



Ernährungstipps für die kalte Jahreszeit

Im Waldspielgarten haben sich folgende Tipps für ein sinnvolles, feines Winterznüni und für einen wärmenden Wintertee bewährt.

Wärmende Getränke:

- * Fencheltee
- * Hagebuttentee
- * Süssholzwurzel (wirkt mit einer Scheibe frischem Ingwer gut bei Erkältungen.)
- * warmer Apfelsaft mit Zimt
- * diverse Kräutermischungen

vielleicht mit **wärmenden Gewürzen** verfeinert:

Koriander, Zimt, Nelke, Ingwer, Vanille, Kardamon

Wir empfehlen bei tiefen Temperaturen immer ein warmes Getränk mitzugeben.

Wärmender Znüni:

- * Trockenfrüchte wie Feigen, Aprikosen, Pflaumen und Rosinen
- * Nüsse: Walnüsse, Pinienkernen, Pistazien und Cashew- und Sonnenblumenkerne
- * verschiedene Farmerstengel
- * zwischendurch mal ein Schoggiriegel

Nicht geeigneter (kühlende) Znüni:

- * Alle Zitrusfrüchte : Mandarinen und Orangen lieber in der warmen Stube geniessen
- * Bananen
- * Tomaten und Gurken
- * Milchprodukte (bei Erkältung nicht empfohlen: Milchprodukte wirken schleimbildend, was den Heilungsprozess nicht unterstützt.)

Nicht geeignete (kühlende) Getränke:

- * reiner Lindenblütentee
- * reiner Holunderblütentee (diese beiden Sorten wirken schweissfördernd. Es ist nicht sinnvoll, wenn die Kinder draussen zu stark schwitzen)
- * Pfefferminztee
- * Zitronenwasser
- * Orangensaft

Noch einen Tipp für das Morgenessen:

In irgendeiner Form gekochtes Getreidemüesli, vielleicht mit gedörrten Aprikosen oder Beeren, angereichert, stärkt die Verdauung, wärmt den Bauch und hält lange satt.