Liebe Eltern,

in unserer Kita legen wir großen Wert auf eine gesunde Ernährung. Mit einer ausgewogene Ernährung tun wir nicht nur etwas für die Gesundheit Ihrer Kinder, sondern legen auch wertvolle Grundsteine für einen verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper und für die gesunde Entwicklung der Kinder.

Das Frühstück bildet die Grundlage für einen guten Start in den Tag.

Gern gesehen sind:

- Frisches Obst und Gemüse
- Brot und Brötchen
- Natur-Joghurt
- getrocknete Früchte
- Müsli (z.B. Haferflocken, ungesüßte Cornflakes)
- Käse, Wurst
- Eier
- Marmelade, Honig

Zum Frühstück bieten wir den Kindern Milch und Wasser an.

Im Laufe des Kita-Alltags gibt es in den Funktionsräumen, bzw. Gruppenräumen Trinkstationen mit Wasser. Hier haben die Kinder die Möglichkeit jeder Zeit etwas zu trinken.

Für Zwischendurch bieten wir Snackiteller mit frischem Bio-Obst und Bio-Gemüse an. Dieses bekommen wir vom „Grünen Boten“ angeliefert.

Das Mittagessen liefert uns „Vissers Fritze“, ein Anbieter, der regionale und gesunde Zutaten verwendet.

Beim Mittagessen wird den Kindern Wasser angeboten.

Natürlich gibt es auch im Kita-Alltag mal kleine Besonderheiten wie selbstgemachtes Eis, Kuchen, Plätzchen, Brötchen etc.
Auch bei Geburtstagsfeiern von Kindern darf ein besonderer Snack mitgebracht werden. Gerne auch Obst und/oder Gemüse.
Abwechslungsreiches Kochen und Backen wird in unsere Angebote integriert.

Diese Produkte können Zuhause verzehrt werden, **sollen** aber **nicht in die Kita-Frühstückdose:**

- Milchschnitte (Kinder-Pinguin oder ähnliches)
- Nutella oder andere süße Aufstriche
- „Quetschies“
- gesüßter Joghurt/Pudding-und Quarkspeisen, z.B. Fruchtzwerge, Monte, Paula etc.
- süße Müsli-Riegel, Bonbons, Fruchtriegel und andere Süßigkeiten
- Schokobrötchen oder Schokocroissants
- Chips, Flips, o.ä.
- gesüßte Frühtückscerealien, z.B. Nesquik, Kellog`s usw.

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir Ihrem Kind eine gesunde Ernährungsweise nahebringen und bitten Sie um Ihre Unterstützung.

Ihr Kita Team

Evangelische KITA Eddigehausen

Gesunde Ernährung in der Kita

Stand: Januar 2022