



# Tipps für Frühstück und Znüni

Gesunde Ernährung und Bewegung machen fit und fördern das Wohlbefinden Ihres Kindes. Frühstück und Znüni sind besonders wichtig. Ein gesunder Znüni fördert die Aufmerksamkeit und trägt zur Leistungsfähigkeit bei.

## Frühstück und Znüni

Die Mahlzeiten am Morgen sind entscheidend für eine optimale Leistungsbereitschaft. Mit einem guten Frühstück werden die Energiespeicher, die über Nacht aufgebraucht worden sind, wieder gefüllt. Der Znüni ist eine Ergänzung zum Frühstück und hilft, das Leistungstief vor dem Mittag aufzufangen. Ausserdem trägt ein gesunder Znüni (wie zum Beispiel der

Pausenapfel) dazu bei, auf die 5 empfohlenen Portionen Früchte und Gemüse pro Tag zu kommen.

Frühstück und Znüni müssen zusammen betrachtet werden. Frühstückt ein Kind ausgiebig, reicht ein Getränk und eine Frucht zum Znüni. Frühstücksmuffel und Kinder, die sehr viel in Bewegung sind, brauchen einen grösseren Znüni mit Getreideprodukten und einem Milchprodukt.

Darum ist eine gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche wichtig

- ▶ Kinder brauchen für ihre geistige und körperliche Entwicklung ausreichend Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe.
- ▶ Im Kindes- und Jugendalter werden die Geschmacksvorlieben gebildet und das Essverhalten geprägt. Wer sich im Kindesalter gesund ernährt, tut dies meist auch im Erwachsenenalter. Die Schulen leisten hier einen nicht zu unterschätzenden Beitrag zur Prägung der Essgewohnheiten.

## Die Komponenten für ein gesundes Frühstück und einen gesunden Znüni



Früchte und Gemüse



Getreideprodukt, vorzugsweise Vollkorn



Milch, Joghurt oder Käse



Ungesüsstes Getränk:  
Wasser oder ungesüsster Tee

- ▶ Kinder, die sich ausgewogen und regelmässig ernähren, lernen besser und bringen bessere Leistungen.
- ▶ Gesunde Ernährung und gesundes Essverhalten schützen vor Übergewicht, ohne Essstörungen zu begünstigen.
- ▶ Eine gesunde Ernährung wirkt präventiv bei verschiedenen Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Fettstoffwechselstörungen und verschiedenen Krebsarten.

# Auswahl von Nahrungsmitteln für eine gesunde Pausenernährung

## Znünis für jeden Tag

Diese Nahrungsmittel sind jederzeit empfehlenswert.



- ▶ Wasser (Hahnenwasser oder Mineralwasser ungesüsst)
- ▶ Ungesüsster Tee
- ▶ Frische Früchte, Fruchtsalat, Fruchtspiessli (saisongerecht)
- ▶ Gemüse, Gemüsespiessli, Gemüsestängeli mit Quarkdip (saisongerecht)
- ▶ Nüsse (ungesalzen)
- ▶ Vollkornbrot, Ruchbrot mit Vollkornanteil
- ▶ Dunkle Brötli wie Nussbrötli, Pausenbrötli oder Olivenbrötli
- ▶ Ungesüsste Vollkorncracker, Knäckebrot, Reiswaffeln
- ▶ Vollkorn-Sandwich mit Käse
- ▶ Milch ohne Zusätze, Jogurt nature

## Ab und zu auch gut

Diese Nahrungsmittel sind aus gesundheitlichen, zahnhygienischen oder ökologischen Gründen weniger empfehlenswert als die Produkte der grünen Liste. Sie können als Abwechslung oder Ergänzung 1 bis 2 Mal pro Woche angeboten werden.



- ▶ Fruchtsaft, Fruchtsaftchorle
- ▶ Bananen, exotische Früchte
- ▶ Dörrfrüchte
- ▶ Weissbrot, Halbweissbrot
- ▶ Weisse Brötli wie Semmeli, Weggli o.ä.
- ▶ Fruchtjogurt

## Zum Znüni ungeeignet

Ungeeignet sind zuckerhaltige und/oder sehr fettreiche und gesalzene sowie künstlich gesüsste und stark verarbeitete Produkte.



- ▶ Süssgetränke wie Eistee, Cola, Sirup usw.
- ▶ Energy-Drinks, Sportlergetränke
- ▶ Mit Süsstoff gesüsste Getränke
- ▶ Getreideriegel, Schokolade-Getreideriegel
- ▶ Gipfeli, Vollkornkipfeli, Schoggigipfeli
- ▶ Süsse, fettreiche Backwaren
- ▶ Gezuckerte Milchmixgetränke
- ▶ Milchschnitte & Co.
- ▶ Pommes Chips, fettreiche Snacks