

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 Früchteriegel

