

## Unser Konzept für die Zwischenmahlzeiten

Eine gute und ausgewogene Ernährung trägt wesentlich zu einer gesunden Entwicklung von Kindern bei. Dazu benötigen sie fünf Mahlzeiten am Tag, drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten, sowie ungesüßte Getränke. Wir gehen davon aus, dass Ihr Kind bereits zuhause etwas gefrühstückt bzw. zu sich genommen hat. Zur Not genügt hierfür auch ein Glas Milch oder Fruchtsaft. In diesem Fall empfehlen Ernährungsexperten eine größere Portion für die Kita einzupacken. Das Frühstück im Kindergarten ist eine Zwischenmahlzeit, die zur Überbrückung bis zum Mittagessen dient. Die zweite Zwischenmahlzeit findet am Nachmittag statt. Zwischenmahlzeiten geben Power, dazu braucht ihr Kind abwechslungsreiche und ausgewogene Nahrung.

### **Was wir uns für die Zwischenmahlzeiten wünschen:**

- Brot (vorzugsweise Mischbrot oder Vollkornbrot)
- Frischkäse, Käse, Wurst, Gemüseaufstrich
- hartgekochtes Ei (bereits geschält)
- Gemügesticks (Obst wird in der Einrichtung angeboten)
- zuckerfreie Haferflocken
- Natur Quark oder Joghurt (wiederverschließbar im Glas- oder Plastikbehälter)



- Beispiele:
- 1.) 1 Scheibe Brot mit etwas Käse oder Wurst und Gemügesticks
  - 2.) Quark oder Joghurt + Haferflocken + etwas Obst

**Die Kita bietet dazu täglich frisches Obst, Wasser und ungesüßten Tee an.**

### **Was wir nicht möchten:**

- Süßigkeiten, Kuchen, Partygebäck wie Salzbrezeln, Kekse oder Reiswaffeln
- Fertigprodukte wie Trinkjoghurt, Quetschi, Käseschnüre, Bifi, ...
- Pausenvesper in Papier- oder Plastiktüten, z.B. direkt vom Bäcker

**Wir legen großen Wert darauf Müll zu vermeiden, bitte unterstützen Sie uns dabei.**

## So lecker und gesund sind unsere Zwischenmahlzeiten!

