

Gesundheitsdienst  
Schulzahnklinik

## **Merkblatt – Gesundes Znüni und Zvieri**

### **Liebe Eltern**

Gesunde Zwischenmahlzeiten ergänzen das Frühstück, das Mittagessen und das Abendessen und tragen dazu bei, dass Ihr Kind rundum gut versorgt ist.

Vorschläge für solche 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 ausgewogenen Znüni und Zvieri.**

### **Essen**

#### **Genug, aber nicht üppig, erhält den Appetit!**

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

#### **Kombination und Abwechslung sorgen für Genuss!**

Die zahlreichen Kombinationsmöglichkeiten sorgen für Abwechslung und machen Ihrem Kind Freude - kombinieren Sie z.B. Vollkornbrot mit etwas Käse und Rüeblli oder Reiswaffeln mit Hüttenkäse. Den Kombinationsmöglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt.

#### **Zur Abwechslung gehören die Ausnahmen!**

Nicht regelmässig, aber als Abwechslung zum Znüni oder Zvieri eignen sich Bananen und Trockenfrüchte. Da sie jedoch zuckerhaltig sind, bleiben sie an den Zähnen kleben. Es ist deshalb empfehlenswert, hinterher die Zähne zu putzen. Ebenfalls als Abwechslung geeignet ist Fleisch (wie z.B. Trockenfleisch Trutenbrust oder magerer Schinken).

#### **Den Zähnen und dem Gewicht zuliebe zuckerfrei!**

Zuckerfreie Zwischenmahlzeiten unterstützen die Gesundheit der Zähne und ein normales Körpergewicht. 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.

### **Nicht geeignete Znüni und Zvieri**

#### **Gesüsste Produkte**

Alle Getreide- und Schokoladenriegel, Milchschnitten, gezuckerte Getränke (Eistee, Sirup, Energy Drinks); künstlich gesüsste Getränke („Light“-Produkte) sind keine Alternativen, weil sie die Gewöhnung an Süsses aufrechterhalten.

#### **Fette und stark gesalzene Produkte**

Gipfeli, Zopf, Kuchen, Schokolade, Pommes Chips, salzige Snacks, Sandwiches mit Wurstwarenbelag sind zu nahrhaft und eignen sich nicht als Zwischenmahlzeit.

**Ernährung und Bewegung des  
Gesundheitsdienstes der Stadt Bern  
Telefon 031 321 69 54**

# 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

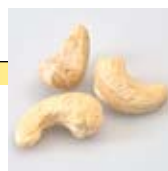
## Nüsse



Mandeln



Haselnüsse



Cashewnüsse



Baumnüsse