

# Znüni-Tipps für Chindsgi-Kids!

Ein Kindergartenmorgen ist anstrengend! Spielen, Lernen, Zeichnen, Neues ausprobieren, das alles braucht Energie. Damit die Kinder auch in der letzten Stunde noch mitmachen können, brauchen sie einen guten Znüni, der ihnen neue Kraft gibt. Für alle, die ein Frühstück mit Brot und Milch oder Müesli essen, ist eine Frucht ein idealer Znüni. Frühstücksmuffel nehmen besser noch ein Stück Brot oder ein anderes Getreideprodukt dazu mit. Auch wer viel in Bewegung ist, braucht einen grossen Znüni.

Für alle gilt: Immer auch Wasser trinken! Genügend Trinken hilft beim Zuhören, Stillsitzen, Konzentrieren und beim Herumtollen.

## Znüni-Vorschläge

Kreuzen Sie zusammen mit Ihrem Kind alles an, was für Sie beide in Frage kommt!

Wasser oder Mineralwasser nature



Alle Sorten Früchte, je nach Saison:

Apfel, Birne, Zwetschgen, Trauben, Mandarine, Orange, Pfirsich, Aprikosen, Beeren, ...  
Tipps für kleine Früchtemuffel: Apfel oder Birne halbieren, entkernen und in Frischhaltefolie einpacken, Fruchtschnitze und weiche Früchte in Plastikdose verpacken

Rüebli, Gurke, Fenchel, Peperoni, Cherrytomaten oder Kohlrabi, ev. mit Dip-Sauce

Früchtespiessli, Gemüsespiessli mit Oliven

Getrocknete Apfelringe

Eine Handvoll Nüsse oder Samen wie Mandeln, Haselnüsse, Baumnüsse, Cashewnüsse oder Sonnenblumenkerne zum Obst oder Gemüse



Vollkornbrötli, Pausenbrötli, Früchtebrötli, Nussbrötli, Olivenbrötli, Kernenbrötli

ab und zu ein weisses Brötli wie Maisbrötli, Semmeli, Weggli, Silserbrötli, Laugenbrezel

Darvida, Blévita, Pancroc, Microc, Knäckebröt, Reiswaffeln, Schwedenbrötli/Knusperbrötli nature oder mit Frischkäse als „Sandwich“

Selbstgemachte PopCorn, Grissini, fettarme Crackers

Sandwich: 1 Stück Dinkelbrot, Grahambrot oder anderes dunkles Brot, halbiert

mit Frischkäse oder Schnittkäse und Gurke, Tomate, Rüblistreifen oder Sprossen

mit Mozzarella und Tomaten, ev. Oliven und Basilikum

mit Salatblatt und Ei

mit Thon

mit Quark und geraffelmtem Apfel

mit Salatblatt, Trutenbrust oder Trockenfleisch und Essiggurke

mit .....



Milch (im Tetrapack), Buttermilch

Jogurt, Sauermilch, am besten nature oder mit frischen Früchten

