

# Gesunde Znüni

## Für Kindergarten und Schule



swiss  
milk

Schweiz. Natürlich.

SUISSE  
GARANTIE

swissmilk

## Inhaltsverzeichnis

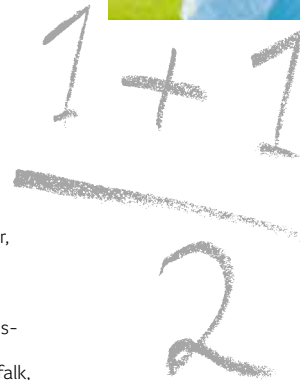
Editorial	3
<b>Zmorge und Znüni</b>	
Starthilfe in den Tag	4
<b>Pause machen</b>	
Energie tanken	10
<b>Richtig essen</b>	
Will gelernt sein	11
<b>Selbstgemachtes</b>	
Schmeckt besser	13
<b>Gluschtige Rezepte</b>	
Mmh, so fein	14
<b>Znüni-Verpackungen</b>	
Praktisch und umweltfreundlich	17
<b>Das kleine ABC</b>	
Für gesunde Zähne	18
<b>Organisationshilfen</b>	
Für den Milchausschank	21
<b>Swissmilk Shop</b>	
Tolles aus dem Milchland	22
<b>Znüniplan</b>	
In der Mitte der Broschüre zum Herausnehmen	

### Impressum

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern  
Projektleitung: Dr. phil. Bettina Geier, Swissmilk  
Autorinnen: Nicole Huwyler, dipl. Ernährungsberaterin HF, Regula Thut Borner, dipl. Ernährungsberaterin HF, Swissmilk  
Fachredaktion: Elisabeth Bühler-Astfalk, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin, Kleinandelfingen, Dr. Robert Sempach, Ernährungspsychologe, Zürich  
Fotos: Swissmilk  
Grafik: Aebi, Grafik & Illustration, Münchenbuchsee  
Druck: Jost Druck AG, Hünibach

9. Auflage September 2012  
© Swissmilk, 2002  
131172D

## Liebe Leserin, lieber Leser



Eine ausgewogene Ernährung ist für Kinder und Jugendliche die beste Voraussetzung für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Daher sollte die Pausenverpflegung im Kindergarten oder in der Schule nicht einfach dem Zufall überlassen werden.

Was soll dem Kind für die Pause mitgegeben werden – dieses Thema kann oft zu nervenaufreibenden Diskussionen und kleinen Machtkämpfen mit dem Kind führen. Mit dieser Broschüre will Swissmilk Lehrpersonen, Erziehungsfachleuten und Eltern Anregungen und Ideen bieten, wie dem Thema zu begegnen ist und wie Zmorge und Znüni lustvoll genossen werden können – ohne Streit und Diskussion.

Mit dem kopierfähigen Znüniplan kann individuell zu Hause oder gemeinsam in der Klasse die Pausenverpflegung festgelegt werden. Ausmalen, Ausschneiden und Aufkleben der Nahrungsmittelsymbole machen es für Kinder leicht, das Thema auf spielerische Weise anzugehen.

Der Znüniplan soll kein starres Gerüst sein, sondern eine Basis, auf welcher sich sowohl Erwachsene als auch Kinder mit dem Thema Pausenverpflegung auseinandersetzen können. Flexibilität, Spontaneität und das Reagieren auf individuelle Situationen sind erlaubt und erwünscht – schliesslich soll das Znüni ein Genuss und kein Zwang sein!



Swissmilk

## Zmorge und Znüni Starthilfe in den Tag

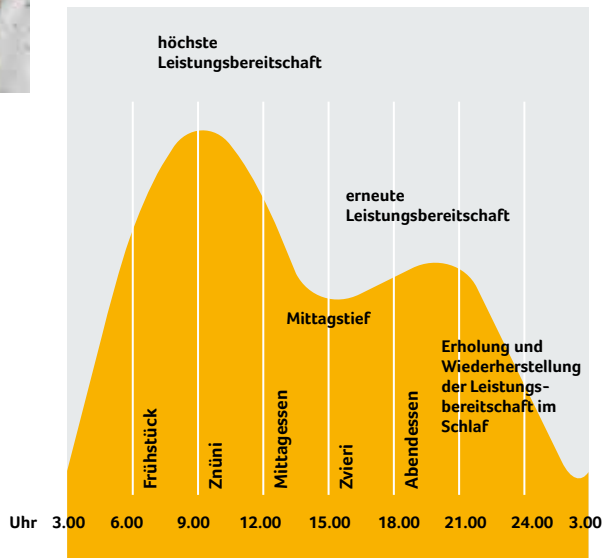


Ein gutes Frühstück füllt die in der Nacht geleerten Energiespeicher wieder auf und schafft eine gute Grundlage für einen erfolgreichen Tag im Kindergarten und in der Schule. Zahlreiche wissenschaftliche Studien der letzten Jahre zeigten Folgendes: Kinder, die ein Frühstück essen, sind am Vormittag leistungsfähiger, reagieren schneller und ermüden weniger als Kinder, die nicht oder nicht ausreichend frühstücken. Das Zmorge eignet sich Ideal, um bereits eine der drei empfohlenen Tagesportionen Milch und Milchprodukte zu geniessen und eine Portion Früchte zu essen.

Ein gesundes Znüni bringt den nötigen Energie-nachschub und wertvolle Nährstoffe für den zweiten Teil des Vormittages und verhindert einen Leistungsabfall.

ABC

### Die Leistungskurve



### Was dazu gehört

Für ein feines Zmorge und kindgerechtes Znüni stehen folgende Nahrungsmittelgruppen zur Auswahl:

Getreideprodukte	Milch und Milchprodukte	Saisongemüse oder -obst	Ungezuckerte Getränke
Z.B. Ruch- oder Vollkornbrot, Vollkornflocken, ungezuckerte Müeslimischungen	Z.B. Milch, Joghurt, Quark, Käse	Z.B. Apfel, Birne, Mandarinen, Gurken- oder Kohlrabistücke, Rüepli, Cherrytomaten	Z.B. Hahnenwasser, Mineralwasser, ungezuckerter Kräuter- oder Früchtetee, verdünnte Fruchtsäfte
			
Liefen Vitamine, Nahrungsfasern und gut sättigende Kohlenhydrate	Tragen wesentlich zur Versorgung mit Eiweiss, Kalzium und die Vitamine B <sub>2</sub> und D bei	Enthalten Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe*	Regelmässiges Trinken ist wichtig für den Stoffwechsel und eine gute Leistungsfähigkeit

(\*Sekundäre Pflanzenstoffe sind z.B. Abwehr- und Wachstumsstoffe, die wir als natürliche Farb-, Duft- und Aromastoffe wahrnehmen)

In der Mitte der Broschüre finden Sie den Znüniplan als Kopiervorlage zum Herausnehmen.

Empfehlenswert ist ein Znüni oder Zvieri bestehend aus einem Getreideprodukt, Gemüse oder Obst sowie einem Milchprodukt. Süsses sollte so selten wie möglich und nur mit Mass konsumiert werden. Ausreichendes und regelmässiges Trinken ist enorm wichtig.



### Kinder lieben Abwechslung

Nichts ist so langweilig wie Routine. Innerhalb der kulinarischen Frühstückspalette darf deshalb nach Lust und Laune variiert und kombiniert werden.



	Zmorge	Znüni*
<b>Für Geniesser</b>	1 Tasse Milch oder Ovo und 1 Nuss- oder Flockenbrötli Butter, Konfitüre oder Honig	1 Apfel und 1–2 Getreidewaffeln oder 1 Rüeblli und Knäckebrot- sandwich mit Butter oder 1 Joghurt-Drink
<b>Für Müeslifans</b>	1 Kräutertee 3–4 EL Frühstücksflocken mit 1 Becher Joghurt und 100–150 g Saisonobst oder Beeren	1 Stück Nussbrot und ein Stück Gemüse oder Obst oder 1 Stück Fruchtbrot und 2,5 dl Milch oder 3–4 Vollkorncrackers und ein Stück Käse (30–40 g)
<b>Für Zmorgemuffel</b>	1 Tasse Milch oder Ovo	Vollkornsandwich mit Butter, Gemüsestreifen und Käse

\*mindestens 3 dl Getränke mitnehmen oder in der Pause Wasser trinken

### Morgenmuffel haben es schwer

Viele Kinder würden am Morgen gerne länger schlafen. Gerangel um einen Platz im Badezimmer, Hektik zwischen Wecken und Schulanfang, Kleiderdiskussionen oder die Aussicht auf eine schriftliche Prüfung können zudem auf den Magen schlagen. Für einen guten Start in den neuen Tag sind deshalb rechtzeitiges Aufstehen und eine entspannte Atmosphäre am Familienfrühstückstisch eine wichtige Voraussetzung.

Frühstücksmuffel müssen nicht zum Essen gezwungen werden, sie sollten jedoch auch nicht mit völlig leerem Magen aus dem Haus gehen. Ein leichtes Getränk auf Milchbasis gibt dem Organismus einen ersten Leistungskick und ein gesundes Sandwich für die Schulpause liefert den nötigen Nährstoff und Energienachschub.



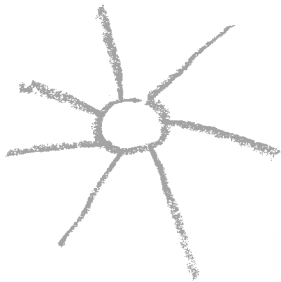
### Warum Milch zum Zmorge?

Milch enthält beinahe alle für das Wachstum und die Gesunderhaltung des Körpers wichtigen Nährstoffe. Da Kinder zudem einen hohen Flüssigkeitsbedarf haben, ist die Milch als Bestandteil des Frühstücks oder als Zwischenverpflegung geradezu ideal.

Milch und Milchprodukte sind wichtige Kalziumlieferanten. Kalzium ist für gesunde, stabile Knochen und Zähne unentbehrlich. Es ist wichtig, in jungen Jahren möglichst viel Knochenmasse aufzubauen, damit der Körper später über genügend Reserven verfügt.

### Wenn Kinder keine Milch mögen

Kindern (und Erwachsenen!) schmeckt aromatisierte Milch oft besser als Milch pur. Wird sie schmackhaft mit verschiedenen Zutaten wie Obst, Beeren, Fruchtjogurt, Sirup, Honig, Gewürzen oder Kakaopulver kombiniert, luftig gemixt und gut gekühlt serviert, verlocken diese gesunden Drinks sogar hartnäckige Milchverweigerer zum Genuss.



### 3 Gründe für 3-mal Milch



#### Weil Milch stark macht

Sie enthält viel Kalzium, das die Knochen brauchen, um stark zu werden und zu bleiben. Aber auch das reichlich enthaltene Vitamin D und das hochwertige Eiweiß der Milch sind für gesunde Knochen wichtig.

#### Weil Milch fit macht

Ihre vielen Nährstoffe und das hochwertige Eiweiß machen leistungsfähig und unterstützen die Widerstandsfähigkeit.

#### Weil Milch schlau macht

Sie liefert alle notwendigen Nährstoffe, um Kopfarbeit zu leisten: Milchzucker, Kalzium, Eiweiß, Milchfett und das Denkvitamin B<sub>2</sub>.

### So kann der Tagesbedarf an Kalzium gedeckt werden

2 dl Vollmilch	27 %
1 Becher Jogurt oder Sauermilch (180 g)	24 %
1 Stück Hartkäse (30 g)	23 %
Getreide, Hülsenfrüchte, Gemüse (Kohlarten), Nüsse und Samen, (Mineral-)Wasser	26 %

DACH/Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2008

### Kalziumbedarf bei Kindern

1 bis unter 4 Jahre:	600 mg/Tag
4 bis unter 7 Jahre:	700 mg/Tag
7 bis unter 10 Jahre:	900 mg/Tag
10 bis unter 13 Jahre:	1100 mg/Tag
13 bis unter 15 Jahre:	1200 mg/Tag

DACH/Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2008





## Pause machen Energie tanken



Pausen dienen der Erholung, Entspannung und Entlastung. Im Kindergarten und in der Schule können die Kinder in den Pausen zudem ihrem angestauten Bewegungsdrang nachgeben. Spielen, Lachen, Schwatzen und Herumtoben helfen den Kindern, im Schulalltag zu bestehen.

### Clever ist, wer regelmässig isst

Pausen sind nicht nur «Auszeiten» vom Lernen, sie dienen auch dem Nachschub von Energie, Nährstoffen und Flüssigkeit. Zwischenmahlzeiten können Konzentrationsabfällen und Ermüdungserscheinungen gezielt entgegenwirken. Ein guter Mix aus Vollkornprodukten, Gemüse, Obst, Nüssen und Milchprodukten versorgt den Körper und das Gehirn mit neuer Nahrung.

### Wer genügend trinkt, denkt besser

Das Gehirn ist das wasserreichste Organ im Körper. 75 Prozent seiner Masse sind Wasser. Bei einer ungenügenden Flüssigkeitsaufnahme leiden daher immer zuerst die geistigen Fähigkeiten wie Konzentration und Gedächtnis. Schlappe Lernende und schlechtere Leistungen in den Randstunden vormittags und am späten Nachmittag haben oft mit einem Flüssigkeitsdefizit zu tun. «Brain-Drinks» sind Wasser, Mineralwasser und ungesüsste Tees. Zur Abwechslung kann es auch eine Apfel-Schorle sein (1 Teil Apfelsaft mit 3 Teilen Wasser verdünnt). Soft-Drinks wie Limonaden, Cola-Getränke, Ice-Tea, die Zucker und/oder Koffein enthalten, sind als (Pausen-)Getränke nicht empfehlenswert. Eine Sonderstellung nimmt die Milch ein: Da sie viele Nährstoffe enthält, aber auch zu 87,2 Prozent aus Wasser besteht, ist sie sowohl eine gute Nährstoff- als auch Wasserlieferantin.



## Pausenmanagement

Während der grossen Pause sind ganz unterschiedliche Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen: Erlebnisse austauschen, spielen, essen und trinken sowie der Gang zur Toilette. Oft bleibt das Znüni aber in der Schultasche, weil sich beim Herumtoben keine Zeit zum Essen findet. Der Durst wird unterdrückt, damit man keine Minute der kostbaren Pause für die Toilette verschwenden muss.

Damit die Kinder ihren Bewegungsdrang ausleben können, aber auch genügend Zeit für die körperlichen Bedürfnisse haben, ist ein Pausenmanagement nötig. Dazu sprechen die Kinder und die Lehrperson gemeinsam ab, wie sie ihre Pausen gestalten wollen und wie viel Zeit für die einzelnen Aktivitäten zur Verfügung steht.

## Richtig essen Will gelernt sein

Essgewohnheiten werden von klein auf geprägt. Kinder orientieren sich zuerst an ihren Eltern, später an Kindergärtnerinnen, Lehrpersonen, Spielkameraden und anderen wichtigen Bezugspersonen. Mit dem Vermitteln von Ernährungswissen und dem gemeinsamen Ausprobieren von feinen und lustigen Rezepten wird Esserziehung zu einem positiven Erlebnis für alle und es gibt weniger Streitigkeiten. Gemeinsam machts mehr Spass und von den Eltern vorgelebt, sieht das Kind das gesunde Essverhalten als normal an und macht es natürlicherweise nach.



### Jedes Kind is(s)t anders

Gesunde Kinder haben in der Regel eine gut funktionierende Hunger- und Appetitregulation, die eng mit dem vorangegangenen Energieverbrauch zusammenhängt. Während intensiver Bewegungsphasen ist der Hunger grösser als in Zeiten stiller Selbstbeschäftigung. Auch Langeweile und Kindersorgen beeinflussen den Appetit. Die Nahrungsmenge kann daher von Tag zu Tag stark schwanken. Dieses System reguliert auf natürliche Weise die Nahrungsaufnahme, es sollte deshalb nicht mit allzu starren Vorschriften oder gar mit Esszwang negativ beeinflusst werden. Zusätzlich ist aus Studien bekannt, dass zu viele Elternverbote kontraproduktiv sind und werbewirksam angepriesene Snacks und Naschereien für Kinder noch begehrenswerter machen können. Deshalb sind Grenzen gefordert, welche gemeinsam mit dem Kind festgelegt und auch gemeinsam eingehalten werden.



### Essen – zwischen Kultur und Chaos

Der Familientisch ist auch immer ein Ort der Begegnung. Es darf gelacht und geplaudert werden. Denn Essen und Trinken ist weit mehr als nur Nährstoffzufuhr. Eine schöne Mahlzeit in gemüthlicher Atmosphäre ist auch Balsam für die Seele und eine wohlverdiente Auftank-Insel. Gerade deshalb sollten negative Probleme nicht während des Essens mit den Kindern besprochen werden. Zu oft werden sonst positive Esserlebnisse mit negativen Problemen überlagert. Und so fehlt die Zeit, neben der Nährstoffenergie auch Seelennahrung nachzutanken.



## Selbstgemachtes Schmeckt besser



Überall dort, wo Kinder mithelfen und Verantwortung übernehmen dürfen, sind sie mit Begeisterung dabei. Das gilt auch für das Kochen und das Essen. Lassen Sie Ihre Kinder beim Zusammenstellen der Menus, beim Einkaufen und beim Kochen mitbestimmen. Bei all diesen Tätigkeiten lässt sich anschaulich und spielerisch viel Wissenswertes über die Ernährung, die Produktwahl und deren Herstellung vermitteln.

### Auch Kinder essen mit den Augen

Bei Kindern wählen alle Sinne mit. Lustige Farben und Formen regen nicht nur die Fantasie, sondern auch den Appetit an. Flippige, selbstgemachte Milchshakes, herzige geschnitzte Früchte-Tierli und farbenfrohe Gemüsedekorationen machen gesunde Znüni spannender und wecken die kindliche Neugier.

### So macht Kindern gesundes Essen Spass

Essen ist für Kinder eine Entdeckungsreise. Bei Kindern stehen neben dem Geschmackserlebnis noch weitere Aspekte im Vordergrund. Znüni in lustigen Formen und Farben, die zusätzlich auch noch so schön im Mund knuspern, stehen zuoberst auf der Hitliste. Die Werbung macht sich diese Vorlieben bereits zunutze. Kindersnacks, die knuspern und buspfern, sind aber selbstgemacht noch spannender.



## Gluschtige Rezepte

Mmh, so fein

### Brot-Tierli

ergibt 10 – 12 Brötchen

#### Zutaten

200 g Vollkornmehl  
300 g Ruchmehl  
½ Würfel Hefe, zerbröckelt  
2 TL Zucker oder Malzextrakt  
1 dl lauwarmes Wasser  
1 TL Salz  
1,5 dl Milch  
1 – 1,5 dl lauwarmes Wasser  
Käse, Gemüsestängel etc. für die Füllung

#### Zubereitung

- 1 Mehl in einer Schüssel mischen und eine Mulde eindrücken.
- 2 Hefe, Zucker und Wasser verrühren, in die Mulde giessen. Mit etwas Mehl bestreuen und ruhen lassen, bis sich im Mehl Risse zeigen.
- 3 Salz, Milch und restliches Wasser zugeben und verkneten, bis ein weicher, glatter Teig entsteht.
- 4 Zugedeckt aufs Doppelte aufgehen lassen.
- 5 Den Teig zu einer Rolle drehen und in 10 bis 12 gleich grosse Stücke teilen.
- 6 Die Tierchen formen, auf ein Backblech legen und zugedeckt nochmals 20 Minuten gehen lassen. Mit Wasser bestreichen.
- 7 Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 20 bis 25 Minuten backen. Zum Backen ein mit Wasser gefülltes ofenfestes Förmchen neben die Brötchen stellen.
- 8 Die Brötchen vom Blech nehmen und auskühlen lassen. Nach Belieben füllen.

Die Brötchen können, einzeln verpackt, tiefgekühlt werden.



### Käse-Lolly

Für 1 Kind

1 Holzspieß  
Klarsichtfolie  
Bändeli

#### Zutaten

1 dünne Scheibe Tilsiter, 2–3 mm dick  
1 grosses Rüebl (ca. 20 cm lang und 3–4 cm dick), davon mit dem Sparschäler 3 lange dünne Streifen weggeschnitten  
1 Scheibe Brot

#### Zubereitung

- 1 Käsescheibe längs in 3 ca. 2 cm breite Streifen schneiden.
- 2 Je 1 Käse- und Rüeblstreifen aufeinander legen. Einen Käse-Rüebl-Streifen aufrollen, zweiten und dritten Doppelstreifen rouladenförmig weiter aufwickeln. Mit dem Holzspieß feststecken (Lolly).
- 3 Käse-Rüebl-Lolly in Klarsichtfolie packen, zubinden. Mit dem Brot ins Znüniböxli geben.

Statt Rüebl- Gurken-, Kohlräbl- oder Zucchini-streifen verwenden.





## Znüni-Wedele

Für 1 Kind

Küchenschnur zum Binden  
1 Znüniböxli

### Zutaten

1 Scheibe Tilsiter, 0,5–1 cm dick, in Stäbchen geschnitten  
1 kleines Rüeblli, in Stäbchen geschnitten  
1 Scheibe Pumpernickel, in Stäbchen geschnitten

### Zubereitung

**1** Die Stäbchen zu 1–2 Wedelen zusammenhalten und mit der Schnur sorgfältig binden. Im Böxli transportieren.

Je nach Saison andere Gemüse- oder Fruchtstäbchen zusammenbinden. Statt Pumpernickel Vollkornbrot oder Vollkorn-Grissini verwenden.



## Rüeblli-Jogurt

Für 1 Kind

### Zutaten

90 g Jogurt nature  
1 TL Zucker, nach Belieben  
1 EL Orangensaft  
½ Apfel  
1 kleines Rüeblli, gerüstet

### Zubereitung

**1** Jogurt, Zucker und Orangensaft verrühren. Einige Apfelspalten und Rüeblischnibchen für die Garnitur beiseitelegen. Apfel und Rüeblli an der Bircherraffel zum Jogurt reiben.

**2** Rüeblli-Jogurt in Schalen verteilen, garnieren.



## Znüni-Verpackungen Praktisch und umweltfreundlich

Ein unappetitlich zerdrücktes Sandwich oder zerquetschtes Obst und Gemüse vertreiben den Znünihunger. Deshalb gehört zur Grundausstattung eine strapazierfähige Znünibox, eine Getränkeflasche und Butterpapiersäckli.



Noch mehr Rezeptideen für eine einfache, gesunde und feine Pausenverpflegung finden Sie unter [www.swissmilk.ch/rezepte](http://www.swissmilk.ch/rezepte).



## Das kleine ABC Für gesunde Zähne

Wir alle wissen es: Wir essen zu viel, zu süß, zu fett und bewegen uns zu wenig. Kinder haben oft Mühe, die Gesundheitsargumente der Erwachsenen zu begreifen, da die Zukunftsbegriffe der Erwachsenen für sie nur schwer nachvollziehbar sind. Nahe sind ihnen aber ihre Zähne, ihr Wachstum und die Leistungsfähigkeit beim Spielen und Turnen.



### Knackiges statt Süßes

Mit einer gesunden Pausennahrung lässt sich manches Loch im Zahn vermeiden.

- Vollkornprodukte und Gemüse liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe und ihre kariogene Wirkung ist gering. Ihre Nahrungsfasern sind ein gutes Fitnesstraining für die Zähne: Durch das längere und intensivere Kauen wird das Zahnfleisch massiert und Entzündungen vorgebeugt.
- Milch und Milchprodukte liefern die für gesunde und kräftige Zähne notwendigen Mineralstoffe Kalzium und Phosphor sowie die Vitamine A, D und E. Der Milchzucker selbst hat ein minimales kariogenes Potenzial.



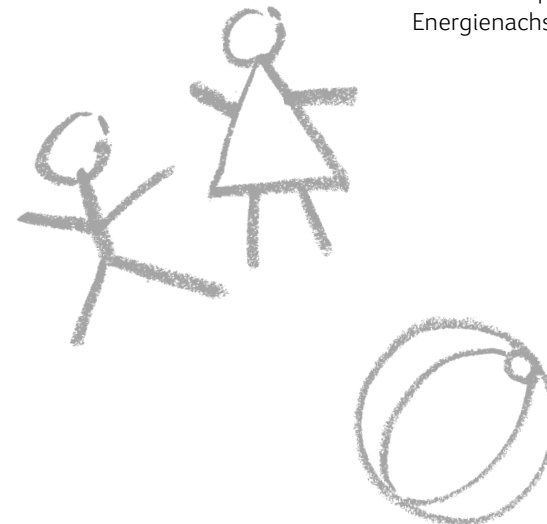
### Stolperstein Zucker

Zucker kann Karies verursachen. Der weitaus grösste Teil des Zuckerkonsums stammt aus verarbeiteten Nahrungsmitteln und Getränken. Hauptlieferanten sind gezuckerte Getränke, Süßigkeiten, Backwaren, Glaces und gesüßte Milchprodukte sowie die meisten «Kinderprodukte» wie Riegel, Schnitten etc. Aber auch hochverarbeitete Stärke, wie sie in Chips oder Salzstangen vorkommt, greift die Zähne an.

Entscheidend für die Zahngesundheit ist weniger die Menge als vielmehr die Häufigkeit des Zuckerverzehrs. Eine Glace zum Dessert ist ein einmaliger Säureangriff, den Speichel und Zähne gut bewältigen können – vor allem, wenn anschliessend die Zähne geputzt werden. Ein Sack Gummibärchen oder ein Beutel Chips, über mehrere Stunden genascht, und ständiges Trinken von gezuckerten Getränken greifen die Zähne jedoch unablässig an.

### Zahngesunde Znüni und Zvieri

Zuckerhaltige Produkte und Getränke sind ungeeignet für die Kindergarten- und Schulpause. Vollkornbrot, Gemüse, Obst, Milch und ungesüßte Milchprodukte sorgen für einen gesunden Energienachschub, ohne die Zähne zu belasten.



### Vom Umgang mit Süssigkeiten

Die meisten Kinder mögen Süssigkeiten und Schleckwaren. Mit Mass genossen haben sie durchaus ihren Platz im Menuplan. Als Pausenverpflegung sind Süssigkeiten – wie auch fettreiche Snacks – jedoch nicht geeignet. Sie sättigen nicht, liefern zu viel Fett und kaum wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern. Kindersnacks versprechen mit Werbeaussagen oft noch Zusatznutzen, wie z.B. «eine Extraportion Milch» oder «mit wertvollen Vitaminen».

Dabei handelt es sich oft um stark verarbeitete Zucker- und Fettbomben. Wer hingegen vollwertige Grundnahrungsmittel bevorzugt, profitiert von deren natürlichen Zusatznutzen und kommt ohne Vitamin- und Mineralstoffzusätze aus.



#### Tipps und Tricks für das «richtige» Naschen

- Basteln Sie gemeinsam eine «süsse Zauber-Box»: In dieser Dose sind sieben kleine Süssigkeiten, die für eine Woche bestimmt sind.
- Legen Sie bestimmte Rituale oder eine Naschzeit (z.B. Süßes nach dem Mittag essen oder als Zvieribestandteil) fest.
- Vor dem Essen Süßes zu naschen ist nicht sinnvoll, da sonst der Hunger am Tisch fehlt.
- Belohnen Sie Ihr Kind zuallererst mit lieben Worten und nicht mit Süssigkeiten.
- ... und zuallerletzt gilt auch hier: Zähne putzen nicht vergessen!

## Organisationshilfen Für den Milchausschank



Selber in der Schule ein Schulznüni zu organisieren hilft die Sensibilität in der Schule zu stärken. Dies umso stärker, wenn Schülerinnen und Schüler mithelfen, das Angebot mitbestimmen oder sogar selber einen Znünikiosk verwalten.

### Praktische Milchbecher

Die Stiftung Pausenmilch bietet Mehrwegbecher für den Milchausschank an. Die Becher können mit wasserfestem Filzstift beschriftet werden. So erkennt jedes Kind seinen Becher sofort wieder.

### Welche Milch

Ob pasteurisierte oder UHT-Milch abgegeben wird, spielt aus ernährungsphysiologischer Sicht keine Rolle. Wichtig ist jedoch, dass Vollmilch gewählt wird, denn das darin enthaltene Milchfett und die Vitamine A, D und E helfen mit, den bei Kindern erhöhten Nährstoffbedarf sinnvoll zu decken.

### Milch oder Milchshake

Viele Kinder ziehen Mischmilchgetränke vor. Zusätze wie Ovomaltine oder Shakepulver können somit sinnvoll das Pausenmilchangebot ergänzen. Die Hersteller von Aromen sind bei der Dosierung eher grosszügig, was zu sehr süssen Shakes führt. Es empfiehlt sich die Menge zu reduzieren. Nach dem Genuss von Mischgetränken muss der Zahnhygiene besondere Beachtung geschenkt werden.

### Tag der Pausenmilch

Einmal jährlich organisiert die Stiftung Pausenmilch den Tag der Pausenmilch. Becher, Milch, Informationsmaterial und Plakate werden den Schulen gratis zur Verfügung gestellt. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.swissmilk.ch/pausenmilch](http://www.swissmilk.ch/pausenmilch).



## Swissmilk Shop

Tolles aus dem Milchland

### Zmorge und Znüni –

#### Lovelys Schlaumacher-Tipps (Art.Nr. 131250D)

Die Broschüre enthält 10 farbenfrohe Rezeptideen für gesunde und abwechslungsreiche Zmorge und Znüni. **Gratis**

#### Zmorge-Znüni-Fee (Art.Nr. 142106D)

Vorlesebuch und 10 Rezepte. **Gratis**

#### So kommt die Pausenmilch in die Schule

(Art.Nr. 131251D)

Ein Leitfaden mit Ideen, Checklisten und Adressen.

**Gratis**

#### Znünitäschli (Art.Nr. 131252)

Das Täschli (20 x 20 x 10 cm) besteht aus robustem Material, ist leicht zu reinigen und hat eine verstellbare Umhängeschlaufe.

**Preis: CHF 6.–**

#### ZnüniBOX (Art.Nr. 131164)

Box mit verstellbarer Trennwand, abwaschbar (17,5 x 13 x 7 cm). Ideal für den Znüni-transport.

**Preis: CHF 6.–** (ab 15 Stück: CHF 4.– pro Stück)

#### Znüniduo (Art.Nr. 131274)

Besteht aus Znünitäschli und ZnüniBOX.

**Preis: CHF 10.–**

Material solange Vorrat. Bei Gratismaterialbestellungen ab 4 Exemplaren und/oder pro Bestellung mit Kostenfolge verrechnen wir einen Versandkostenanteil. Versand nur innerhalb der Schweiz. Geschäftsbedingungen unter [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch). Preise Stand September 2012. Preisänderungen vorbehalten.

#### Für Bestellungen:

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Contact Center

Postfach

3024 Bern

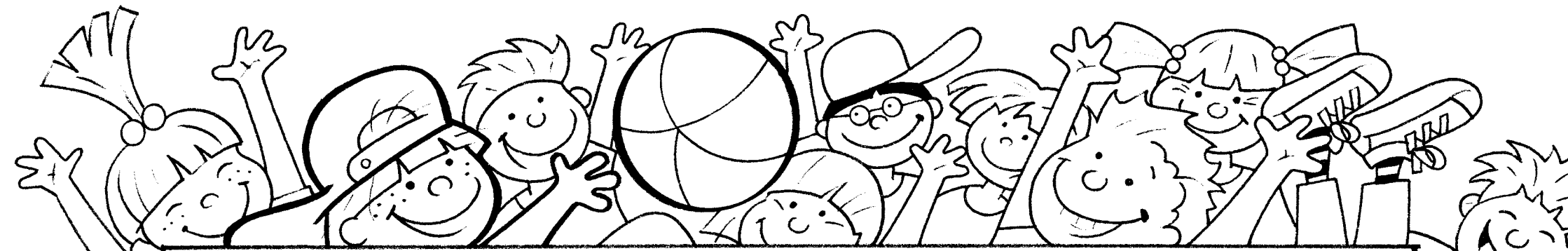
Telefon: 031 359 57 28

Telefax: 031 359 58 55

E-Mail: [webbestellungen@swissmilk.ch](mailto:webbestellungen@swissmilk.ch)

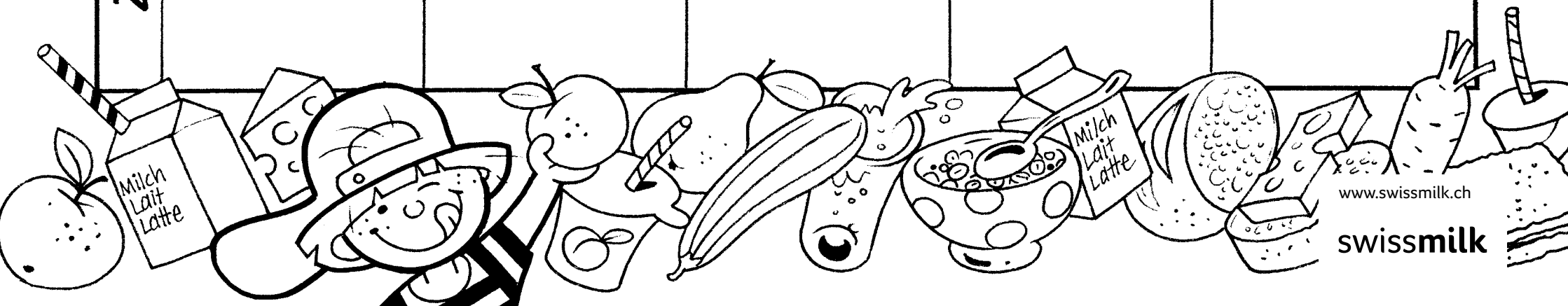
Internet: [www.swissmilk.ch/shop](http://www.swissmilk.ch/shop)





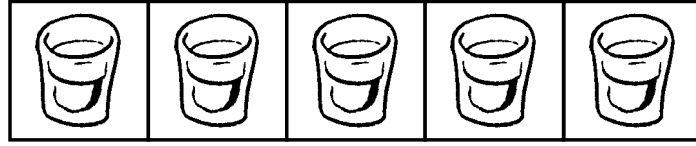
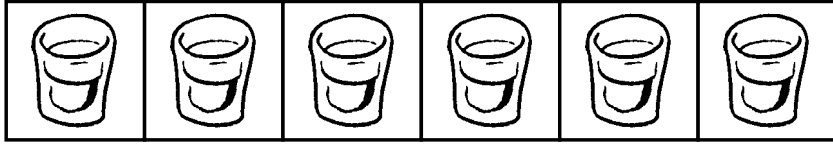
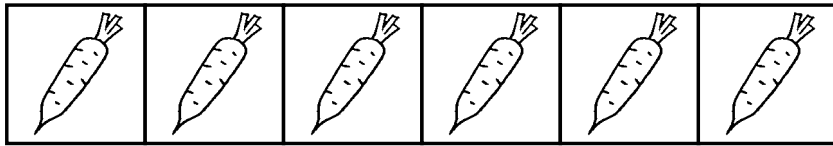
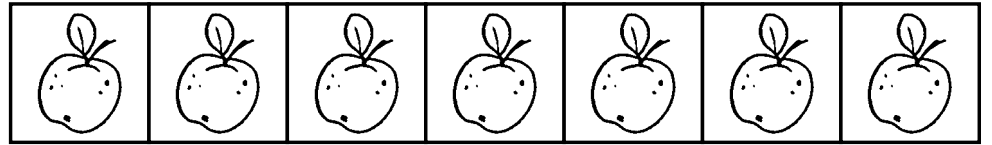
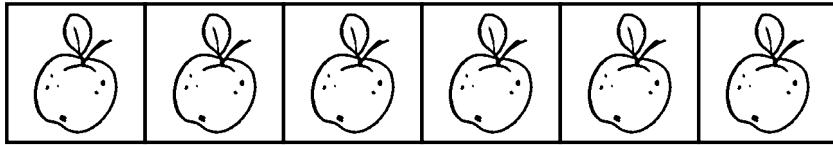
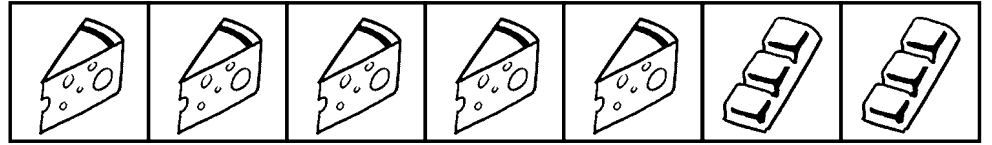
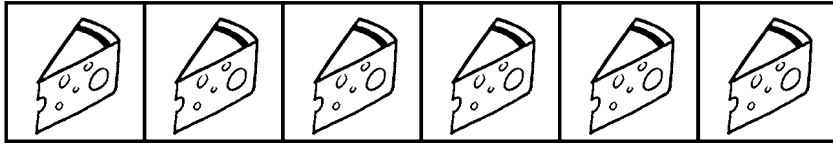
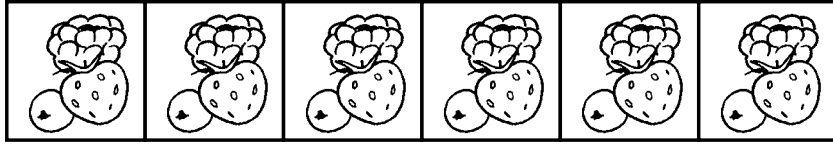
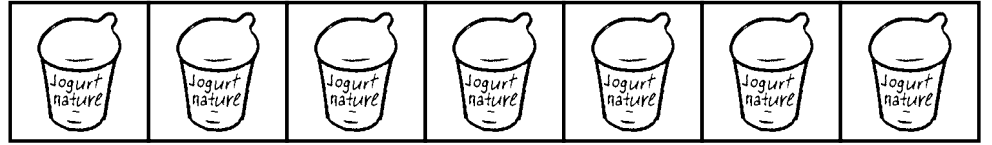
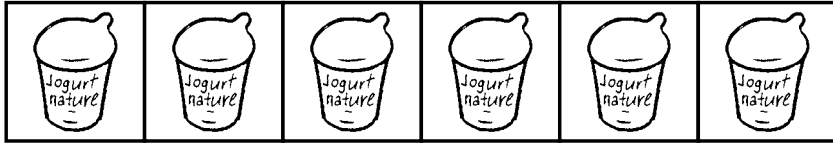
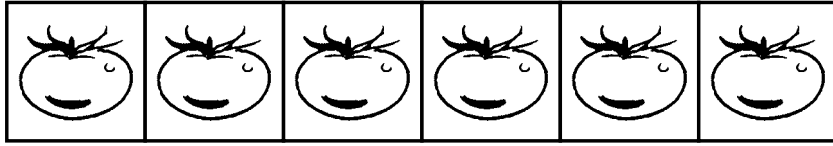
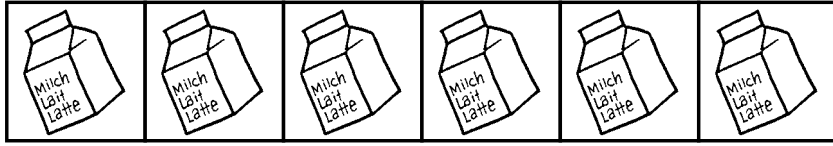
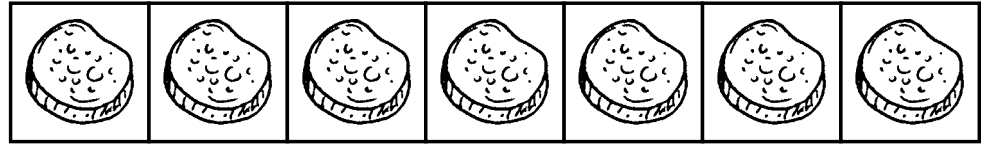
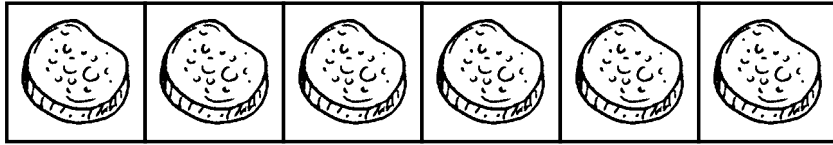
Dieser Znüni- und Zvieriplan ist für

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Znüni					
Zvieri					





Ausmalen,  
Ausschneiden,  
Aufkleben



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

**swissmilk**



Schweizer Milchproduzenten SMP  
Swissmilk  
Public Relations  
Weststrasse 10  
Postfach  
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28  
Telefax 031 359 58 55  
pr@swissmilk.ch  
[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)