

Schule Bischofszell

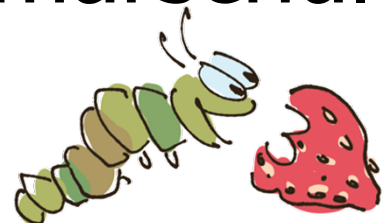


Znüni-Tipps für

Kindergarten und Primarschule

Primarschule Hoffnungsgut

Primarschule Kenzenau



Die Schule fordert den Kindern viel ab. Sie spielen, sie lernen, sie müssen sich konzentrieren und verbrauchen dabei viel Energie. Ein gesunder Znüni trägt nebst dem Frühstück dazu bei, dass ihr Kind den Vormittag hindurch fit und leistungsfähig bleibt. Süsse Pausenriegel, Süssigkeiten, Chips oder Süssgetränke sind als Znüni nicht geeignet. Der viele Zucker ist nicht nur schädlich für die Zähne, er liefert auch nur für kurze Zeit Energie.

Um Ihnen die Vorbereitung für den Znüni zu erleichtern, finden Sie im d Flyer viele Ideen für einen gesunden und feinen Znüni. Am Rand ist angegeben, wann welche Früchte und Gemüse gerade Saison haben. Am besten, Sie besprechen mit Ihrem Kind gleich selber, was es ausprobieren möchte.

Was für eine
feine
Überraschung...

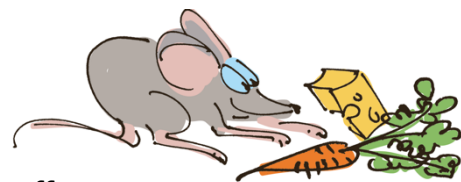


Kombinieren nach Saison, Hunger und Laune

Ein Getränk (am besten Wasser) sowie eine Frucht oder ein Gemüse sind die ideale Grundlage für den Znüni. Sie liefern Flüssigkeit, wertvolle Nährstoffe und Vitamine. Kinder, die wenig frühstücken oder viel in Bewegung sind, brauchen einen gehaltvolleren Znüni (z. B. kleines Sandwich, Vollkorncracker, Nüsse).

Keine Süssigkeiten, Süssgetränke und fettreiche Snacks zum Znüni

Diese Nahrungsmittel enthalten wenig wertvolle Inhaltsstoffe. Zucker verursacht Karies und liefert nur für kurze Zeit Energie. Darum eignen sich Süssgetränke (wie Cola, Sirup, Eistee), Süssigkeiten (wie Milchschnitten, Schokolade, Getreideriegel, Biscuits) und fettreiche, stark gesalzene Snacks (wie Chips, Snackwurstchen) nicht zum Znüni.



Heute habe ich
einen Riesenhunger!

Rennen macht Spass-
und durstig!



Stimmt...

Natürliches Hahnenwasser

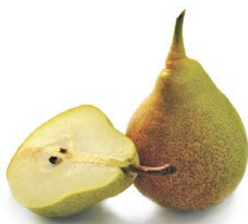
Hahnenwasser trinken ist für Kinder ideal. Es ist von sehr guter Qualität, preisgünstig und ökologisch.

Züni-Tipp für jeden Tag

Hier finden Sie viele schmackhafte Znüni-Ideen. Saisonale, regionale, im Freiland gewachsene Früchte und Gemüse schmecken am besten und sind auch ökologisch sinnvoll. Kreuzen Sie mit Ihrem Kind zusammen an, was es ausprobieren möchte. Abwechslung macht Freude. Das gilt auch beim Znüni. Wir wünschen Ihrem Kind guten Appetit und Freude am Znüni.



Apfel



Birne



Erdbeeren



Beeren



Kirsche



Melone



Aprikose



Zwetschgen



Pfirsich,
Nektarinen



Feige



Trauben



Kaki



Kiwi



Orange



Früchte- und
Gemüsespiessli



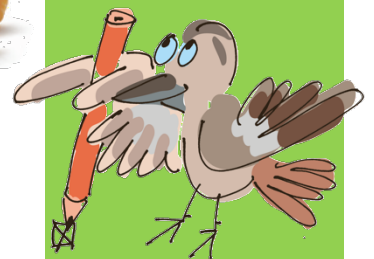
Manderine

Saisonale Früchte und Gemüse

Spätfrühling und Sommer

Radieschen
Rettich
Kohlrabi
Fenchel
Erdbeeren
Gurke
Himbeeren
Brombeeren
Heidelbeeren
Stachelbeeren
Kirschen
Melone
Peperoni
Stangensellerie
Tomaten
Aprikose
Feige
Nektarine, Pfirsich
Pflaume
Zwetschge
Birne

Was möchte ich
alles ausprobieren?





Karotten



Radieschen



Kohlrabi



Fenchel



Gurke



Peperoni



Stangensellerie



Tomaten



Vollkornbrot,
Ruchbrot



Knäckebrot,
Reis-/Maiswaffeln



Vollkorncracker
mit Frischkäse



Nüsse



Sandwich mit
Käse und Gemüse



Käse



Hüttenkäse,
Quark nature



Jughurt nature
mit Früchten

Herbst

Radieschen
 Rettich
 Kohlrabi
 Fenchel
 Gurke
 Himbeeren
 Brombeeren
 Heidelbeeren
 Stachelbeeren
 Melone
 Peperoni
 Stangensellerie
 Tomate
 Feige
 Pflaume
 Zwetschge
 Birne
 Trauben
 Kaki
 Kiwi

Winter

Birne
 Kaki
 Kiwi
 Orange
 Mandarine

Fürs ganze Jahr

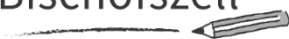
Apfel
 Karotten

Ab und zu als Abwechslung

Früchte aus Übersee, wie z. B. Banane, Mango, Ananas; Dörrfrüchte; Fruchtsaft, Fruchtsaftschorle; Weissbrot/Halbweissbrot.

Für Zähne, Körper oder Umwelt sind diese Nahrungsmittel weniger ideal. Deshalb nicht täglich.

Schule Bischofszell



Schule Bischofszell

Hoffnungsgut 1
 9220 Bischofszell

schule-bischofszell.ch



© Schulleitung | Mai 2020