

Gesundes zNüni

Das isch de zNüni Blues,
das isch de zNüni Blues,
do chömid nur mir Chinde drus,
mir sitzed zäme im Chreis und jede vo euis weiss,
das isch de zNüni Blues.
En Guete wünsch ich dir,
en Guete wünsch ich mir,
en Guete mitenand.

zNüni im Herbst

Achtung:

Im Herbst sind die Wespen aktiv, reife Früchte und klebriges lockt die Wespen an.

Optimal sind:

- Früchte
- Gemüse
- Kräcker
- Gekochte Kartoffeln
- Gekochte Nudeln
- Nüsse



zNüni im Winter

Achtung:

Bei eisigen Temperaturen sind auch Früchte und Gemüse eisig kalt.

Optimal sind:

- Trockenobst
- Kräcker
- Sandwich
- Gekochte Kartoffeln
- Gekochte Nudeln
- Nüsse (Keine Erdnüsse, wegen Verstickungsgefahr)
- Müsli-Riegel



zNüni im Frühling und Sommer

Optimal sind:

- Früchte
- Gemüse
- Kräcker
- Gekochte Kartoffeln
- Gekochte Nudeln
- Nüsse



Auch im Wald ist eine gesunde Ernährung wichtig, deswegen wünschen wir keine Süßigkeiten in der Waldspielgruppe. Ausnahmen sind Weihnachtsfeier und Abschluss-Feier oder wenn wir mal mit den Kindern was süßes zubereiten.