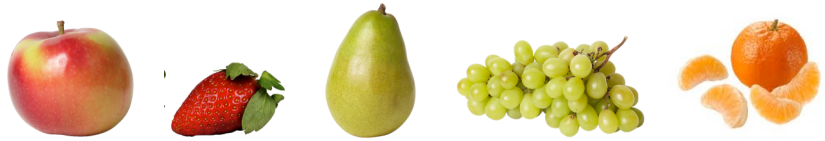
Gesunde Znünis

Früchte



Gemüse

Ungesalzene Nüsse

Getreideprodukte

Milchprodukte

Wasser

Ungesunde Znünis

Fettiges und salziges

Süsses

Süsse Getränke

ZNÜNI-FLYER

Eine gesunde Ernährung und Bewegung machen fit und fördern das Wohlbefinden Ihres Kindes. Geben Sie Ihrem Kind deshalb ein gesundes Znüni mit in den Kindergarten, damit es den ganzen Morgen aufmerksam und leistungsfähig ist.
Mit diesem Flyer geben wir Ihnen Tipps und Ideen für das Znüni Ihres Kindes.

Für Kinder, die zu Hause frühstücken, reicht ein kleines Znüni.
Kinder, die am Morgen nichts essen, sollten ein Glas Wasser trinken, um den Kreislauf anzuregen und ein reichhaltigeres Znüni mitnehmen, z.B.:

- Apfel und einige Darvida
- Sandwich und Rüebli
- Spiessli aus Vollkornbrot, Käse und Peperoni
- Reiswaffel und Frucht
- Usw.

Wir freuen uns auf viele leckere, phantasievolle und gesunde Znünis.

Lehrpersonen des Kindergartens Düdingen

August 2012