

ZNÜNIFANGEN

Gesund essen auch in der Schule

Mit dem Schuleintritt der Kinder fängt für die ganze Familie ein neuer Lebensabschnitt an. Der Alltag des Kindes verändert sich, Eltern werden mit neuen Gewohnheiten und Situationen konfrontiert. Auch das Ernährungsverhalten der Kinder verändert sich. Die Kinder lernen neue Vorlieben kennen, die Anforderungen an die Eltern wachsen.

Ein guter Start in den Tag

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 in der Schule konzentrieren. Isst Ihr Kind kein Frühstück, so sollte es zumindest etwas trinken (z.B. Milch, Fruchtsaft) und dann ein reichhaltigeres Znüni in der Schule essen (z.B. Brot mit Käse und eine Frucht oder Gemüse). Hier die Auswahl für ein gutes Frühstück: Müesli, Früchte, Vollkornbrot, Gemüse, Milchprodukte wie Käse, Joghurt oder Milch.





Quelle: Forschungs- und Dokumentationsstelle «Kind und Umwelt»

Auf dem Weg zur Schule

Kinder bewegen sich gerne, der Weg zur Schule ist die erste Möglichkeit im Verlaufe des Tages frische Luft zu schnappen, die Schulkameraden zu treffen und die Welt zu entdecken. Kinder, die mit dem Auto gefahren werden, werden eher träge und müde und müssen in der Schule gleich weiter sitzen. Kinder, die sich viel bewegen, sind leistungsfähiger und schlafen nachts besser.

Also, sofern möglich, folgendes beachten:

- Wer zu Fuss in die Schule geht, lernt seine Umgebung besser kennen
- Der Schulweg bietet viele Möglichkeiten zu Kontakten zu andern Kindern
- Zu Fuss werden Kinder sicherer und selbständiger

Auf dem Pausenplatz

Die Mitschüler sowie die Werbung nehmen Einfluss auf das Essverhalten Ihrer Kinder. Viele Esswaren und Getränke wecken das Interesse der Kinder durch ihren süssen und verführerischen Geschmack. Versuchen Sie Ihren Kindern gesunde Znüni und Zvieri mitzugeben.

Hier ein paar wichtige Hinweise:

- Znüni und Zvieri sind kleine Mahlzeiten; bis zur nächsten Hauptmahlzeit sollte Ihr Kind wieder Hunger haben.
- Als Getränke für den Kindergarten, die Schule und für unterwegs sind Wasser und ungesüsster Tee am besten geeignet. Diese löschen den Durst und erhalten den Appetit. Stark verdünnter reiner Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ist eine weitere Alternative.

Kombination und Abwechslung sorgen für Genuss. Gesunde Znüni und Zvieri sind nicht zwingend langweilig. Hier ein paar leckere Tipps:

- Milch, Naturjoghurt mit Beeren und/oder Haferflocken
- Früchte wie Äpfel, Birnen, Aprikosen, Kirschen, Pflaumen
- Gemüsestückli wie Rübli, Gurke, Tomate, Radiesli
- Vollkornbrot aller Art, ungesüsste Vollkornkräcker, Knäckebrot, Reiswaffeln kombiniert mit etwas Käse oder Frischkäse, Quark, Hüttenkäse
- Dazu ein paar Nüsse wie Mandeln, Baumnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse

Ausnahmen schaffen Abwechslung:

Nicht regelmässig, aber als Abwechslung zum Znüni oder Zvieri möglich sind Bananen, Trockenfrüchte sowie Fleisch und Fleischprodukte (am besten fettarme Varianten).

Nicht geeignet sind:

Alle Schoggi- und Getreideriegel, Milchschnitten, süsses Gebäck, Gipfeli, gesüsste Getränke (Eistee, Coca Cola, Energy-Drinks, etc.) sowie fette oder stark gesalzene Produkte wie Salzstängeli, Pommes Chips, salzige Erdnüsse, etc.



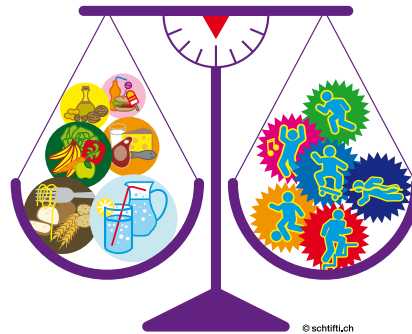
Praktische Znünibox

Gestalten Sie zusammen mit Ihrem Kind eine lustige Znünibox. Als Verpackung eignet sich die wieder verwendbare Znünibox sehr gut, so kann man das Znüni bzw. Zvieri frisch halten und Verpackungsmaterial sparen. Für Getränke eine verschliessbare Wasserflasche verwenden.

Die Energiebilanz

Was wir täglich essen und trinken wird von unserem Körper verwertet und zum grossen Teil in Energie umgewandelt. Wie viel Energie wir verbrauchen, hängt neben Alter, Grösse und Geschlecht hauptsächlich davon ab, wie oft und wie lange wir uns täglich bewegen. Wenn wir lange in der Schule sitzen und konzentriert arbeiten, verbrauchen wir anders Energie, als am Wochenende zu Hause. Oftmals wird aber

mehr Energie in Form von Lebensmitteln aufgenommen als der Körper verbrauchen kann. **Ein gesundes Körpergewicht zu halten bedeutet, die Balance zwischen Essen und Bewegen zu finden.**



Nicht vergessen

- Ein sinnvolles Znüni oder Zvieri enthält keinen Zucker und wenig Fett
- ist vitamin- und mineralstoffreich
- sollte ungesüsste Flüssigkeit enthalten



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Mit fachlicher Unterstützung von Suisse Balance, der Ernährungsbewegung des Bundesamtes für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz