

# ZU GUTER LETZT...

Täglich bekommen die Kinder im Bistro frisches Obst und Gemüse zum Frühstück angeboten. Bitte geben Sie daher Ihrem Kind kein frisch geschnittenes Obst und Gemüse wie Bananen, Äpfel oder Tomaten mit.

Ihr Kind benötigt im Kinderhaus keine Trinkflasche, es gibt immer ein Angebot an Wasser mit und ohne Kohlensäure und Fruchttete.

## *Das Auge isst mit!*

Besprechen Sie doch am Abend oder am Morgen, was Ihr Kind gern in den Kindergarten mitnehmen würde. Beziehen Sie Ihr Kind bei der Zubereitung und beim Richten der Frühstücksbox mit ein. Somit geben Sie ihrem Kind die Möglichkeit, offener zu sein, um Neues zu probieren.

# FRÜHSTÜCKSFLYER

*„Das Essen soll zuerst das  
Auge erfreuen und dann den  
Magen“*

(Johann Wolfgang von Goethe)



# LECKER UND AUSGEWOGEN

Es ist nicht immer ganz einfach, kleine Genießer zu begeistern. Aber gerade das Frühstück beendet das Fasten der Nacht und füllt die Speicher am Morgen, sodass Ihr Kind mit einem leckeren und ausgewogenen Frühstück, energiereich in den Tag starten kann.



# FRÜHSTÜCKSIDEEN

*Bei der Auswahl können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen!*

- ✓ Backwaren wie z. B. Brot, Brötchen, Laugengebäck
- ✓ Anstatt eines Nutella-Brotes, lieber ein Brot mit Frischkäse oder anderen Belägen
- ✓ Anstatt eines gekauften Quetschies, einen selbstgemachten Smoothie
- ✓ Anstatt gezuckerte Kellogs, ein Müsli mit Haferflocken  
(Die Milch bekommen die Kinder im Kinderhaus)
- ✓ Joghurt oder Quark mit Früchten
- ✓ Reiswaffeln, Hirsekringel, Dinkelstäbchen etc.
- ✓ Wienerle, Käsewürfel, Saure Gurken, Oliven, Ei etc.

*Ein gutes und ausgewogenes Frühstück braucht keinen Nachtisch!*

- ✗ Milchschnitte
- ✗ Schokoriegel
- ✗ Gummibärchen
- ✗ Schokobons