

Znüni-Empfehlung

Zwischenmahlzeiten haben eine grosse Bedeutung für die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit unserer Kinder.

Wir empfehlen alle Obstsorten (ausser Bananen), rohes Gemüse (Rüebli), Vollkornbrote, Reiswaffeln, Knäckebrot und ähnliche Produkte.

Als Getränk eignen sich (Mineral)-Wasser, ungezuckerter Tee und Milch.

Zuckergesüsste Produkte sind ungeeignet, da sie nur einen kurzfristigen Energieschub bewirken. Anschliessend ermüden die Kinder um so schneller. Zucker führt auch zu kariöser Zerstörung der empfindlichen Kinderzähne.

Wenn Süssigkeiten / Kaugummi, dann nur solche mit dem -Signet.



Obst

- Äpfel
- Erdbeeren
- Mandarinen
- Orangen und ähnliches

Gemüse

- Rüebli
- Gurken
- Tomaten
- Kohlrabi und ähnliches

Getränke

- Milch
- Wasser
- ungesüsster Tee

Brot

- Knäckebrot
- Laugenbrezel
- Vollkornbrot

Sonstiges

- Schinken*
- Nüsse
- Käse*
*(fettarm)