

Wichtige Infos!

- **Kinder mögen Farben und lieben es bunt, auch in der Brotzeitbox.**
- Kinder lieben „Fingerfood“, sowie Obst und Gemüse.
- Mitbestimmungsrecht auch bei der Brotzeitauswahl – „Was möchte ich zur Brotzeit essen?!“ das lässt die Brotzeit noch besser schmecken.



Liebe Eltern,

im Kindergarten ist es uns sehr wichtig,
dass Kinder bei den gemeinsamen
Mahlzeiten die Vielfalt gesunder
Lebensmittel kennenlernen,
Erfahren was gesunde Ernährung bedeutet,
und selbstbestimmt diese auch mit allen
Sinnen entdecken, erleben und genießen
dürfen.

Katholischer Kindergarten
„St. Irmengard“

„Wir brotzeitl'n gesund!“



Kirchfeld 4
83236 Übersee
Tel. 08642-356
Fax 08642-5972877

st-irmengard.uebersee@kita.ebmuc.de

Zur Brotzeit empfehlen wir...

- Getreideprodukte:
Vollkornbrot, Vollkorntoast,
Breze,
Knäckebrot, Dinkelzwieback,
Reiswaffeln, Pumpernickel
- Obstsorten:
Apfel, Birne, Kiwi, Nektarine,
Pfirsich,
Trauben, Mandarinen,
verschiedene Beerensorten...
- Gemüse/Rohkost:
Gurke, Cocktailtomaten,
Radieserl,
Karotte, Kohlrabi, Paprika...



Gelegentlich

- Milchprodukte:
Schnittkäse und Frischkäse mit max.
45% F.i.Tr., Naturjoghurt, Quark,
Butter...
- Wurstprodukte:
Kochschinken, Putenbrust, Bierwurst,
Jagdwurst...
Keine rohen Wurstprodukte.

Nicht so gerne gesehen...

Brote:

- mit Nuss- Nougat Creme

Süßes Gebäck:

- Kuchen, Muffins, Kekse, Waffeln

Schoko- Milchriegel aus dem Kühlschrank:

- Milchschnitte, Kinder Pinguin...

Süßigkeiten:

- Bonbons, Gummibärchen, Schokolade,
Schokoriegel...

Stark gesüßte Joghurt/Pudding

- mit Smarties, auch Fruchtjoghurts sind
leider sehr zuckerhaltig
- Quetschies aller Art

Chips aller Art



Ausnahmen bestätigen die Regel 😊...
...eine „Kleinigkeit“ ist erlaubt!

