

Znüni – gut gepflegt in der Pause

Kinder profitieren von einer Znünpause, denn ihre Energie-reserven sind schneller erschöpft als die der Erwachsenen. Hungrige Kinder werden schnell müde und unkonzentriert. Eine kleine Pause und ein gesunder Snack helfen ihnen, wieder zu Kräften zu kommen.



Kinder, die morgens richtig frühstücken, brauchen vormittags nur einen kleinen Snack. Frühstücksmuffel und Zuspätaufsteher sollten vor der Schule zumindest ein Glas Milch trinken und für die Pause ein gesundes, reichhaltiges Znüni mitnehmen.

Feines für die Znüni-Box

Zutaten für 2 Znüni-Boxen:

- 1–2 Zahnstocher, nach Belieben
- 50–100 g Gruyère, klein gewürfelt
- 1 kleines Rüeblli, klein gewürfelt
- 1 Stück rote oder gelbe Peperoni, klein gewürfelt
- 1 Stück Kohlräbli, klein gewürfelt

Käse- und Gemüsewürfel in den Becher füllen, verschliessen. Nach Belieben Zahnstocher oben an den Deckel kleben.

Tipp:

Nach Belieben andere Käse- oder Gemüsesorten verwenden. Zusätzlich Brotwürfel mit einfüllen.



Gesunde Tipps für Eltern

Verteilt auf Frühstück und Znüni, sind eine Portion Milch oder Milchprodukte, eine Portion Vollkornprodukte in Form von Brot oder Getreideflocken und eine Portion Obst empfehlenswert. Dazu wahlweise etwas Butter, Honig oder Konfitüre.

Gratistelefon für Ihre Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung? Benutzen Sie das Ratgebertelefon der Schweizer Milchproduzenten:
Tel. 031-359 57 56, Mo–Do, 9–11h
Oder schreiben Sie per E-Mail an:
BeratungPaediatric@swissmilk.ch