

**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 15 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.

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

## Znünisalat

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

Apfel, Birne, Brot, Crackers, Erdbeere, Fenchel, Gurke, Joghurt, Käse, Kohlrabi, Nüsse, Quark, Rüebl, Tomate, Wasser