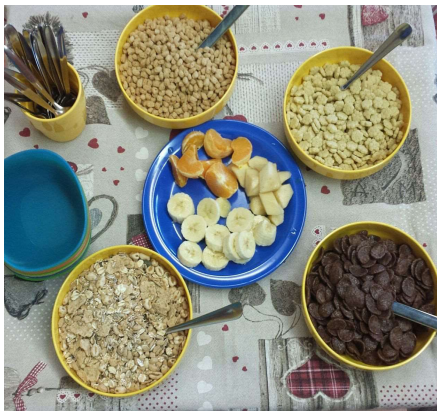


Das gibt es in unserer Einrichtung:

- feste Frühstückszeiten von 7:15 bis ca. 10:00 Uhr
- zum Frühstück Milch, Tee und Wasser
- Getränke den ganzen Tag über: Wasser, Tee
- einen Nachmittagssnack (z.B. Obst....)



Bildnachweis: Privat

Empfehlungen für ein gesundes Frühstück:

- Obst
- Gemüse
- (Körnermüsli)
- Käse/Wurst
- Quark
- Brot/Brötchen

Diese Lebensmittel gerne in Maßen:

- Fruchtojoghurt
- Flakes
- süße Brotaufstriche
- Salzgebäck

Das gehört nicht in die Frühstücksdose:

- Schokolade
- Gummibärchen
- Pudding
- Milchschnitte
- Kinderpingui etc.
- Schoko-Hörnchen

Denk mal drüber nach...

Müll

Abgepacktes Essen (z. B. einzeln verpackter Käse, „Quetschies“) etc. verursacht Müll. Bei über 40 Kindern und 20 Tagen im Monat eine ganze Menge. **Darum achten Sie bitte auf Müllvermeidung.**

Geburtstage

Jedes Kind möchte und soll seinen Geburtstag natürlich auch in der Kita feiern und für die anderen Kinder etwas mitbringen dürfen (zurzeit cornabedingt leider nicht möglich).

Damit Abwechslung herrscht und es nicht immer Kuchen gibt, sprechen Sie Feste bitte mit den Erzieherinnen ab.



Bildnachweis: Pixibay

Unser Mittagessen

wird von einem Caterer angeliefert . Es kann bequem per App von zu Hause aus bestellt bzw. abbestellt werden.

Zu unserer Tischkultur gehören:

- eine familiäre Atmosphäre
- ein schön gedeckter Tisch
- ein gemeinsames Tischgebet
- Mitverantwortung beim Tischdecken und Abräumen
- regelmäßiges Befragen der Kinder bezüglich Zufriedenheit und Menüwünschen
- das Essen findet in Kleingruppen statt

Die Kinder entscheiden selber was und wie viel sie essen (auch beim Frühstück).

Es wäre toll, wenn wir es schaffen, Konkurrenz unter den Kindern im Hinblick auf das mitgebrachte Essen zu vermeiden.

„Gesund von klein auf“

Anregungen:



Bildnachweis: Privat

Sprechen Sie uns an:

**pro futura
Kindergarten St. Johannes Baptist
Wilhelmshöhe 21
52249 Eschweiler
02403 65765
pro-futura.kita-johannes-baptist@bistum-aachen.de**

**pro
futura**



Kindergarten

St. Johannes Baptist

**„Richtig gutes
Frühstück“**

**Anregungen für ein gesundes und
verpackungsarmes Frühstück in
der KiTa**



Bildnachweis: Pixaby