

## Znüni – Abwechslung und neue Kombinationen

Abwechslung macht Kindern immer wieder Lust auf ein gesundes Znüni. Wechseln Sie ab zwischen verschiedenen Vollkornbrot, Käsesorten, Nüssen sowie Obst- und Gemüsesorten. Stellen Sie die Znünibox am besten gemeinsam mit Ihrem Kind zusammen. Packen Sie nicht mehr ein, als Ihr Kind essen kann. Es sollte nur eine Zwischenmahlzeit sein.

### Ungesüßigt

Vermeiden Sie gesüsste Produkte wie Getreide- und Schokoladenriegel, Milchschnitten, gezuckerte Getränke (Eistee, Sirup, Milchdrinks etc.) und künstlich gesüsste Getränke («light»-Produkte). Fette und stark gesalzene Produkte wie Gipfeli, Salzstängeli, Pommes Chips, geröstete Erdnüsse und Wurstwaren sind ebenfalls nicht geeignet.

#### Weitere Informationen

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst  
St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel  
Telefon 061 267 45 20  
Fax 061 272 36 88  
Mail [md@bs.ch](mailto:md@bs.ch)  
[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

#### Impressum

Text Tanja Faedi, Katrin Oehling  
Grafik Hugo Bossard  
Foto Pascal Hegner



Gesundheitsförderung  
Schweiz

Basler  Znüni-Stiftung  
Schweiz



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Kinder- und Jugendgesundheitsdienst



**Mein  
gesundes Znüni**

Gut in den Tag starten  
und fit bleiben

Der Schulalltag ist anstrengend – Ihr Kind braucht viel Energie und Nährstoffe. Mit einem gesunden Znüni nach einem guten Frühstück und ausreichend Flüssigkeit ist Ihr Kind bestens für den Schultag gerüstet und kann sich gut auf den Unterricht konzentrieren.

**Brot**  
Vollkornbrot,  
Ruchbrot,  
Knäckebrötchen,  
Reiswaffeln



**Getränke**  
Wasser



**Gemüse**  
Tomate, Rübli, Gurke,  
Peperoni, Radiesli, Fenchel,  
Kohlrabi, Stangensellerie etc.



*Aus diesen Zutaten  
können sie ein gesundes Znüni  
zusammenstellen*



**Nüsse**  
Mandeln, Haselnüsse,  
Cashewnüsse, Baumnüsse,  
Pinienkerne



**Milchprodukte**  
Käse, Naturquark

**Fleisch**  
Trockenfleisch oder  
magerer Schinken



**Früchte**  
Apfel, Birne, Trauben,  
Kirschen, Pflaumen,  
Nektarine, Mandarine,  
Orange, Pfirsich, Aprikose,  
Beeren etc.

