

Was ist ein gesunder Znüni?

Ein gesunder Znüni gibt dem Kind Energie und fördert die Konzentration. Er besteht am besten aus regionalen und saisonalen Produkten.

Getränke:

Wasser, ungesüsster Tee (kein Sirup o. CapriSonne)

Gemüse oder Früchte frisch oder getrocknet:

z.B. Apfel, Birne, Pfirsich, Kirschen, Beeren, Aprikosen, Kiwi, Gurke, Peperoni, Karotte, Tomate, Kohlrabi, Fenchel
(gelegentlich süsse Früchte wie Bananen, Mango, Melone)

Brot und Cracker:

z.B. Sandwich, Darvida, Mais/Reiswaffeln ohne Schokolade, ungesüsstes Popcorn

Ebenfalls eignen sich:

Nüsse ungesalzen
gelegentlich Minipic oder getrocknete Würstchen
Käse z.B. Babybel, Kiri
ungesüsste Getreide- oder Fruchteriegel

Motorik:

Bitte öffnen sie verpackte Lebensmittel nicht im Voraus, die Kinder lernen durch selbst versuchen oder um Hilfe fragen. Ungeschnittene Gemüse und Früchte fördern die Fantasie, da wir daraus etwas schnitzen können. Ganze Nahrungsmittel werden auch zur Stärkung der Kaumuskulatur empfohlen.



Was ist ein gesunder Znüni?

Ein gesunder Znüni gibt dem Kind Energie und fördert die Konzentration. Er besteht am besten aus regionalen und saisonalen Produkten.

Getränke:

Wasser, ungesüsster Tee (kein Sirup o. CapriSonne)

Gemüse oder Früchte frisch oder getrocknet:

z.B. Apfel, Birne, Pfirsich, Kirschen, Beeren, Aprikosen, Kiwi, Gurke, Peperoni, Karotte, Tomate, Kohlrabi, Fenchel
(gelegentlich süsse Früchte wie Bananen, Mango, Melone)

Brot und Cracker:

z.B. Sandwich, Darvida, Mais/Reiswaffeln ohne Schokolade, ungesüsstes Popcorn

Ebenfalls eignen sich:

Nüsse ungesalzen
gelegentlich Minipic oder getrocknete Würstchen
Käse z.B. Babybel, Kiri
ungesüsste Getreide- oder Fruchteriegel

Motorik:

Bitte öffnen sie verpackte Lebensmittel nicht im Voraus, die Kinder lernen durch selbst versuchen oder um Hilfe fragen. Ungeschnittene Gemüse und Früchte fördern die Fantasie, da wir daraus etwas schnitzen können. Ganze Nahrungsmittel werden auch zur Stärkung der Kaumuskulatur empfohlen.

