

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