



Znüni und Zvieri.

Was schmeckt nicht nur, sondern ist auch gesund und gut für die Zähne?

Suche dir aus, was dir schmeckt:

Getränke

- Wasser oder nicht gesüsster Tee

Früchte, je nach Saison

- Apfel
- Birne
- Pflaumen
- Zwetschgen
- Trauben
- Kiwi
- Mandarine
- Orange
- Erdbeeren
- Beeren
- Kirsche
- Melone
- Pfirsich
- Nektarine
- Aprikosen

Gemüse, je nach Saison

- Rübli
- Gurke
- Tomaten
- Peperoni
- Fenchel

Eine Handvoll Nüsse zum Obst / Gemüse

- Baumnüsse
- Haselnüsse
- Mandeln

Vollkorn – Getreideprodukte

- Vollkornbrot
- Darvida
- Knäckebrot
- Reiswaffeln
- Vollkornsandwich mit Käse
- Vollkorncracker mit Frischkäse

Milch / Milchprodukte

- Jogurt Nature
- Käse / Frischkäse in Sandwich

Znüni- / Zvieri – Tipps

Spielen, lernen, turnen, alles braucht Energie. Wenn du ein Frühstück mit Brot und Milch oder einem Müesli einnimmst, so ist eine Frucht ein idealer Znüni / Zvieri für dich.

Bist du ein Frühstückmuffel, so solltest du deine Zwischenmahlzeit mit einem Stück Brot und etwas Käse ergänzen.

Bist du viel in Bewegung, so brauchst du ebenfalls einen grösseren Znüni / Zvieri.

Ab und zu auch gut

Die nachfolgenden Zwischenmahlzeiten sind zwar nicht gleich gesund für die Zähne oder den Körper wie die Vorschläge links, können aber zur Abwechslung auch einmal verzehrt werden, sofern danach die Zähne geputzt werden können.

- Bananen
- Dörrfrüchte
- Fruchtsäfte
- Weissbrot / Halbweissbrot
- Laugenbrötli
- Grissini

Keine Süssigkeiten und Snacks

Süssigkeiten und Süssgetränke liefern zwar kurzfristig Energie, aber sie lassen Kraft und Konzentration sehr schnell wieder abnehmen. Ausserdem können sie zu Übergewicht und Karies führen.

Deshalb keine gesüssten Getränke wie Eistee oder Cola, keine Süssigkeiten wie Schokolade, Biscuits oder Milchschnitten und keine fettreichen bzw. stark gesalzene Snacks wie Salznüssli oder Chips als Zwischenmahlzeit.