

Gesunder Znüni



Warum gesunde Znüni?

Clever ist, wer regelmässig isst

Pausen sind nicht nur Auszeiten vom Lernen, sie dienen auch dem Nachschub von Energie, Nährstoffen und Flüssigkeit. Zwischenmahlzeiten helfen Konzentrationsabfällen und Ermüdungserscheinungen gezielt entgegen zu wirken.

Eine gute Auswahl aus Vollkornprodukten, Obst, Gemüse, Nüssen, Dörrobst und Milchprodukten versorgt den Körper und das Gehirn mit neuer Nahrung.



Zuckergesüsste Produkte sind ungeeignet, da sie nur einen kurzfristigen und oft zappelig machenden Energieschub bewirken. Anschliessend ermüden die Kinder um so schneller.

Wer genügend trinkt, denkt besser



Das Gehirn ist das wasserreichste Organ im Körper. Bei einer ungenügenden Flüssigkeitsaufnahme leiden daher zuerst die

geistigen Fähigkeiten wie Konzentration und Gedächtnis. Es ist sehr zu empfehlen, immer wieder Wasser, ungesüssten Tee oder Fruchtsäfte zu trinken.



Was wir wollen:

- ✓ Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- ✓ Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Ess-, Trink- und Sozialverhalten in eine positive Richtung lenken

Handhabung

an der Mittelstufe Männedorf

Schleckwaren, Chips & Energy-Drinks sind auf dem Schulareal nicht erwünscht.

Werden solche Ess- und Trinkwaren in grösseren Mengen auf dem Schulareal gesehen, nimmt die Aufsichtsperson diese den SchülerInnen weg und deponiert sie bei der Klassenlehrperson oder dem Schulleiter. Nach Schulschluss können sie wieder abgeholt und nach Hause genommen werden.

Diese Regelung gilt ganztags von 7.15 Uhr bis 16.20 Uhr.

Geburtstagszünis sind von der obigen Regel ausgeschlossen und



Znünis für jeden Tag

■ Wasser oder ungesüsster Tee

Früchte, je nach Saison

- Apfel
- Birne
- Pflaumen
- Zwetschgen
- Trauben
- Feige
- Kiwi
- Mandarine
- Orange
- Erdbeeren
- Heidelbeeren
- Kirschen
- Melone
- Pfirsich
- Nektarine
- Aprikosen
- Fruchtschnitze in Znünibox
- Geschnittene Früchte in Klarsichtfolie
- Getrocknete Apfelringe

Gemüse, je nach Saison

- Rüebli
- Gurke
- Cherrytomaten
- Peperoni
- Fenchel
- Kohlrabi
- Stangensellerie
- Radiesli
- Kräuterquark zum Dippen

Eine Handvoll Nüsse zum Obst/Gemüse

- Baumnüsse
- Haselnüsse
- Mandeln

Vollkorn-Getreideprodukte

- Vollkornbrot
- Pausenbrötli
- Vollkorncracker (z.B. Darvida/Blévita)
- Knäckebröt
- Reiswaffeln nature
- Schwedenbrötli/Knusperbrötli
- Selbstgemachtes Popcorn
- Vollkornsandwich mit Käse
- Vollkorncracker mit Frischkäse

Milch/Milchprodukte

- Milch ohne Zusätze
- Jogurt nature
- Käse/Frischkäse im Sandwich

Ab und zu auch gut

Diese Znünis sind zwar nicht gleich gesund für die Zähne oder den Körper wie die Vorschläge der grünen Liste, können aber zur Abwechslung auch einmal mitgenommen werden:

- Bananen
- Dörrfrüchte
- Fruchtsaft
- Weissbrot/Halbweissbrot
- Laugenbrötli
- Grissini

