

## FRÜHSTÜCKSVERSORGUNG

### Warum ist das Frühstück für Kinder so wichtig?

Durch ein gemeinsames Frühstück in der Gruppe zu einer festgelegten Zeit können Erzieher/innen das Essverhalten positiv beeinflussen und als Vorbild fungieren. Kinder haben in der Gemeinschaft oft mehr Appetit und probieren auch manchmal Lebensmittel, die sie zu Hause nicht essen würden. Weiterhin wird das Sozialverhalten der Kinder gefördert. Neid auf das Essen eines anderen Kindes kommt gar nicht erst auf und wird durch ein einheitliches Frühstück gänzlich vermieden.

Kinder haben so die Möglichkeit zu lernen, wie ein gesundes Frühstück zubereitet wird und wie es optimal zusammengesetzt sein sollte. Ein Einbeziehen der Kinder in das aktive Gestalten dieser wichtigen Mahlzeit bereitet den Kindern viel Spaß und ist ein gelungener Start in einen fröhlichen KITA-Tag.



### Wie sieht das perfekte Frühstück aus?

Ein ausgewogenes Frühstück besteht aus Brot mit Belag oder Müsli, dazu Milch oder Milchprodukte wie Joghurt und Quark. Ergänzt wird dies sowohl durch frisches Obst und Gemüse, als auch durch ein zusätzliches Getränk, am besten Kräuter- oder Früchtetee, Mineralwasser oder eine Saftschorle.

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Optimale Auswahl	Beispiele
Getreide- und Vollkornprodukte	täglich	fein gemahlenes Vollkornmehl, Vollkornprodukte	Vollkorn-, Sonnenblumen- und Roggenbrot; Kürbiskern- und Roggenbrötchen; Dreikorntoast
Gemüse und Kräuter	täglich	frisches Gemüse	Gemüsesticks, Schnittlauch, Petersilie
Obst	täglich	frisches Obst	Obststückchen; Obst der Saison
Milch- und Milchprodukte	täglich	Milch, Joghurt, Käse, Speisequark: max. 20% Fett i.T.	pur; Fruchtjoghurts; diverse Käsesorten (z. B. Frischkäse, Schnittkäse etc.); Kräuterquark
Wurst und Ei	täglich	Wurstwaren als Belag; Geflügel wird bevorzugt angeboten	Lyoner, Putensalami, Putenbrust, Hinterkochschinken, Leberkäse, Leberwurst, gekochtes Ei
Fette und Öle	täglich	sparsamer Aufstrich	Butter
Getränke	täglich	Trink- und Mineralwasser; Früchte- und Kräutertee ungesüßt	Fenchel-, Früchte-, Hagebutte-, Kräuter- und Pfefferminztee

### Liefervariationen

#### erste Liefermöglichkeit

Lieferung in Form eines Warenkorbes. Die Zubereitung des Frühstückes erfolgt frisch und direkt vor Ort. Somit können Sie auf die Bedürfnisse der Kinder direkt einwirken und die Kinder auch mit in die Zubereitung des Frühstückes einbeziehen.

#### zweite Liefermöglichkeit

Lieferung von einem fertig zubereiteten Frühstück auf angerichteten Platten.

1. als „Bastel-Frühstück“ (Platten in Büffetform zum Selberbelegen)
2. verzehrfertige Schnittchen