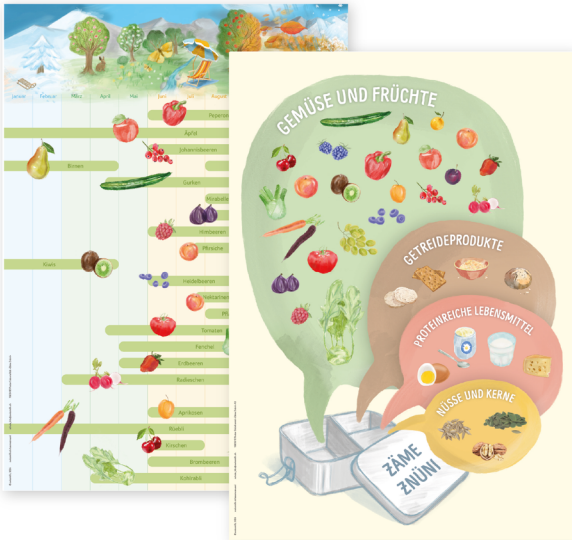
- Die Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung ermöglicht es den Schüler:innen, Zusammenhänge zu entdecken: zwischen der persönlichen Wahl von Lebensmitteln, der eigenen Gesundheit und einer nachhaltigen Umwelt.
- Eine gesunde Ernährung ist ein wichtiger Teil der Gesundheitsförderung und trägt damit wesentlich zur Entwicklung von BNE-relevanten Kompetenzen bei Schüler:innen bei.
- Beim selbständigen Gestalten des Znüni entwickeln die Kinder BNE-relevante Kompetenzen: Sie lernen, vorausschauend zu denken und zu handeln sowie auch Verantwortung zu übernehmen für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und die Umwelt.

Um die Auseinandersetzung mit BNE-relevanten Themen und Kompetenzen zu vertiefen, können im Unterricht zu jedem Element entsprechende Fragestellungen eingebaut werden. Diese Fragen und Hintergrundinformationen für Lehrpersonen sind im Anschluss aufgeführt.

# 2 Kurzbeschreibung der einzelnen Unterrichtselemente

## Poster «Saisonalität» und «Znünikombi»

Die Poster zeigen ausschliesslich Schweizer Gemüse und Früchte und machen so auf deren regionale Verfügbarkeit aufmerksam. Abgebildet sind nur Sorten, die sich gut für ein Znüni eignen.



Die Saisonalität orientiert sich an der natürlichen Verfügbarkeit von Schweizer Gemüse und Früchten im Handel. Dabei werden Erntezeit sowie Lagerung von Lagergemüse und -früchten berücksichtigt.

Die Poster (im Format A2) können im Schulzimmer aufgehängt werden, um mit den Schüler:innen die Saisonalität von Gemüse und Früchten sowie ausgewogene Znüni-Ideen zu besprechen.

Exemplare für das Poster «Znünikombi» im Format A4 können bestellt und den Eltern zur Inspiration zu Hause abgegeben werden.

**Hinweis:** Mit einer Stecknadel oder einem Post-it kann der aktuelle Monat auf dem Poster markiert werden. Die Poster bilden nicht eine abschliessende Liste der in der Schweiz verfügbaren Gemüse/Früchte. Lehrpersonen können ergänzende Lebensmittel besprechen.

[Saisonkalender \(swissmilk.ch\)](http://Saisonkalender.swissmilk.ch)

### Mögliche Fragen zur Znüni-Kombination

- Was habt ihr gerne zum Znüni?
- Welche Lebensmittel, die ihr auf dem Poster seht, geben uns Energie?
- Was können wir kombinieren, um länger satt zu sein?
- Was esse ich zum Zmorge? Was brauche ich dann noch zum Znüni?
- Was esse ich zum Znüni, wenn ich kein Frühstück gegessen habe?
- Nach dem Gelernten: Wie gestalte ich mein Znüni in Zukunft?
- Was mache ich, wenn es meine Lieblingsfrüchte zurzeit nicht gibt?

### Hintergrundinformationen

Ein ausgewogenes Znüni besteht aus Gemüse und/oder Früchten. Je nachdem, ob an dem Tag ein Frühstück gegessen wurde oder der Energieverbrauch höher ist, kann das Znüni mit Getreideprodukten und proteinreichen Lebensmitteln sowie Nüssen/Kernen ergänzt werden.

Die Ernährungsempfehlungen beinhalten täglich 5 Portionen Gemüse und Früchte in verschiedenen Farben. Das Znüni bietet eine ideale Möglichkeit, eine Portion abzudecken.

Getreideprodukte, proteinreiche Lebensmittel und Kerne/Nüsse liefern zusätzliche Energie und sind besonders wichtig, wenn kein Frühstück gegessen wurde.

### Quellen und weitere Informationen:

- [Schweizer Ernährungsscheibe. SGE. 2016](#)
- [Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri. GFCH. 2017](#)

## Mögliche Fragen zu Saisonalität und Regionalität

- Welche Jahreszeiten haben wir?
- Welche Gemüse und Früchte können wir in der Schweiz ernten?
- Wo kaufen wir die Gemüse und Früchte ein?
- Welchen Weg machen Gemüse und Früchte, bis sie auf unserem Teller landen?
- Die Natur gibt uns Gemüse und Früchte, was können wir im Gegenzug für die Umwelt tun?
- Woher kommen die Erdbeeren im Winter?
- Wenn du zum Beispiel Tomaten im Garten oder auf dem Balkon hast, was musst du ihnen geben, damit sie wachsen?

## Hintergrundinformationen

Durch den Konsum von regionalen Lebensmitteln unterstützen wir lokale Produzenten und Verarbeiter. Insbesondere Produkte, die zum Zeitpunkt des Kaufs Saison haben, sollten für eine nachhaltige Ernährung favorisiert werden.

Durch saisonale und regionale Lebensmittel können wir lange Transportwege und Flugzeugtransporte meiden. Diese belasten das Klima stark.

Lebensmittelabfälle belasten die Umwelt ebenso. 25 Prozent der Umweltbelastung unseres Ernährungssystems sind auf Food Waste zurückzuführen. Lebensmittelabfälle sollten vermieden werden, denn sie erzeugen unnötige CO<sub>2</sub>-Emissionen und führen zu unnötigem Land- und Wasserverbrauch

Quellen und weitere Informationen:

- [FOODprints. SGE. 2019](#)
- [Auswirkungen der Ernährung auf die Umwelt. BAFU. 2022](#)
- [Lebensmittelverluste, BAFU, 2025](#)

## Merkblatt «Znüni-Tipps für Eltern»

**Znüni-Tipps für Eltern**

- Wasser oder ungesüßter Tee sind ideale Durstlöscher und bilden die Basis für ein gesundes Znüni.
- Gemüse und Früchte eignen sich hervorragend als Znüni. Wenn Ihr Kind beim Znüni zu Hause wenig isst oder ein aktiver Tag bevorsteht, dann kann das Znüni mit Milch- und Getreideprodukten sowie Nüssen ergänzt werden.
- Wenn Ihr Kind nicht alles essen mag, geben Sie ihm die Möglichkeit, den Rest einfach wieder in die Znüni-Box einzupacken und später zu essen.
- Frisch, aromatisch und gut für die Umwelt: Achten Sie auf die Saisonalität und Regionalität der Lebensmittel.
- Süßigkeiten liefern Ihrem Kind nur kurzzeitig Energie. Geben Sie ihm daher zum Znüni lieber eine Frucht mit, die schmeckt ebenfalls süß und ist die bessere Wahl.
- Für Abwechslung beim Znüni Ihres Kindes sorgen Sie, indem Sie regelmäßig unterschiedliche Lebensmittel und neue Kombinationen zusammensetzen.
- Beziehen Sie Ihr Kind beim Packen der Znüni-Box mit ein, so macht es mehr Spaß, und Ihr Kind freut sich besonders auf sein Znüni.
- Hier finden Sie die richtige Portionsgröße.

© Schweizerische Eidgenossenschaft, 2025. [www.schweizerische Eidgenossenschaft.ch](#)

Die Znüni-Tipps ergänzen die Poster mit Tipps zur Wahl, Portionierung und Zusammensetzung des Znüni. Das Merkblatt richtet sich in erster Linie an die Eltern, kann jedoch auch im Unterricht mit den Schüler:innen besprochen werden.

# Anleitung Sinnesparcours



Der Sinnesparcours ermöglicht es den Schüler:innen, auf spielerische und lehrreiche Art ihre Sinne im Zusammenhang mit Essen und Ernährung zu erkunden. Die Unterlagen bieten Ideen, wie die Posten zu den fünf Sinnen umgesetzt werden können.

Die einzelnen Sinnesparcours-Posten können unabhängig voneinander auch an mehreren Tagen im Unterricht umgesetzt werden.

## Mögliche Fragen

- Mit welchen Sinnen essen wir?
- Wie ist es, wenn einer der fünf Sinne fehlt (wenn wir zum Beispiel die Augen schliessen)?
- Was haben wir davon, wenn wir mit allen Sinnen essen?
- Wie schmecken gekaufte Früchte und Gemüse, die von weit her kommen, und wie schmecken frisch gepflückte Früchte und Gemüse (z.B. Beeren oder Gurke)?

## Hintergrundinformationen

Es ist wichtig, sich Zeit zum Essen zu nehmen und das Essen mit allen Sinnen zu genießen. Das Aussehen, der Geschmack, der Geruch und die Textur von Lebensmitteln sind für Schüler:innen wichtig. Unsere 5 Sinne können Lust auf Essen oder Abneigung auslösen. Deshalb ist es wichtig, mit allen Sinnen zu genießen.

Mit den Sinnen zu experimentieren, schafft eine Lernmotivation und weckt die Neugier der Schüler:innen auf Lebensmittel. Durch bewusste Sinneswahrnehmungen lernen Schüler:innen, in Ruhe und aufmerksam zu essen und das Essen zu genießen.

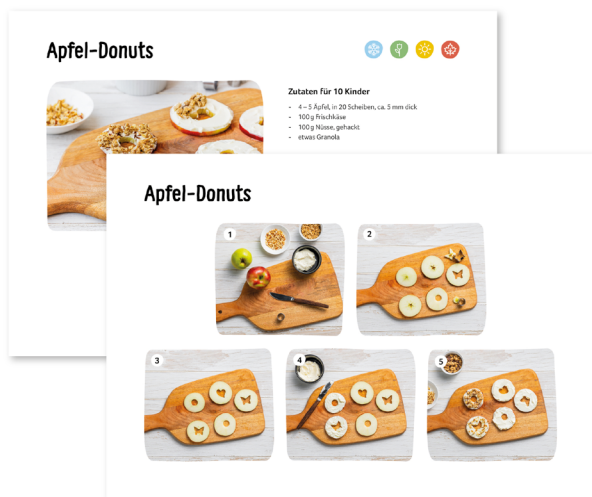
Mit den Sinnen zu experimentieren, lenkt die Aufmerksamkeit auf die Sorten- und Artenvielfalt (Brot, Äpfel etc.). Durch das Experimentieren mit den Sinnen bilden und erweitern Schüler:innen ihren Geschmack und entwickeln neue Vorlieben.

Durch das Experimentieren mit den Sinnen nehmen sich die Schüler:innen Zeit. Sie achten auf Aussehen, Geruch, Konsistenz und Geschmack und nehmen wahr, was Genuss bedeutet. Die Wertschätzung für Lebensmittel kann steigen.

### Quellen und weitere Informationen:

- [Ernährung von Kindern. SGE. 2024](#)
- [Die Methode SinnExperimente. BZfE. 2019](#)

## Bildanleitungen Znüni-Ideen



Anhand der Bildanleitungen bereiten die Schüler:innen unter Anleitung der Lehrperson gruppenweise selbständig ein Klassen-Znüni vor. So wird das Znüni zu einem gemeinschaftlichen Erlebnis, das Freude bereitet und die Neugierde der Schüler:innen weckt. Ziel ist, dass alle Schüler:innen mindestens einmal ein Znüni vorbereiten.

Die 29 Bildanleitungen sind mit Symbolen gekennzeichnet, die die Saisonalität der Rezepte aufzeigen:



Das Projekt kann flexibel im Unterricht eingeplant werden, z.B.:

- an einem Tag pro Woche;
- einmal im Schuljahr während einer Woche;
- während einer Woche pro Quartal.

### Mögliche Fragen

- Was brauchen wir, um das Znüni vorzubereiten?
- Was essen wir zum Znüni, um satt zu werden und Energie zu haben?
- Was essen wir am Wochenende zum Znüni?
- Wie gestaltest du in Zukunft dein Znüni?
- Ist es anders, dein Znüni allein zu essen, als es mit anderen zu essen?
- Wie fühlt es sich an, wenn du für dich oder andere das Znüni selbst vorbereitest?
- Was bringt es dir, wenn du für dein Znüni selbst verantwortlich bist?

### Hintergrundinformationen

Das Znüni/Zvieri ergänzt die Hauptmahlzeiten und unterstützt die Leistungsfähigkeit sowie die Konzentration.

Gemeinsame Gespräche beim Essen fördern die Freude und den Genuss am Essen.

Fantasievoll zubereitete Hauptmahlzeiten machen Schüler:innen Freude.

Miteinander Znüni essen ist eine gute Gelegenheit, um gemeinsam etwas Gesundes auszuwählen – und natürlich, um zusammen zu geniessen. Gleichzeitig lassen sich Fingerfertigkeiten wie Schalen, Zerteilen und gluschtig Anordnen üben.

### Quellen und weitere Informationen:

- [Schweizer Ernährungsscheibe. SGE. 2016](#)
- [Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri, GFCH. 2017](#)
- [Znüni & Zvieri, Gesundes für zwei- bis vier-jährige Kinder. Swissmilk. 2021](#)

# 3 Kompetenzen aus dem Lehrplan 21

Mit diesem Lernangebot werden folgende Kompetenzziele abgedeckt:

## Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG)

- **NMG.1.2**  
Die Schülerinnen und Schüler können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen
- **NMG.1.3**  
Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.
- **NMG.2.1**  
Die Schülerinnen und Schüler können Tiere und Pflanzen in ihren Lebensräumen erkunden und dokumentieren sowie das Zusammenwirken beschreiben.
- **NMG.2.6**  
Die Schülerinnen und Schüler können Einflüsse des Menschen auf die Natur einschätzen und über eine nachhaltige Entwicklung nachdenken.
- **NMG.4.1**  
Die Schülerinnen und Schüler können Signale, Sinne und Sinnesleistungen erkennen, vergleichen und erläutern.

**Schweizer Milchproduzenten SMP**

**Swissmilk**

**Gesundheit & Genuss**

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

[schule\\_kita@swissmilk.ch](mailto:schule_kita@swissmilk.ch)

[swissmilk.ch/zaemeznueni](https://swissmilk.ch/zaemeznueni)

© Swissmilk, 2026