

# Znüni-Tipps für Eltern

Wasser oder ungesüsster Tee sind ideale Durstlöcher und bilden die Basis für ein gesundes Znüni.



Gemüse und Früchte eignen sich hervorragend als Znüni. Wenn Ihr Kind beim Zmorge 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 Znünibox 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, sie schmeckt ebenfalls süss und ist die bessere Wahl.

Für Abwechslung beim Znüni Ihres Kindes sorgen Sie, indem Sie regelmässig unterschiedliche Lebensmittel und neue Kombinationen zusammenstellen.

Beziehen Sie Ihr Kind beim Packen der Znünibox mit ein, so macht es mehr Spass, und Ihr Kind freut sich besonders auf sein Znüni.

Hier finden Sie die richtige Portionengrösse:

