

Spielgruppen-Znüni-Liste

Liebe Eltern

Regelmässige Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) unterstützen die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Zwischenmahlzeiten (Znüni/Zvieri) tragen dazu bei, dass Ihr Kind rundum gut versorgt ist. Hier sind ein paar Vorschläge für guten und gesunden Znüni/Zvieri:

Flüssigkeit

Wasser oder ungesüsster Tee

Frische Früchte (je nach Saison)

Ananas, Aprikosen, Äpfel, Bananen, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Kirschen, Kiwi, Mandarinen, Melonen, Nektarinen, Orangen, Pfirsiche, Pflaumen, Trauben, Zwetschgen usw.

Frisches Gemüse (je nach Saison)

Cherry-Tomaten, Chicorée, Fenchel, Gurken, Karotten, Kohlrabi, Maiskolben, Peperoni, Radieschen, Sellerie, Stangensellerie usw.

Stärkelieferanten

Normales Brot, Knäckebrot, Pain Croc, Darvida, Reiswaffeln (natur), Grissini, Sandwiches mit: Gemüse, Tomaten & Mozzarella, Quark, Käse, Schinken, Bündnerfleisch, Geflügelaufschnitt

Eiweisslieferanten

Käse, Frischkäse, Mozzarella-Sticks, gekochtes Ei

Fette & Öle

Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien, Studentenfutter, (alle Nüsse geschält und ungesalzen) -> Allergien beachten!

Nicht geeignet

- Gesüsste Produkte wie z.B. Getreidestengel, Milchschnitten, usw.
- Gesüsste Getränke wie z.B. Orangensaft, Capri Sun, Sirup, Eistee, usw.,
- Lebensmittel mit grossem Fett- bzw. Salzgehalt wie z.B. Gipfeli, Pommes-Chips, Würste (Servelat, Minipic) usw.

Den Zähnen und dem Körpergewicht zuliebe: ZUCKERFREI!

