

Getreideprodukte

Brot (Mischbrot, Vollkornbrot, Knäcke-brot), **Müsli** oder **Haferflocken** machen lange satt und geben Energie zum Toben.

Kinder gewöhnen sich auch an den Geschmack von **herzhaftem** und **härte-rem** Brot, wenn sie sie regelmäßig angeboten bekommen und essen. Und mit der Zeit finden Kinder auch diese Brot-sorten sehr lecker.

Die meisten **Frühstückscerealien** und **Müsliriegel** haben oft einen sehr hohen Zuckeranteil und gehören deshalb zu den Süßigkeiten.

Milchprodukte

Regelmäßig bereiten wir selbst **Joghurt-**oder **Quark-Speisen** zu.

Käse ist im Vergleich zur Wurst der bes-sere Brotbelag, weil er wichtiges **Calci-um** liefert.

Spezielle **Kindermilchprodukte** wie z.B. Milchschnitten, Joghurts, Puddings usw. haben einen sehr hohen Zucker-gehalt. Bringen Kinder diese Produkte zu oft mit, **geben wir sie wieder mit nach Hause.**

Süßigkeiten in der Kita:

Zum **alltäglichen Frühstück** wünschen wir uns keine Süßigkeiten, wie z.B. Pud-dings, Müsliriegel, Nutella, Honig usw.

Zu **besonderen Anlässen** z.B. Karneval genießen wir gemeinsam süße Leckerei-en.

Der **Geburtstag** jedes Kindes wird mit einem gemeinsamen Gruppenfrühstück gefeiert.

Sprechen Sie bitte **immer** im Vorfeld mit uns ab, was **Ihr Kind** an diesem Festtag mitbringen möchte. Wir bitten Sie, **keine** Geschenktütchen mit Süßigkeiten und Trinkpäckchen mitzubringen.

Bringt Ihr Kind Getränke und zu häufig süße Speisen mit in den Kindergarten, geben wir diese unberührt wieder mit nach Hause.

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir das Essensverhalten der Kinder möglichst gesund prägen und danken Ihnen für Ihre Unterstützung.

Ihr Arche-Team



FrühstückEN im



Liebe Eltern,

die „Gesunde Ernährung“ liegt uns in unserer Einrichtung besonders am Herzen.

Im Kindergartenalter wird der Grundstein für die späteren **Ernährungsgewohnheiten** Ihres Kindes gelegt. In diesem Alter werden die Geschmacksvorlieben gerade erst entwickelt und lassen sich noch **positiv beeinflussen**.



Gemeinsam mit Ihrer Unterstützung möchten wir die täglichen Mahlzeiten in unserer KiTa so gestalten, dass die Kinder gesunde Ernährung als **selbstverständlich** erleben.

In diesem Flyer erfahren Sie Wissenswertes rund um das **FrühstückEN“ in unserer KiTa**. Wenn Sie Fragen oder Anregungen haben, sprechen Sie uns gerne an.

Frühstücken in der KiTa...

Die Kinder essen ihr mitgebrachtes Frühstück dann, wenn sich der **Hunger** meldet. Dazu haben sie in unserem Frühstücksbereich die Gelegenheit. Eine Kollegin begleitet die Kinder während der gesamten Frühstückszeit.

Einmal in der Woche gibt es ein sogenanntes „gesundes Frühstück“. Die mitgebrachten Lebensmittel werden auf Tellern angerichtet, so dass die Kinder von allem probieren können.

Weniger ist mehr....

Geben Sie Ihrem Kind eine **kleine, kindgerechte Frühstücksportion** mit. Besonders dann, wenn es zu Hause schon ausgiebig gefrühstückt hat oder oft Reste in der Frühstücksbox bleiben.

Und sollte Ihr Kind nach dem Frühstück doch mal hungrig sein, steht immer etwas Rohkost, Müsli, Joghurt oder Quark zum Sattessen bereit.



Die vier Frühstücks-Bausteine:



© aid infodienst, www.aid.de

Getränke

Für die Kinder steht - nicht nur zum Frühstück sondern auch zwischendurch zum Durstlöschen - **Wasser und unge-süßter Tee** bereit. Ein Getränk brauchen Sie Ihrem Kind nicht mitgeben.

Obst und Gemüse

Regelmäßig schneiden wir für die Kinder frisches Obst und Gemüse auf. Je nach Jahreszeit lernen die Kinder so viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten kennen.

Gerade feste Obst- und Gemüsesorten gewöhnen die Kinder an das **Kauen** von harten Lebensmitteln. So wird die Kau-muskulatur trainiert, die für die Mund-motorik und damit für die **Sprachent-wicklung** Ihres Kindes sehr wichtig ist.