


Feines und gesundes

ZMORGE





Finde mehr
Infos und viele
Rezepte für
gesunde und
feine Zmorge:



swissmilk.ch/zmorge

VIELE GUTE GRÜNDE SPRECHEN FÜRS FRÜHSTÜCK

Es liefert Energie für den Start in den Tag und unterstützt die Nährstoffversorgung des Körpers. Und das wirkt sich positiv auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus.

Die Vorlieben fürs Zmorge sind so verschieden wie die Familienmitglieder selbst. Ist dein Kind ein Frühstücksfan oder gehört es eher zu den Morgenmuffeln? Wir haben Tipps für alle und viele Ideen für feine Zmorge. Oder für gesunde Znüni, wenn dein Kind am Morgen noch (fast) nichts essen mag. Denn dann gilt: Je kleiner das Frühstück, desto reichhaltiger darf das Znüni sein.

ZU EINEM GESUNDEN ZMORGE GEHÖREN:

Früchte
und Gemüse

Getreideprodukte,
am besten Vollkorn



Entdecke auf
den nächsten Seiten
unsere feinen und
gesunden Zmorge-
Ideen.



**Ab und zu:
Nüsse**

**Milch und Milchprodukte,
zur Abwechslung: Ei oder
Fleisch**

**Dazu Wasser oder
ungesüsster Tee**

**Joghurt mit
Früchten und
Granola**





↻
**Brötchen mit Gemüse
und Hüttenkäse**



Milch und Milchprodukte liefern viele wichtige Nährstoffe, unter anderem hochwertiges Protein und Calcium.

Diese Nährstoffe spielen eine wichtige Rolle beim Wachstum und der Entwicklung der Knochen, Muskeln und Zähne. Für Kinder sind drei Portionen Milch und Milchprodukte empfohlen – eine davon beim Zmorge und/oder Znüni einzubauen, passt perfekt!

**Birchermüesli mit
Früchten und Nüssen**



**Rührei mit Käse,
Gemüse und
Vollkornbrot**



A top-down view of a white ceramic bowl filled with rice porridge. The porridge is topped with a dark red fruit compote, likely made of strawberries and raspberries, and a dusting of brown powder, possibly cinnamon or nutmeg. To the right of the bowl, there are two cinnamon sticks, two slices of mango, and two slices of purple plum.

**Milchreis mit
Fruchtkompott**

ZMORGE-TYP «SCHLECKMÄULCHEN»



Dein Kind liebt Süßes. Schon zum Zmorge hat es am liebsten gezuckerte Cornflakes oder viel Schokoaufstrich. Leider enthalten gekaufte Müeslis und Aufstriche häufig sehr viel Zucker.

Und der ist nicht nur ungesund, er macht auch schnell wieder müde und ist nicht gut für die Zähne. Es lohnt sich deshalb, einen Blick auf die Verpackung zu werfen und die Produkte mit dem wenigsten Zucker zu wählen. Auch immer eine gute Idee: feine Alternativen wie ein zuckerfreies Granola oder einen Schoggiaufstrich mit gesunden Zutaten selbst machen. Klingt erst mal aufwendig, aber es lohnt sich: Denn meist gehts schneller als gedacht, du weißt, was drinsteckt, und kannst alles nach den Vorlieben deines Kindes und oft sogar auf Vorrat zubereiten.



**Vollkornbrot und
Apfel-Schoko-Hummus
mit Frischkäse**



Hast du
gewusst, dass du
die Pancakes auch auf
Vorrat zubereiten kannst?
Einfach einfrieren und
im Toaster wieder
aufbacken.



Haferflocken-
Pancakes mit Früchten

**Smoothie-Bowl
mit Quark und
Müesli**



ZMORGE-TYP «SCHLAFMÜTZE»



Dein Kind ist am Morgen noch zu müde, um etwas zu essen bzw. hat keinen Hunger? Und du machst dir Sorgen, wenn es mit leerem Bauch zur Mathe-Prüfung geht?

Damit es schon Energie für die ersten paar Schulstunden bis zum Znüni hat, kann es morgens auch nur ein paar Schlucke Milch trinken, zur Abwechslung auch mal mit wenig Schoggipulver. Oder einen ungezuckerten Milchshake – mit Früchten für etwas Süsse. Pack deinem Kind dafür ein grosses Znüni ein, z. B. ein Sandwich aus Vollkornbrot, Käse und Gurken. Eine Mahlzeit am Morgen ist wichtig, es spielt aber keine Rolle, ob vor der Schule oder zum Znüni. So kommt das Kind energievoll und konzentriert durch den Morgen.



Beeren-Smoothie mit Milch



Pack deinem
Kind dafür
ein grosses
Znüni ein.



**Müeslimischung mit
Früchten und Milch**





Porridge mit 
Früchten



Höchster Standard für Ökoeffektivität.
Cradle to Cradle Certified®- Druckprodukte
hergestellt durch die Vögel AG.

131250D

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

3006 Bern

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

© Swissmilk 2026

Schweiz. Natürlich.

swissmilk