

Feines, gesundes Znüni

Der Pausensnack ist eine kleine Verpflegung mit grosser Wirkung: Ein gesundes Znüni hält Kinder leistungsfähig und verhilft langfristig zu einem gesunden Körpergewicht. Hier finden Sie Tipps für gluschtige, gesunde Znüni und Zvieri. TEXT: CAROLINE DOKA

Wenn die Pausenglocke läutet, ist es Zeit für eine kleine Zwischenverpflegung. Zwar haben die meisten Kinder zu Hause gefrühstückt, doch eine kleine Energiezufuhr zwischen Morgen- und Mittagessen ist wichtig, um Konzentration und Leistung im Unterricht aufrechtzuerhalten. Und zwar nicht mit einem schnellen Zuckerschub aus einem Schokoriegel oder Süssgetränk, sondern mit einem ausgewogenen Znüni, welches das Gehirn mit lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt und den Blutzuckerspiegel auf einem konstanten Level behält.



Brigitte Buri

«Zu einem gesunden Znüni oder Zvieri gehören Wasser oder ungesüsster Kräuter- oder Früchte-tee und eine Frucht und/oder ein Gemüse. Das Znüni sollte möglichst bunt, saisonal, regional

und zuckerfrei sein», sagt Brigitte Buri von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE in Bern. «Je nach körperlicher Anstrengung und Hungergefühl kann es mit Vollkornbrot, einem ungesüssten Milchprodukt oder Nüssen ergänzt werden.»

Süsse Znüni sind aus ernährungswissenschaftlicher Sicht out. Sie sättigen nicht, jagen den Blutzuckerspiegel kurzfristig in die Höhe, worauf er ganz tief absinkt und ein Leistungsloch mit sich zieht, während ein gesundes Znüni Körper und Gehirn die notwendige Energie liefert und bei einer ausgewogenen Energiebilanz und genügend Bewegung zu einem gesunden Körpergewicht beiträgt. Natürlich gilt es auch hier, auf die Menge zu achten: Znüni und Zvieri sollen eine Zwischenmahlzeit bleiben, damit der Hunger rechtzeitig zur nächsten Hauptmahlzeit zu-



Hart gegen Keime – sanft zur Wunde



für Schwangere
und Stillende geeignet

Die perfekte Wunddesinfektion für die ganze Familie

- Dreifachschutz gegen Viren, Bakterien, Pilze
- brennt nicht und ist jodfrei
- auf der Schleimhaut anwendbar
- zugelassen ab Geburt
- zur Nabelpflege beim Säugling



rück ist. Es soll also nicht zu üppig ausfallen, trotzdem aber erhöhten Hunger durch Wachstum oder viel Bewegung berücksichtigen.

Kinder motivieren

Doch wie motiviert man Kinder zu einer gesunden Zwischenmahlzeit, wo die Gspänli möglicherweise Schokoriegel und Süssgetränke zu sich nehmen? «Früh übt sich!», sagt Brigitte Buri, selber Mutter zweier Kinder. «Eltern und Betreuungspersonen sollten früh damit beginnen, Kinder an ein ausgewogenes Znüni zu gewöhnen, und selber Vorbild sein. Man kann Kindern durchaus auch erklären, weshalb ausgewogene Ernährung wichtig ist und welchen Vorteil sie bringt. Und es gibt unzählige Möglichkeiten, bei den Kindern die Lust an Obst und Gemüse zu wecken.»

Leckereien in der Lunchbox mag für manche Kids ein Anreiz sein, das gesunde Znüni zu mögen: Gesicht, Regenbogen, Auto – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Und schliesslich kann sogar die Attraktivität der Lunchbox matchentscheidend sein. Trotz des guten Willens von Eltern und Bezugspersonen ist es eine Illusion, Kinder gänzlich von Süssigkeiten abhalten zu wollen. «Verbote machen wenig Sinn und sind auch nicht nötig, aber man kann klare Regeln aufstellen», sagt Brigitte Buri: «Das Znüni ist zuckerfrei, dafür gibt es eine Süssigkeit zum Dessert. Das gilt auch für Getränke.»

Süßes nur sparsam

«Kinder mit etwas höherem Energiebedarf können das Znüni mit einem Sandwich aus Vollkornbrot oder Nüssen ergänzen», sagt Ernährungsberaterin Brigitte Buri. Die Lust auf Vollkornbrot lässt sich auf ähnliche Weise wecken wie beim Obst: Beim Bäcker eins ums andere der gesunden Brote einkaufen und ausprobieren, bis das Lieblingsbrot auserkoren ist. Oder gar zu Hause eigenes Lieblingsbrot backen helfen! Wenn dann der unvergleichliche Duft durchs Haus zieht, läuft auch den Kleinen das Wasser im Munde zusammen. Das Brot beispielsweise mit magerem Kräuterquark bestreichen oder mit Putenbrust, Tomate und Gurke belegen. Bei den Nüssen ist die Auswahl ebenfalls gross, Baumnüsse enthalten lebensnotwendige mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Cashew-Kerne enthalten Tryptophan, einen Stoff, der Glückshormone herstellen hilft. Wenn dann am Ende der Pause die Glocke läutet und die Kinder voller Energie zurück zum Unterricht stürmen, noch rasch die Zähne mit etwas Wasser spülen, damit auch sie lange gesund und schön bleiben. ◀

SÜSSIGKEITEN ZU VERBIETEN MACHT WENIG SINN. BESSER SIND DIESBEZÜGLICHE REGELN.

Kinder können zum Beispiel unter verschiedenen Äpfeln ihre Liebessorte küren. Oder sie gehen mit zum Einkaufen, vielleicht sogar zum Bauern, und stecken ihre Lieblingsfrüchte selber in die Tüte. Oder sie begeben sich auf geschmackliche Spurensuche, probieren den Unterschied zwischen grossen und kleinen Rüebli oder Kohlrabi, zwischen dem härteren Äusseren und dem zarten Innern einer frischen Fenchelknolle. Viele essen kunstvoll geschnittene Karottenstücke besonders gerne, denn das Auge isst bekanntlich mit. Angelaufene Apfelschnitze mögen unappetitlich erscheinen, weshalb sie Mama oder Papa satt in Klarsichtfolie hüllt oder das Innenleben mit einem Entkerner entfernt und den Apfel ganz mitgibt. Selbst die Anordnung der gesunden