

# Znüni



Ausgewogenes Essen ist ein wichtiger Faktor für die gesunde Entwicklung und das körperliche Wohlbefinden der Kinder. Aber auch die Leistungen in der Schule und im Kindergarten hängen von der Ernährung ab. Frühstück und Znüni haben dabei eine zentrale Bedeutung: Sie verhelfen zu einem guten Start in den neuen Tag und verhindern übermässigen Leistungsabfall durch lebhaftere Pausen und anstrengende Unterrichtsstunden.

Die Schule Hohmatt möchte einen Beitrag zur gesunden Ernährung unserer Schulkinder beitragen. Wir möchten, dass die Kinder einen gesunden Znüni mitbringen und auf Süssigkeiten verzichten. Dazu eignen sich:

- Nüsse (Madeln, Haselnüsse, Cashewnüsse, Baumnüsse, Pistazien)
- Sandwich z.B. mit Frischkäse oder Aufschnitt
- Knäckebrot, Darvida/ Blevita, Reiswaffeln
- Gemüse, evtl. mit Dipp (Tomate, Karotten, Gurke, Peperoni, Radieschen, Fenchel, Kohlrabi, Stangensellerie)
- Gedörrte Früchte
- Früchte je nach Saison (Apfel, Birne, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Nektarine, Mandarine, Orange, Pfirsich, Aprikosen, Beeren...)

# Znüni



Ausgewogenes Essen ist ein wichtiger Faktor für die gesunde Entwicklung und das körperliche Wohlbefinden der Kinder. Aber auch die Leistungen in der Schule und im Kindergarten hängen von der Ernährung ab. Frühstück und Znüni haben dabei eine zentrale Bedeutung: Sie verhelfen zu einem guten Start in den neuen Tag und verhindern übermässigen Leistungsabfall durch lebhaftere Pausen und anstrengende Unterrichtsstunden.

Die Schule Hohmatt möchte einen Beitrag zur gesunden Ernährung unserer Schulkinder beitragen. Wir möchten, dass die Kinder einen gesunden Znüni mitbringen und auf Süssigkeiten verzichten. Dazu eignen sich:

- Nüsse (Madeln, Haselnüsse, Cashewnüsse, Baumnüsse, Pistazien)
- Sandwich z.B. mit Frischkäse oder Aufschnitt
- Knäckebrot, Darvida/ Blevita, Reiswaffeln
- Gemüse, evtl. mit Dipp (Tomate, Karotten, Gurke, Peperoni, Radieschen, Fenchel, Kohlrabi, Stangensellerie)
- Gedörrte Früchte
- Früchte je nach Saison (Apfel, Birne, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Nektarine, Mandarine, Orange, Pfirsich, Aprikosen, Beeren...)