

Ideen für ausgewogene Zwischenmahlzeiten



Gesundheitsförderung  
Schweiz



Wasser



Tee



Äpfel



Birnen



Trauben



Kirschen

GETRÄNKE

FRÜCHTE



Pflaumen/  
Zwetschgen



Nektarinen/  
Pflirsiche



Mandarinen



Orangen



Kiwis



Aprikosen



Feigen



Beeren



Melonen



Tomaten



Karotten



Gurken

GEMÜSE



Peperoni



Radieschen



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie



Vollkornbrot



Ruchbrot



ungesüsste  
Flocken



Knäckebrot/  
Vollkorncracker



Reiswaffeln



Käse



Frisch-/Hütten-  
käse auf Brot

GETREIDEPRODUKTE

MILCHPRODUKTE



Quark nature



Joghurt nature



Milch



Baumnüsse



Haselnüsse



Mandeln

NÜSSE



Verschluckgefahr bei Kleinkindern