



Frühstücksideen im Kindergarten Seepferdchen

Sehr geehrte Eltern,

in unserem Kindergarten Seepferdchen dürfen die Kinder während der Freispielzeit am Vormittag selbst entscheiden, wann sie frühstücken möchten.

Als Frühstücksmöglichkeiten stehen das Vesperstübchen oder ein Tisch im Gruppenraum zur Verfügung.

Mittags, ca. 12.00 Uhr, trifft sich jede Gruppe gemeinsam und jeder stärkt sich mit einem zweiten Frühstück für den letzten Teil des Tages.

Im Kindergartenalltag möchten wir einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln und gesunder, ausgewogener Ernährung leben. So können wir die Kinder dabei unterstützen, ein gutes Gefühl für sich, ihren Körper und ihre Umwelt zu entwickeln.

Mit diesem Flyer möchten wir versuchen, Sie bei der Frühstücksauswahl für Ihr Kind etwas zu unterstützen und Ihnen ein paar Ideen für die Frühstücksboxen mit auf den Weg zu geben.

Viele Grüße sendet

Ihr Team des Kindergartens Seepferdchen

Allergien, Unverträglichkeiten und weiteres...

Sollte Ihr Kind Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten haben oder diese im Laufe der Kindergartenzeit entwickeln, bitten wir Sie uns, so schnell wie möglich, darüber zu informieren. Bitte teilen Sie uns ebenso mit, wenn Ihr Kind aus religiösen oder sonstigen Gründen auf bestimmte Lebensmittel verzichten soll. Erklären Sie Ihrem Kind in diesem Fall bitte zuhause, warum es manche Lebensmittel nicht essen darf, damit es dies bei uns im Kindergarten leichter verstehen und akzeptieren kann.

Bitte beachten Sie, dass wir keine Möglichkeit haben die Frühstücksdosen den Vormittag über zu kühlen. Sollten Sie ihrem Kind schnell verderbliche Lebensmittel mit in den Kindergarten geben, bewahren Sie diese bitte in einer kleinen Kühltasche am Platz Ihres Kindes auf.

... ein leckeres und ausgewogenes Frühstück...

Frühstücksideen für jeden Tag:

- Brot, Brötchen, Brezel, etc. mit verschiedenen Belägen wie z.B. Butter, Wurst, Käse, Aufstrich, etc.
- Würstchen, Käsewürfel, etc.
- Joghurt oder Quark mit Früchten
- Müsli
- Nüsse

Manchmal aber selten dürfen es auch süße selbstgebackene Leckereien oder die „Tüte“ vom Bäcker sein.

Bitte verzichten Sie, unserer Umwelt zuliebe, auf einzeln verpackte Lebensmittel.

Obst und Gemüse

Zum Frühstück gibt es in jeder Gruppe frisch geschnittenes Obst und Gemüse.

Trinken

Die Kinder haben immer ein Angebot an Wasser mit und ohne Kohlensäure, an den „kälteren Tagen“ bieten wir auch leckerem Fruchtee an.

Bitte verzichten Sie auf „Trinkerchen“ oder „Smoothies“ zum Frühstück.

Geburtstag im Kindergarten

Für jedes Kind ist der Geburtstag und das Feiern mit den Freunden im Kindergarten etwas ganz besonderes... Bitte achten Sie auch an diesem Tag auf ein ausgewogenes und leckeres Frühstück für die Kinder der Gruppe. Wir freuen uns gemeinsam mit Ihrem Kind auf den Geburtstag und bitten Sie frühzeitig auf uns zuzukommen, damit wir alles Weitere besprechen können.

Geburtstagsideen:

- Alles was auch auf der Frühstücksideenliste steht ;-)
- Spieße mit Obst oder Gemüse und Würstchen, Käse, etc.
- Kuchen, Muffins, etc.
- Nudeln mit Soße

Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte verzichten Sie an Geburtstagen auf Creme- oder Sahnetorten, „Trinkerchen“ und Süßigkeiten zum Austeilen oder als Nachtisch.

Süße Leckereien...

Ein gutes Frühstück braucht keinen Nachtisch... Leckereien die zu unserem Frühstück nicht passen: Milchschnitte oder ähnliches, Smoothies, Schokoriegel, Gummibärchen, Schokobons, etc.

Bitte unterstützen Sie uns in unserer pädagogischen Arbeit durch eine gesunde und ausgewogene Frühstücksgestaltung für Ihr Kind.