

Liebe Eltern,

in unserer Kita legen wir großen Wert auf eine gesunde Ernährung. Mit einer ausgewogenen 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 (nicht jeden Tag Weißbrot)
- Natur-Joghurt
- getrocknete Früchte
- Müsli (z.B. Haferflocken, ungesüßte Cornflakes)
- Käse, Wurst
- Eier
- Marmelade, Honig
- Weintrauben / Heidelbeeren / kleine Tomaten
(**aber bitte durchgeschnitten -> Verschluckgefahr!**)

Zum Frühstück bieten wir den Kindern Milch und Wasser an.

Im Laufe des Kita-Alltags gibt es eine Trinkstationen mit Wasser. Hier haben die Kinder die Möglichkeit jeder Zeit etwas zu trinken.

Für Zwischendurch bieten wir Snackteller 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. Fruchtzwerg, Monte, Paula etc.
- süße Müsli-Riegel, Bonbons, Fruchtriegel und andere Süßigkeiten
- Schokobrötchen oder Schokocroissants
- Chips, Flips, o.ä.
- gesüßte Frühstückscerealien, z.B. Nesquik, Kellogg`s usw.

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

Ihr Kita Team



Gesunde Ernährung in der Kita



Stand: Juni 2024