



**Ihr Kind kommt in den Kindergarten.
Herzlich willkommen
in der Primarschule Wädenswil PSW.**

Willkommen im Kindergarten

Ein guter Start für Ihr Kind – gemeinsam vorbereitet

Der Kindergarten ist ein wichtiger Schritt. Mit kleinen Übungen im Alltag können Sie Ihr Kind bis zum Start im August gut begleiten und stärken.

Gut gestärkt durch den Vormittag – das Znüni

Ein gesundes Znüni ...

- enthält Wasser oder ungesüssten Tee
- besteht aus Früchten und/oder Gemüse
- ist zuckerfrei und abwechslungsreich
- wird bei Bedarf ergänzt (z. B. Brot, Milchprodukte, Nüsse*)

Details siehe Übersicht „Tipps für gesunde Znüni und Zvieri“

*Hinweis Verschluckungsgefahr bei Kleinkindern beachten.



Selbstständigkeit im Alltag

Diese Fähigkeiten helfen Ihrem Kind im Kindergartenalltag:

- Schuhe an- und ausziehen
- Jacke schliessen (Reissverschluss)
- Umgedrehten Ärmel oder umgedrehtes Hosenbein wieder auf die richtige Seite drehen/ziehen
- Znünibox und Trinkflasche öffnen
- Allein auf die Toilette gehen
- Eigene Sachen erkennen und versorgen



Sicher unterwegs – der Schulweg

- Schulweg gemeinsam ablaufen
- Anhalten – schauen – hören üben
- Gefahren besprechen (Strasse, Velos, Einfahrten)
- Was tun, wenn etwas Unvorhergesehenes passiert?



Sozial & emotional vorbereitet

- Warten lernen, abwechseln (nicht immer “ich zuerst”)
- Hilfe holen dürfen
- Gefühle benennen („Ich bin traurig / unsicher“)
- Abschied üben und Rituale pflegen



Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

Ein gesundes Znüni und Zvieri

- ✓ enthält immer Wasser oder ungesüsstes Kräuter- oder Früchtetee
- ✓ besteht aus einer Frucht und/oder Gemüse
- ✓ ist buntzusammengestellt und zuckerfrei
- ✓ kann je nach körperlicher Anstrengung und Hungergefühl durch ein Getreide- und/oder Milchprodukt sowie Nüsse ergänzt werden

Eine sinnvolle Zwischenmahlzeit

- ✓ ergänzt die Hauptmahlzeiten optimal – in der Schule und zu Hause
- ✓ stillt den kleinen Hunger zwischendurch
- ✓ gibt wieder neue Energie, vor allem bei viel Bewegung in der Pause und in der Freizeit
- ✓ unterstützt die Konzentrationsfähigkeit in der Schule
- ✓ besteht idealerweise aus regionalen und saisonalen Produkten
- ✓ wird am besten in eine praktische Znüni-Box verpackt, die das Znüni und das Zvieri frisch hält und Verpackungsmaterial spart

Kombination und Abwechslung sorgen für Genuss

- ✓ Lebensmittell auf der Rückseite können fantasievoll kombiniert werden, zum Beispiel:



Nicht regelmässig – aber ab und zu

- ✓ exotische Früchte wie z. B. Bananen, Mango, Ananas, Papaya (prüfen und bevorzugen Sie beim Kauf von exotischen Früchten zuerst das Bio- und Fairtrade-Angebot)
- ✓ Trockenfrüchte
- ✓ Fleisch und Fleischprodukte (wie z. B. Wurstwaren, Schinken, Trockenfleisch usw.) – bevorzugen Sie fettarme Varianten
- ✓ Fruchtsaft, gemischt mit Wasser

Nicht empfehlenswert sind

- Schokoladen-, Milch- und Getreideriegel
- Gipfeli
- gezuckerte Frühstückscerealien
- Biskuits
- Süssgetränke wie z. B. Eistee, Sirup, Cola, Energydrinks usw., künstlich gesüsstete Getränke (light/zero)

- gesüsstete, aromatisierte Milchgetränke
- fette oder stark gesalzene Produkte wie Salzstangen, Chips, gesalzene Nüsse

Ideen für ausgewogene Zwischenmahlzeiten



	Wasser			
	Tee			
	Äpfel			
	Birnen			
	Trauben			
	Kirschen			
FRÜCHTE				

	Pflaumen/ Zwetschgen			
	Nektarinen/ Pfirsiche			
	Mandarinen			
	Orangen			
	Kiwis			
	Aprikosen			

	Feigen			
	Beeren			
	Melonen			
	Tomaten			
	Karotten			
	Gurken			
GEMÜSE				

	Peperoni			
	Radieschen			
	Fenchel			
	Kohlrabi			
	Stangensellerie			
	Vollkornbrot			

	Ruchbrot			
	ungesüsstete Flocken			
	Reiswaffeln			
	Knäckebröt/ Vollkorncracker			
	Käse			
	Frisch-/Hütten- käse auf Brot			
GETREIDEPRODUKTE				
MILCHPRODUKTE				

	Quark nature			
	Joghurt nature			
	Milch			
	Baumnüsse			
	Haselnüsse			
	Mandeln			
NÜSSE				

Verschluckgefahr bei Kleinkindern

“Kühlschrank”-Checkliste

Bis zum Kindergartenstart üben wir gemeinsam.

Ich kann schon ein bisschen selbständig sein.

- Ich ziehe meine Schuhe an und aus
- Ich schliesse meine Jacke
- Ich öffne meine Znüni-Box
- Ich trinke selbst aus der Flasche

Ich gehe selbst auf die Toilette.

- Ich sage, wenn ich muss
- Ich gehe allein aufs WC
- Ich wasche meine Hände

Meine Sachen gehören zu mir.

- Ich erkenne meinen Rucksack
- Ich kenne meine Finken
- Ich räume meine Sachen weg

Ich kenne den Weg in den Kindergarten.

- Ich laufe den Weg mit Mama / Papa
- Ich weiss, wo ich anhalten muss
- Ich schaue links und rechts

Ich darf fühlen und fragen.

- Ich sage, wenn ich Hilfe brauche
- Ich sage, wenn ich traurig bin
- Ich weiss: Mama und Papa kommen wieder

Wichtig für Eltern

- Jedes Kind lernt in seinem Tempo
- Üben darf spielerisch sein
- Loben wirkt stärker als korrigieren



Liebe Eltern
Diese Liste ist eine Orientierung, keine Erwartung.
Ihr Kind muss nicht alles können,
um gut im Kindergarten anzukommen.

Termine

- Besuchsnachmittag: 18.06.2026
- Elternabend: 18.06.2026 (Infos folgen)
- Kindergartenstart: Dienstag, 21.08.2026

Kontakt

Stadt Wädenswil
Primarschule Wädenswil
Eintrachtstrasse 24
8820 Wädenswil
044 789 74 40
primarschule@waedenswil.ch