



Tipps für einen gesunden Znüni / Zvieri

Einen gesunden Znüni oder Zvieri nehmen die Kinder von zu Hause mit. Bitte keine Süssigkeiten. Einzige Ausnahme: Kinder dürfen zu ihrem Geburtstag einen Kuchen oder Süsses mitnehmen.

Wichtig für Waldkinder: Im Sommer keine süssen Früchte mitnehmen, Gefahr von Insekten und Wespen.

Getränke

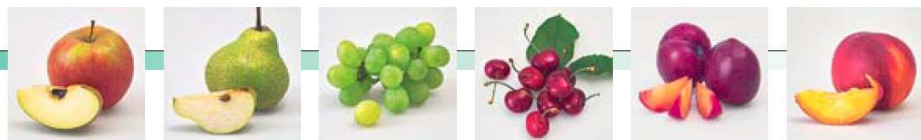
ohne Zucker



Wasser

Tee

Früchte



Apfel

Birne

Trauben

Kirschen

Pflaumen

Nektarine



Mandarine

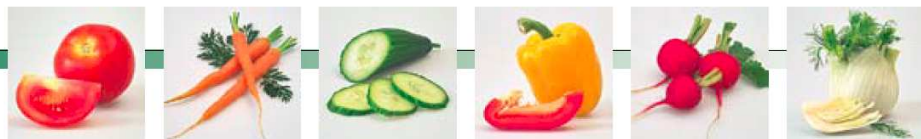
Orange

Pfirsich

Aprikosen

Beeren

Gemüse



Tomate

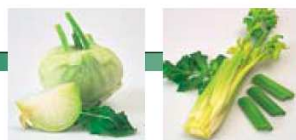
Rüebli

Gurke

Peperoni

Radiesli

Fenchel



Kohlrabi

Stangensellerie

Brot und Kracker



Vollkornbrot

Halbweissbrot

Knäckebröt

Vollkornkracker

Reiswaffeln