



Spielgruppe Regenbogen GmbH

Im Rank 120 - 134, 6300 Zug

Anita Leu Geschäftsführerin

☎ 079 276 59 51

www.spielgrupperegenbogen.ch

info@spielgrupperegenbogen.ch

Warum ist das gesunde Znüni / Zvieri wichtig?

Die Ernährung kann einen beträchtlichen Einfluss auf das Fühlen, Denken und Verhalten des Kindes ausüben. Es ist allgemein bekannt, dass bei Kindern, die mangelhaft ernährt sind, häufiger Verhaltensstörungen, Konzentrationsstörungen und Lernstörungen auftreten.

Warum soll die Zwischenmahlzeit zuckerfrei und salzarm sein?

Wir putzen, während der Spielgruppenzeit, die Zähne der Kinder nicht.

Zucker erhöht den Zuckerspiegel im Blut und führt zu sofortigem kurzzeitigem Energieschub. Ist daher aber nicht nährend und anhaltend. Das Kind hat bereits nach kurzer Zeit wieder Hunger.

Salz ist wichtig, jedoch im richtigen Mass, zuviel Salz ist nicht gesund.

Mein Kind ist sehr aktiv, was ist die optimale Zwischenmahlzeit?

Es ist allgemein bekannt, dass bei Kindern, gesüsste Nahrungsmittel zu erhöhterem aktiven Verhalten mit allfälligen abendlichen Einschlafproblemen führen. Dies ist unmittelbar nach dem Essen eines gesüssten Nahrungsmittels erkennbar. Daher ist eine gesunde Zwischenmahlzeit und Ernährung unumgänglich.

Warum soll mein Kind beissfeste Zwischenmahlzeiten z.B. Karotten, Äpfel bestenfalls mit Schale usw. essen?

Damit sich der Kiefer und Gaumen sowie die Mund- und Zungenmuskulatur richtig entwickeln kann. Bei altersentsprechender Entwicklung, ist das Kind in der Lage Wörter richtig auszusprechen. Andernfalls muss dies allenfalls in Therapien nachgeholt oder verbessert werden.

Was gebe ich meinem Kind zum Trinken mit?

Eine angeschriebene Trinkflasche mit Wasser das ist der gesündeste Durstlöscher oder ungesüssten Tee.

Es liegt in Ihrer Verantwortung

Ihrem Kind eine gesunde Zwischenmahlzeit in die Spielgruppe mitzugeben, damit es während der Spielgruppenzeit gut ernährt und ausgeglichen ist.

Wie verpacke ich die Zwischenmahlzeit für die Spielgruppe?

Ich nehme ein Rucksack mit Klick und lege die Zwischenmahlzeit in ein angeschriebenes Plastiktupperware mit Unterteilungen. Allenfalls mit einem Löffel für Naturjoghurts usw.

Feuchtigkeitstücher und Nastücher, damit es sich den Mund reinigen kann.



Gesunde Zwischenmahlzeiten sind:

- Äpfel, Karotten, Kiwi usw. allgemein Frischfrüchte sind super
- Dörrobst, Bananen haben relativ viel Fruchtzucker, daher eher ungeeignet
- Gurken, Peperoni usw. allgemein Frischgemüse sind super
- Dunkles Brot, Reiswaffeln ohne Salz, Darvida, Vollkornzwieback usw.
- Haferflocken mit Naturquark oder Naturjoghurt und frischen Früchten

Für Allergiker

- keine Tomaten enthalten Histamin
- kein Kernobst verursacht allenfalls "Kreuzallergien"
- keine Citrusfrüchte wie Kiwi, Grapefruit, Orangen usw.
- kein Weizen wie in manchen Darvida, Farmer, Zwieback usw. Dinkelprodukte bevorzugen

Was nicht als gesunde Zwischenmahlzeiten gelten:

- Gesüsste oder gesalzte Nahrungsmittel

- Farmer
- Konfitüren- und Honigbrote
- Glacen, Schokolade
- Wienerli, Minipic
- Zuckerhaltige Backwaren
- Gummibärli, Lolipop, Schleckereien usw.
- Obstkuchen
- "Babyguetzli" wenn zuckerhaltig (Zuckergehalt prüfen!)
- Süsse und zuckerhaltige Getränke z. B. Capri Sonne, Ice tea usw.

Why is the healthy Snack important?

Nutrition can have a considerable influence on how a child feels, thinks and behaves. It is well known that children who are poorly nourished are more likely to have behavioral problems, concentration problems and learning disorders.

Why should snack be sugar-free and low in salt?

We do not brush the children's teeth during playgroup time.

Sugar increases the sugar level in the blood and leads to an immediate short-term energy boost. However, it is not nourishing and lasting. The child is hungry again after a short time.

Salt is important, but in the right measure, too much salt is not healthy.

My child is very active, what is the optimal snack?

It is generally known that in children, sweetened foods lead to increased active behavior with possible problems falling asleep in the evening. This can be seen immediately after eating a sweetened food. Therefore, a healthy snack and diet is essential.

Why should my child eat bite-size snacks e.g. carrots, apples at best with peel etc.?

So that the jaw and palate as well as the mouth and tongue muscles can develop properly. With age-appropriate development, the child is able to pronounce words correctly. Otherwise, this may have to be made up for or improved in therapies.

What do I give my child to drink?

A labeled water bottle with water that is the healthiest thirst quencher or unsweetened tea.

It is your responsibility

To give your child a healthy snack to take to playgroup so that he/she is well nourished and balanced during playgroup time.

How do I pack the snack for playgroup?

I take a backpack with click and put the snack in a labeled plastic tupperware with dividers. At most with a spoon for natural yogurts, etc. Moist wipes and handkerchiefs so it can clean its mouth.



Healthy snacks are:

- Apples, carrots, kiwi, etc. in general fresh fruits are super.
- Dried fruit, bananas have relatively high fructose, therefore rather unsuitable
- Cucumbers, hot peppers etc. in general fresh vegetables are super
- Dark bread, rice cakes without salt, Darvida, wholemeal rusks etc.
- Natural Oatmeal with natural yogurt and fresh fruits

For allergy sufferers

- no tomatoes contain histamine
- no pome fruits cause "cross allergies" at best
- no citrus fruits like kiwi, grapefruit, oranges etc.
- no wheat as in some Darvida, Farmer, rusks, etc. prefer spelt products

What are not considered healthy snacks:

- Sweetened or salted foods
- Farmer
- Jam and honey breads
- Glaces, chocolate
- Sausage, minipic

- Sugary bakery products
- Gummy bears, Lollipop, sweets, etc.
- Fruitcake
- Cookies if containing sugar (check sugar content!)
- Sweet and sugary drinks e.g. Capri Sun, Ice tea etc.