
Dienststelle Gesundheit und Sport

Gesundheitsförderung
Meyerstrasse 20
Postfach 3439
6002 Luzern
Telefon 041 228 60 89
gesundheit@lu.ch
www.gesundheit.lu.ch

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, Fruchtsaft) und geben Sie ihm ein reichhaltigeres Znüni mit (z.B. Kombination Brot mit Käse oder eine frische Frucht mit einer Handvoll Nüssen).

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 sehr 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 Knäckebrot, 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 Ausspülen des Mundes mit Wasser und anschliessendes Zähneputzen empfehlenswert.

- ▶ 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.

Nicht geeignete Znüni und Zvieri

- ▶ Gesüsste Produkte:

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

- ▶ Fette und stark gesalzene Produkte:

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

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

Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

Getränke

ohne Zucker



Wasser



Tee

Früchte



Apfel



Birne



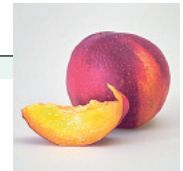
Trauben



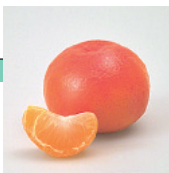
Kirschen



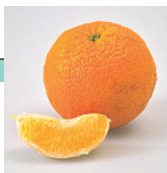
Pflaumen



Nektarine



Mandarine



Orange



Pfirsich



Aprikosen



Beeren

Gemüse



Tomate



Rüebli



Gurke



Peperoni



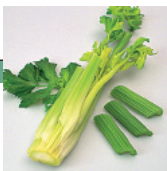
Radiesli



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie

Brot und Kräcker



Vollkornbrot



Halbweissbrot



Knäckebrot



Vollkornkräcker



Reiswaffeln

Milchprodukte



Käse



Frischkäse auf Brot



Quark Nature

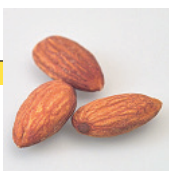


Joghurt Nature



Milch

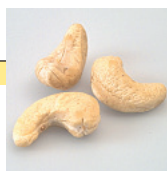
Nüsse



Mandeln



Haselnüsse



Cashewnüsse



Baumnüsse