



Liebe Eltern

Regelmässige Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) unterstützen die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Zwischenmahlzeiten ergänzen diese 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 bieten Sie ihm etwas zu trinken an (z.B. Milch, verdünnter Fruchtsaft) und geben Sie ihm ein reichhaltigeres Znüni mit (z.B. Kombination Brot mit Käse und eine Frucht oder Gemüse).

Einige Beispiele für gesunde Znüni und Zvieri finden Sie auf der Vorderseite. Wenn Sie die Liste gut sichtbar in der Küche aufhängen, finden Sie und Ihr Kind täglich Anregungen und Hilfe bei der Auswahl.

Hier ein paar wichtige allgemeine Hinweise zu gesunden und guten Znüni und Zvieri:

Essen

- ▶ Genug, aber nicht zu viel erhält den Appetit:

Znüni und Zvieri sind kleine Mahlzeiten; bis zur nächsten Hauptmahlzeit sollte Ihr Kind wieder Appetit haben. Eine Esspause zwischen den Mahlzeiten fördert nicht nur die Zahngesundheit, sondern auch eine gesunde Einstellung zum Essen. Trinken von ungesüssten Getränken ist jederzeit möglich und für Ihr Kind wichtig.

- ▶ Kombination und Abwechslung sorgen für Genuss:

Die zahlreichen Kombinationsmöglichkeiten sorgen für Abwechslung und machen Ihrem Kind Freude - kombinieren Sie z.B. Brot mit etwas Käse und Radiesli, Rüeblli mit ein paar Mandeln und Knäcke Brot, Naturjoghurt mit Beeren usw.

- ▶ Zur Abwechslung gehören die Ausnahmen:

Als Abwechslung zum Znüni oder Zvieri geeignet sind Banane und Trockenfrüchte. Da sie an den Zähnen kleben, ist danach das Zähneputzen empfehlenswert; mindestens aber das Spülen mit Wasser. Ebenfalls als Abwechslung geeignet ist Fleisch (am besten fettarm, z.B. Trockenfleisch, Trutenbrust).

- ▶ Den Zähnen und dem Körpergewicht zuliebe zuckerfrei:

Zuckerfreie Zwischenmahlzeiten unterstützen ein gesundes Körpergewicht und sind gut für die Gesundheit der Zähne. Wird ausnahmsweise ein zuckerhaltiges Znüni oder Zvieri gegessen, ist das Zähneputzen hinterher notwendig!

Getränke

Als Getränke für den Kindergarten, die Schule und für unterwegs sind Wasser und ungesüsster Tee am besten geeignet. Diese löschen den Durst, schonen die Zähne und erhalten den Appetit. Im Verhältnis eins zu eins verdünnter reiner Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) und Gemüsesaft (ohne Zuckerzusatz) sind weitere Alternativen.

Nicht geeignete Znüni und Zvieri

- ▶ Gesüsste Produkte:

alle Getreide- und Schokoladeriegel, Milchschnitten, gesüsste Getränke (Eistee, Sirup, Cola, Energy-Drinks, etc.); künstlich gesüsste Getränke („light“) sind keine Alternative, weil sie die Gewöhnung an Süsses aufrechterhalten.

- ▶ Fette und stark gesalzene Produkte:

Gipfeli, Kuchen, Schokolade, Wurstwaren, salzige Snacks wie Salzstängeli, Pommes Chips, geröstete Erdnüsse sind zu nahrhaft oder belasten mit ihrem hohen Salzgehalt die Nieren und sind deshalb als regelmässige Zwischenmahlzeiten ungeeignet.

Für weitere Fragen wenden Sie sich an die Lehrerin, den Lehrer Ihres Kindes.

*Dr. med. Cordelia Teelmann, Fachärztin Pädiatrie FMH
Präsidentin Schulgesundheitskommission*

*Dr. med. dent. Ludmila Strickler
Kantonszahnärztin*

Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

Nüsse



Mandeln



Haselnüsse



Cashewnüsse



Baumnüsse

Milchprodukte



Käse



Frischkäse auf Brot



Quark Nature



Joghurt Nature



Milch

Brot und Kräcker



Vollkornbrot



Halbweissbrot



Knäckebrot



Vollkornkräcker



Reiswaffeln

Gemüse



Tomate



Rüebli



Gurke



Peperoni



Radiesli



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie

Früchte



Apfel



Birne



Trauben



Kirschen



Pflaumen



Nektarine



Mandarine



Orange



Pfirsich



Aprikosen



Beeren

Getränke

ohne Zucker



Wasser



Tee



½ Fruchtsaft +
½ Wasser