

Bern, 02. Oktober 2024 - wr

Merkblatt Znüni

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte

Ein gesundes Znüni liegt und als Schule sehr am Herzen. Es ist wichtig, um die Konzentration und Leistungsfähigkeit Ihres Kindes während des Schultags zu unterstützen. Ein ausgewogenes Znüni hilft, Energie zu tanken und den Tag voller Elan zu gestalten. Gerne erklären wir noch etwas genauer, warum ein gesundes Znüni wichtig ist:

Förderung der Konzentration und Leistungsfähigkeit

Gesunde Snacks liefern wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Energie, die Ihr Kind während des Schultages braucht. Wenn Kinder gesunde Lebensmittel essen, können sie sich besser konzentrieren, sind wacher und aktiver im Unterricht. So wird der Lernerfolg positiv unterstützt.

Vermeidung von Leistungstiefs

Zuckerreiche Snacks oder stark verarbeitete Lebensmittel können zu Leistungsschwankungen führen. Nach einem anfänglichen Energieschub fällt die Leistung oft schnell ab, was zu Müdigkeit und Konzentrationsproblemen führen kann.

Vorbildfunktion der Schule

Als Schule möchten wir nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch Werte für ein gesundes Leben fördern. Indem wir auf ein gesundes Znüni Wert legen, möchten wir Ihr Kind unterstützen, bewusste Entscheidungen zu treffen und seine Gesundheit zu schätzen.

Stärkung der Gemeinschaft

Wenn alle Kinder gesunde und ausgewogene Snacks mitbringen, trägt dies zu einer positiven Gemeinschaft in der Schule bei. Es reduziert auch den sozialen Druck, bestimmte (ungesunde) Snacks mitzubringen, da wir ein gemeinsames Verständnis für gesunde Ernährung fördern.

Hier einige Tipps:

Frisches Obst und Gemüse

Beispiele: Apfel/Birne, Bananen, Karottensticks, Gurkenscheiben, Beeren, Trauben, Peperoni, etc.



Vollkornprodukte

Beispiele: Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Knäckebrot, Reiswaffeln



Milchprodukte

Beispiele: Naturjoghurt, Quark, Käsewürfel, Hüttenkäse



Nüsse und Samen

Beispiele: Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne



Wasser

Vermeiden: Gezuckerte Getränke wie Softdrinks oder Eistee.



Vermeiden Sie zuckerreiche Snacks

Vermeiden: Schokolade, Kekse, süße Riegel, Chips und andere verarbeitete Produkte.



Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung und Zusammenarbeit, damit wir Ihrem Kind die besten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Schulzeit bieten können!

Mit freundlichen Grüßen, die Schulleitung