

Znünisalat

Aufgabe

Ein Portion Milch ist ein ideales Znüni, weil es viele wertvolle Nährstoffe enthält. Es ist wichtig, in der Pause etwas zu essen oder zu trinken, damit du bis zur Mittagspause genug Energie hast.

Im Gitter hat es einen Buchstabensalat gegeben, darin gibt es weitere Lebensmittel, die sich ebenfalls gut als Znüni eignen. Findest du alle Znüni? Male die Lebensmittel anschliessend in der entsprechenden Farbe der Ernährungspyramide aus: ungesüsste Getränke hellblau, Früchte und Gemüse grün, Getreideprodukte braun, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier rot, Nüsse und Kerne gelb und Süsses blau.

Apfel
Birne
Brot
Crackers
Erdbeere

Fenchel
Gurke
Joghurt
Käse
Kohlrabi

Nüsse
Quark
Rüebli
Tomate
Wasser

F	B	B	I	R	N	E	R	T	R	X	Y	W	L
Y	S	Z	T	E	T	O	M	A	T	E	T	E	V
O	C	I	F	X	N	H	R	V	T	E	Z	R	G
T	F	L	O	J	B	E	S	S	Ü	N	F	E	U
R	B	B	A	L	E	H	C	N	E	F	B	E	R
U	R	E	U	E	V	K	R	A	U	Q	F	B	K
H	O	Ü	R	H	S	L	Q	L	F	B	D	D	E
G	T	R	L	J	S	P	W	O	M	K	A	R	Q
O	F	M	C	R	A	C	K	E	R	S	V	E	X
J	U	K	N	K	O	H	L	R	A	B	I	Z	F
D	Q	C	R	M	O	W	A	S	S	E	R	E	T
R	Y	U	T	Y	V	B	Y	Q	H	S	T	S	E
S	A	P	F	E	L	F	M	D	K	H	X	Ä	E
P	M	J	T	Y	A	V	G	Q	W	N	B	K	C

Znünisalat

F	B	B	I	R	N	E	R	T	R	X	Y	W	L
Y	S	Z	T	E	T	O	M	A	T	E	T	E	V
O	C	I	F	X	N	H	R	V	T	E	Z	R	G
T	F	L	O	J	B	E	S	S	Ü	N	F	E	U
R	B	B	A	L	E	H	C	N	E	F	B	E	R
U	R	E	U	E	V	K	R	A	U	Q	F	B	K
H	O	Ü	R	H	S	L	Q	L	F	B	D	D	E
G	T	R	L	J	S	P	W	O	M	K	A	R	Q
O	F	M	C	R	A	C	K	E	R	S	V	E	X
J	U	K	N	K	O	H	L	R	A	B	I	Z	F
D	Q	C	R	M	O	W	A	S	S	E	R	E	T
R	Y	U	T	Y	V	B	Y	Q	H	S	T	S	E
S	A	P	F	E	L	F	M	D	K	H	X	Ä	E
P	M	J	T	Y	A	V	G	Q	W	N	B	K	C