

# Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

## Getränke

ohne Zucker



Wasser



Tee

## Früchte



Apfel



Birne



Trauben



Kirschen



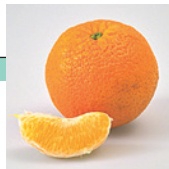
Pflaumen



Nektarine



Mandarine



Orange



Pfirsich



Aprikosen



Beeren

## Gemüse



Tomate



Rüebli



Gurke



Peperoni



Radiesli



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie

## Brot und Kräcker



Vollkornbrot



Halbweissbrot



Knäckebrot



Vollkornkräcker



Reiswaffeln

## Milchprodukte



Käse



Frischkäse auf Brot



Quark Nature



Joghurt Nature



Milch

## Nüsse



Mandeln



Haselnüsse

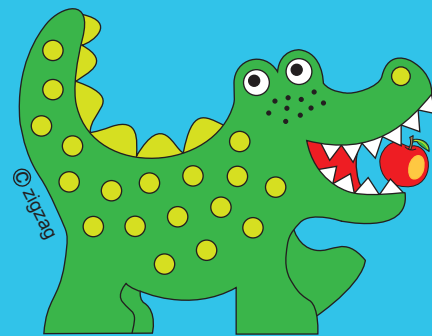


Cashewnüsse



Baumnüsse

# Aktion Znünibox für den Kanton Bern



Liebe Eltern

Regelmässige Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) unterstützen die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Zwischenmahlzeiten ergänzen die Hauptmahlzeiten und tragen dazu bei, dass Ihr Kind rundum gut versorgt ist.

Das Frühstück ist für Ihr Kind eine besonders wichtige Mahlzeit. Nimmt es ein Frühstück ein, bleibt es am Morgen länger leistungsfähig und kann sich besser konzentrieren. Isst Ihr Kind kein Frühstück, so können Sie ihm etwas zu trinken anbieten (z.B. Milch, Fruchtsaft). Geben Sie ihm in jedem Fall ein Znüni mit (z.B. Vollkornbrot mit Käse oder einen Apfel mit einer Handvoll Nüssen). Und denken Sie daran: Znüni und Zvieri sind kleine Mahlzeiten; bis zur nächsten Hauptmahlzeit sollte Ihr Kind wieder Hunger haben.

Weitere Beispiele für gesunde Znüni und Zvieri finden Sie auf der Vorderseite. Hängen Sie die Liste gut sichtbar in der Küche auf – so finden Sie täglich Anregungen und Hilfe bei der Auswahl. Als Getränke für den Kindergarten, die Schule und für unterwegs sind Wasser und ungesüsster Tee am besten geeignet: Sie löschen den Durst, schonen die Zähne und erhalten den Appetit.

Mit der Znünibox geben wir Ihrem Kind einen praktischen Behälter für zahngesunde Zwischenmahlzeiten mit auf den Weg. Nutzen Sie unsere Znünibox fleissig – und freuen Sie sich über gesunde Kinderzähne.



## Für weitere Informationen

[www.znünibox.ch](http://www.znünibox.ch)

[www.sso.ch](http://www.sso.ch)

[www.gef.be.ch](http://www.gef.be.ch) > Gesundheitsförderung und Prävention

**SSO**

Unsere Zahnärzte.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Projektpartner:



**BEKB** | **BCBE**

Für d'Familie

Wir leisten gerne einen Beitrag,  
damit sich unsere Kinder gesund ernähren!