

Datum:



Anlage:

Essensregeln im Abenteuerhaus Stand Juli 2019

Vor- und Familienname des Kindes: _____

Eine gesunde, kindgemäße Ernährung ist für die Entwicklung der Kinder von wesentlicher Bedeutung. Daher ist es wichtig, dass die Kinder sehr früh zu einer gesunden Ernährung und Lebensweise hingeführt werden. Kinder sollen spielerisch und altersgemäß mit der Entstehung, den Eigenschaften und den Verwendungsmöglichkeiten von Lebensmitteln vertraut gemacht werden.

Für unsere Einrichtung haben wir beschlossen, keine Süßigkeiten, sog. Kinderlebensmittel, andere fertig abgepackte Lebensmittel und Süßspeisen zu erlauben.

<u>Davon soll etwas in der Brotdose Ihres Kindes sein:</u>	<u>Bitte nicht in den Kindergarten mitbringen:</u>
Brot-Sandwich, optimal wäre ein (Vollkorn-) Brot mit Butter/Margarine/Frischkäse und Käse oder Wurst.	Naschwerk: Alles was abgepackt ist und als Naschwerk eingestuft wird, das sind z. B: Schokolade, Kinderriegel, Snickers, Gummibärchen, Salzstängelchen, Kaugummi, Bonbons, Lutscher, Pommbären, und ähnliche Dinge. Muffins, Kuchen, Plätzchen und ähnliches.
Ein kleiner Apfel, eine kleine Banane, eine Mandarine, ½ Orange, Kiwi, Beerenobst, eine kleine Birne oder ein anderes Obststück. Obstspieße bieten von allem etwas! (Faustregel: soviel wie in die kleine Kinderhand passt)	Schnell-Frühstück: Alles was abgepackt gekauft werden kann, z. B.: Schokohörnchen, Muffins und Kuchen, Weberli und ähnliches.
Oder lieber etwas Herzhaftes! Dann: ½ rote oder gelbe Paprika, ein Stück Salatgurke, eine Karotte, oder andere Gemüsesticks.	Sog. Kindermilchprodukte: Fruchtzwerge, Kinderjoghurt, Kinderquarkspeisen, fertigen Portionsgrießbrei oder Milchreis, Fruchtjoghurts aller Art Milchschnitte, gesüßte Joghurt drinks oder Kabagetränke, Cornflakes, gezuckerte bzw. gefärbte Frühstückscerealien, Nutella, Fruchtbrei in Tüten, gekaufte Smoothies und ähnliche Dinge.
Milchprodukte: Naturbelassener, milder Joghurt oder Quark mit Obst oder Marmelade, evtl. mit Haferflocken. (Weizenkeime für die Hirnpower oder Haferkleie für das Immunsystem und Darmflora) Selbstgekochter Grießbrei oder Milchreis.	Bäckereiprodukte: Z. B.: Donuts, Schokohörnchen, Croissant, Zuckerwecken (Mohnschnecken, Streußel etc.) oder Hefehörnchen.
In der Trinkflasche ausschließlich Wasser oder selbstgekochten/ungesüßten Tee! Wasser und Tee gibt es auch immer im Kiga!	Gesüßte Getränke: Z. B. Limonade, Schorle, Cola, Fruchtnektar oder Fruchtsaftgetränke (Caprisonne, Qoo, Fruchttiger, Eistees oder aromatisiertes Wasser etc.).
Herzhafte Bäckereiprodukte: wenn es denn sein muss, dann Brötchen (optimal wären Vollkornbrötchen) und Brezeln (bitte wg. des hohen Salzgehaltes als Ausnahmen). Wichtig: Einen Belag mitgeben und an die Obst/Gemüseportion denken!	Bitte keine Erdnüsse mitgeben, wegen Erstickungsgefahr!!

-----Bitte diesen Abschnitt im Kindergarten abgeben.-----

Ich erkenne die Essensregelung als verbindlich an:

Name des Kindes

Unterschrift, Datum