

Liebe Eltern,

aufgeweckt, fit und lebenslustig – so aktiv wünschen wir uns und unsere Kinder.

Die KiTa ist ein neuer Lebensabschnitt vor allem für Ihr Kind; Ihre Tochter/Ihr Sohn sind sehr stolz, denn sie sind jetzt „groß“.

Ihr Kind ist jetzt aber auch enorm gefordert, es muss:

- spielend lernen
- sich konzentrieren
- still sitzen
- sportlich aktiv sein
- lernen, sich einzuordnen

und es ist Teil einer neuen Gemeinschaft außerhalb der Familie.

Um wach und fit zu sein für diese Anforderungen, ist ein **gesundes Frühstück** eine wichtige Voraussetzung.

Wir möchten Süßigkeiten natürlich nicht verbieten: ein süßer Nachtisch nach dem Mittagessen und das Naschen zu Hause sind ein besonderer Genuss. **Aber in der KiTa gibt es vormittags Süßigkeiten nur zu besonderen Anlässen.**

Echte Energiespender sind:

- ein belegtes Brot und
- ein Stück Obst oder
- Gemüse

Sie liefern Energie gleichmäßig und anhaltend, so dass Ihr Kind über Stunden versorgt ist.

Kinderprodukte & Süßigkeiten sind keine Fitmacher:

Besondere Kinder-Snacks, Kinder-Schnitten und Softdrinks sind keine idealen Zwischenmahlzeiten (wie es uns die Werbung immer wieder glauben machen will).

Sie sind teuer, aber in der Regel nichts anderes als Süßigkeiten.

Diese Produkte täglich zu essen, macht auf Dauer krank und dick!

Pausenmahlzeiten, die viel Zucker enthalten, bringen zwar anfangs einen Energieschub – aber nur für eine ganz kurze Zeitspanne. Danach schlafft der Körper schnell ab und bekommt direkt wieder Heißhunger auf Süßes.

aufgeweckt, fit, lebenslustig – zuckerfreie KiTa



Zuckerfreie KiTa heißt:

- nach dem morgendlichen Zähneputzen bis zum Mittagessen kauaktive und möglichst auch frische Lebensmittel (Obst, Gemüse) als Zwischenmahlzeit essen.
- Getränke ohne Zucker (z.B. Wasser, ungesüßte Tees) wählen.

Frühstücken mit echten Energiespendern und vormittags eine Zuckerpause – das ist ein optimaler Start für gute Laune und einen aktiven Tag.

Bitte unterstützen auch Sie Ihr Kind dabei!

Liebe Kinder, liebe Eltern,

ein leckeres Frühstück bringt gute Laune und Fitness für den ganzen Tag.

Doch die Auswahl der Lebensmittel muss stimmen.

Für ein gesundes KiTa-Frühstück wählen Sie mit Ihrem Kind bitte möglichst aus jeder Gruppe etwas aus.

Brot

- Mischbrot
- Graubrot
- Vollkornbrot
- Roggenbrot
- Brötchen
- Knäckebrot
- Laugenbrezel
- Fladenbrot

Belag

- Butter
- Margarine
- Frischkäse
- Scheibenkäse
- Wurst
- Salami
- Schinken
- Quark
- Ei
- Vegetarischer Aufstrich



Obst (nach Jahreszeit)

- Apfel
- Birne
- Mandarine
- Pflaume
- Weintrauben
- Nektarine
- Aprikose
- Orange
- Melone
- Erdbeeren
- Kirschen

Gemüse (nach Jahreszeit)

- Tomate
- Möhre
- Paprika
- Salatgurke
- Kohlrabi

Milch

- Milch (Kakao)
- (Natur-) Joghurt
- Buttermilch
- Kefir

Getränke

- Wasser
- Ungesüßter Früchte- oder Kräutertee

Getränke werden von der KiTa zur Verfügung gestellt.