

Ideale Zwischenmahlzeiten für bessere Konzentration

Znüni und Zvieri sind eine wichtige Ergänzung zu den Hauptmahlzeiten und sorgen für eine regelmässige Energie- und Nährstoffzufuhr. Das führt zu einem ausgeglichenen Blutzuckerspiegel und verbessert die Konzentration und Leistungsfähigkeit. So können Ermüdungserscheinungen und Leistungsabfall am späten Vormittag und Nachmittag verhindert werden.

Besonders wichtig ist ein gesundes Znüni für Kinder (und Erwachsene), die wenig oder nichts frühstücken.

Süssigkeiten und Süssgetränke liefern zwar kurzfristig Energie, aber sie lassen Kraft und Konzentration sehr schnell wieder zusammenfallen. Ausserdem können sie zu Übergewicht und Karies führen. Frittierte Produkte sind sehr kalorienreich und enthalten viel Fett.

Was ist eine ideale Zwischenmahlzeit

1. Getränke:

Eine genügende Flüssigkeitszufuhr verbessert die Konzentration und die Leistungsfähigkeit.

Ideale Durstlöscher: Wasser, ungesüsster Tee oder verdünnte Fruchtsäfte (Schorle)

Ungeeignet sind: Eistee, Sirup, Cola, Energie-Drinks, gesüsste Milchgetränke

2. Früchte je nach Jahreszeit:

gut geeignet sind: Äpfel, Aprikosen, Bananen, Beeren, Birnen, Pfirsiche, Nektarinen, Trauben, Kiwi, Pflaumen, Orangen, Mandarinen, Melonen, Trauben, Kirschen

bedingt geeignet: Trockenfrüchte

3. Gemüse je nach Jahreszeit:

gut geeignet sind: Rübli, Gurke, Fenchel, Stangensellerie, Kohlrabi, Peperoni, Radiesli, Cherrytomaten, Gemüsestängeli ev. mit Dipsauce oder mit einigen Nüssen

4. Getreideprodukte

gut geeignet sind: Vollkornbrot, Ruchbrot, Nussbrot, Vollkornbrötchen, Pumpernickel, Vollkorn-Crackers, Knäckebrötchen, Reiswaffeln, ungesüsste Flocken

Brote ev. mit Frischkäse, Käse oder Gurkenscheiben

Ungeeignet sind: süsse Getreideriegel, Süssgebäck, Gipfeli, Weissbrot

5. Milchprodukte

Gut geeignet sind: ungesüsste Milchprodukte: Milch, Joghurt, Buttermilch, als Sandwicheinlage: Frischkäse, Hüttenkäse, Käse

ungeeignet sind: süsse Milchprodukte, Kindermilchschnitten

6. Nüsse

Eine Handvoll Nüsse als ideale Ergänzung zu Früchte und Gemüse.

Ideal sind: Mandeln, Haselnüsse, Baumnüsse, Cashewnüsse,

Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

Nüsse



Mandeln



Haselnüsse



Cashewnüsse



Baumnüsse

Milchprodukte



Käse



Frischkäse auf Brot



Quark Nature



Joghurt Nature



Milch

Brot und Kräcker



Vollkornbrot



Halbweissbrot



Knäckebrot



Vollkornkräcker



Reiswaffeln

Gemüse



Tomate



Rüebli



Gurke



Peperoni



Radiesli



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie

Früchte



Apfel



Birne



Trauben



Kirschen



Pflaumen



Nektarine



Mandarine



Orange



Pfirsich



Aprikosen



Beeren

Getränke

ohne Zucker



Wasser



Tee



½ Fruchtsaft +
½ Wasser

Quelle: Gesundheitsförderung Baselland