

Gute und gesunde Kindergartenznüni

- Wer den Tag mit einem Frühstück beginnt, legt eine gute Basis für den Kindergartenmorgen.
- Abwechslungsreiche und schön präsentierte Znüni machen den Kindern Freude.
- Wir geniessen die Znünizeit bewusst und geben den Kindern genügend Zeit dafür.
- Anhand der Znünifoto besprechen wir mit den Kindern, welches gute Znüni sind, die den Zähnen nicht schaden und viel Energie liefern.

Geeignete, gesunde Znüni im Kindergarten (grüne Seite):

Frische Früchte:	Äpfel, Birnen, Trauben, Bananen, Orangen, Mandarinen, Beeren
Frisches Gemüse:	Rüebli, Gurken, Radieschen, Peperoni, Cherrytomaten, Tomaten, Kohlrabi, Fenchel, Stangensellerie
Ungesalzene Nüsse:	Haselnüsse, Baumnüsse, Mandeln, Pistazien, Cashewnüsse
Brot:	mit Käse, Quark, Frischkäse, Schinken, Bündnerfleisch, Ei, Knäckebrot, Darvida, Reiswaffeln nature

Nicht geeignet (rote Seite):

	Süssigkeiten, Milchschnitten, gesüsste Getreidestängel, Gipfeli, Chips, Wurstwaren, Yogidrinks (gezuckert, zu viel Fett und Salz)
Getränke:	Getränke sind nicht nötig. Jedes Kind hat einen Becher und trinkt Wasser, wenn es Durst hat.



Die Embracher Kindergärtnerinnen