



Infoblatt Znüni

Liebe Eltern

Der Aufenthalt im Wald bedeutet viel Bewegung, frische Luft und intensive Naturerfahrungen. Damit Ihr Kind diese Zeit mit Energie und Freude erleben kann, ist ein ausgewogenes Znüni besonders wichtig.

Eine gesunde Zwischenverpflegung unterstützt die Konzentration, stärkt das Immunsystem und gibt Kraft für Entdeckungen und Spiel.

Wir freuen uns über saisonale, möglichst naturbelassene Lebensmittel.

- Im Frühling und Herbst eignen sich beispielsweise Äpfel, Birnen oder Rüebli sehr gut.
- Im Sommer sind wasserreiche Früchte wie Melonen oder Beeren erfrischend, während im Winter ein nahrhaftes Vollkornbrot oder auch ein warmer Tee in der Thermosflasche wohltuend sein kann.

Grundsätzlich empfehlen wir einfache, unverarbeitete Lebensmittel, die gut sättigen und nicht stark gezuckert sind.

Weniger geeignet sind Süssigkeiten, stark verarbeitete Snacks oder gesüsste Getränke. Sie liefern kurzfristig Energie, führen aber schnell wieder zu Müdigkeit.

Ein achtsamer Umgang mit der Natur ist uns sehr wichtig. Bitte verwenden Sie nach Möglichkeit wiederverwendbare Znüni-Boxen und Trinkflaschen.

Verpackungsmaterial soll möglichst vermieden werden. Falls dennoch Abfall entsteht, nimmt jedes Kind diesen wieder mit nach Hause. Im Wald bleibt nichts zurück.

Besonders wichtig ist das Trinken. Durch die viele Bewegung an der frischen Luft haben die Kinder einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Bitte geben Sie Ihrem Kind täglich genügend Wasser oder ungesüssten Tee mit.

Gemeinsam schaffen wir gute Voraussetzungen für gesunde, lebendige und naturnahe Walddtage.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.