



Gesunde Znüni

Schnell und einfach

Kinder verbrennen ganz schön viel Energie: sei es beim Herumtollen auf dem Pausenplatz, beim Spielen mit den Gspänli oder beim Mathe-Büffeln.

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



Wasser oder ungesüsster Tee,
dazu Gemüse und Früchte – so
sieht eine gute Grundlage für
eine gesunde Pausenverpflegung
aus.

Wenn dein Kind beim Zmorge zu Hause wenig isst
oder der Hunger in der Pause gross ist, darfst du die
Znünibox ruhig etwas mehr füllen. Das Gleiche gilt,
wenn Turnen, ein Ausflug in den Wald oder Spielen
im Freien auf dem Stundenplan stehen. Dann lässt
sich das Bööli gut mit Milch- und Getreideprodukten
sowie Nüssen ergänzen.



DAMIT FÜLLST DU DIE ZNÜNIBOX

Getreideprodukte
wie Brot, Cracker
oder Flocken, am
besten Vollkorn

Nüsse



Gemüse
und Früchte



**Milch und Milchprodukte
wie Joghurt, Frischkäse
oder Käse**



**Zur Abwechslung:
Eier, Fleisch**



**Dazu immer
Wasser oder
ungesüßter Tee**

Klar, könnten die Kleinen selbst wählen, würden sicherlich einige Süßigkeiten in der Znüni-box landen.

So beliebt gezuckerte Riegel, Schokolade, Süssgetränke und Co. auch sind, so wenig sinnvoll sind sie in der Znüni-box: Sie liefern nur kurze Zeit Energie und machen rasch wieder hungrig – ganz zu schweigen von der Karies, die sie verursachen. Auch fettreiche und stark gesalzene Snacks wie Chips sind keine sinnvolle Zwischenverpflegung.



Durch saisonale und regionale Lebensmittel kannst du helfen, lange Transportwege und Flugzeugtransporte zu vermeiden, und so unser Klima schonen.

Es gibt Gemüse und Früchte, die gelagert werden können, und so das ganze Jahr verfügbar sind, wie z. B. Äpfel und Rüebli. Weiterer Pluspunkt: Durch den Konsum von regionalen Lebensmitteln unterstützt du lokale Produzent:innen und Verarbeiter:innen.



**Gemüse-
und Frucht-
schnitze**



Tomaten und
Mozzarella-
kugeln





**Rüebli, Voll-
korncracker
und Käse**



**Apfel und Voll-
kornbrot-Käse-
Sandwich**





Joghurt mit
Erdbeeren und
Müesli



**Gurken-
Frischkäse-
Sandwich ...**



**... mit Vollkorn-
Knäckebröt**





Tomaten und
Vollkornwraps mit
Trockenfleisch

Peperoni ...



... und Ei



**Mandarinli und
Cracker-Frisch-
käse-Sandwich**



**Gemüse mit
Hummus-Dip**





**Getrocknete Apfel-
ringli und Nüsse**



Zwetschgen,
Reiswaffeln
und Milch



**Peperoni und
Energyballs**





**Trauben und
Maiswaffeln**

←



**Beeren, Käse und
Getreidesticks**



Mehr spannende Infos
rund ums Znüni und viele
feine Rezepte:



swissmilk.ch/znueni

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

3006 Bern

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

© Swissmilk 2025

Schweiz. Natürlich.

swissmilk