



## Liebe Eltern

Regelmässige Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) unterstützen die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Zwischenmahlzeiten ergänzen diese Hauptmahlzeiten und tragen dazu bei, dass Ihr Kind ernährungsmässig gut versorgt ist. Das Frühstück ist für Ihr Kind eine besonders wichtige Mahlzeit. Mit einem guten Frühstück bleibt es am Morgen länger leistungsfähig und kann sich besser konzentrieren. Isst Ihr Kind kein Frühstück, so bieten Sie ihm zumindest etwas zu trinken an (z.B. Milch, Fruchtsaft) und geben Sie ihm ein reichhaltigeres Znüni mit (z.B. Brot mit Käse und eine Frucht oder Gemüse).

Vorschläge für gesunde Znüni und Zvieri finden Sie auf der Vorderseite. Gut sichtbar in der Küche aufgehängt, bietet diese Liste täglich Anregungen und Ideen.

## Essen

- ▶ **Zwischenmahlzeiten sollen klein sein!**  
Denn bis zur nächsten Hauptmahlzeit sollte Ihr Kind wieder Hunger haben.  
Eine Esspause zwischen den Mahlzeiten erhält nicht nur die Zahngesundheit, sondern gibt eine gesunde Einstellung zum Essen. Trinken von ungesüssten Getränken ist jederzeit möglich!
- ▶ **Kombination und Abwechslung sollen den Genuss fördern!**  
Kombinieren Sie z.B. Brot mit etwas Käse und Radieschen, Rüeblli mit ein paar Mandeln und Knäckebrot. Den Kombinationsmöglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt.
- ▶ **Ausnahmen sollen erlaubt, aber nicht die Regel sein!**  
Als Abwechslung für Znüni oder Zvieri eignen sich Bananen und Trockenfrüchte. Da Sie jedoch zuckerhaltig sind und an den Zähnen kleben bleiben, ist danach das **Putzen der Zähne** oder mindestens das **Ausspülen des Mundes mit Wasser** sehr zu empfehlen.  
Ebenfalls als Abwechslung geeignet ist Fleisch (am besten fettarm, z.B. Trockenfleisch oder Trutenbrust).
- ▶ **Zuckerfrei soll den Zähnen und dem Körpergewicht helfen!**  
Zuckerfreie Zwischenmahlzeiten unterstützen ein normales Körpergewicht und 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, gezuckerte Getränke (Eistee, Sirup, Energy Drinks, etc.); künstlich gesüsste Getränke („light“-Produkte) sind keine Alternativen, weil sie die Gewöhnung an Süsses aufrechterhalten.
- ▶ **Fette und stark gesalzene Produkte**  
Gipfeli, Salzstängeli, Pommes Chips, geröstete Erdnüsse, Wurstwaren sind zu nahrhaft oder belasten mit ihrem hohen Salzgehalt die Nieren.

**Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an die Prophylaxeabteilung der Schulzahnklinik unter der Telefonnummer 061 284 84 06.**

# Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

## Nüsse



Mandeln



Haselnüsse

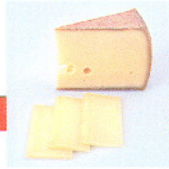


Cashewnüsse



Baumnüsse

## Milchprodukte



Käse



Frischkäse



Milch

## Brot und Kräcker



Vollkornbrot



Halbweissbrot



Knäcke Brot



Vollkornkräcker



Reiswaffeln

## Gemüse



Tomate



Rüebli



Gurke



Peperoni



Radiesli



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie

## Früchte



Äpfel



Birnen



Trauben



Kirschen



Pflaumen



Nektarinen



Mandarinen



Orangen



Pfirsiche



Aprikosen



Beeren

## Getränke



Wasser



Tee ohne Zucker