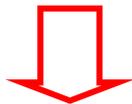


Süße Sachen in der Brotzeitdose und in der Trinkflasche sind nicht empfohlen - sie liefern zu viel Energie, aber wenig Vitamine und Mineralstoffe und machen schnell wieder hungrig.

Im Kindergarten fällt es Ihrem Kind wesentlich leichter auf Süßes und Ungesundes zu verzichten, wenn alle Kinder eine

### Gesunde Brotzeit dabei haben!

Wir bitten Sie deshalb nach Möglichkeit folgende Lebensmittel zu vermeiden und nicht in die Brotzeitdose, bzw. Getränkeflasche zu geben:



Plätzchen (z. B. Prinsenrolle, Jaffa-Cake)  
 Bonbons  
 Kaugummi,  
 Lutscher  
 Fruchtzwerge und Monte von Zott,  
 Cola, Sprite, Fanta  
 Milchschnitte,  
 Pinguin, u.ä.  
 Chips und Erdnussflocken  
 Süßes vom Bäcker und Waffeln als Hauptbrotzeit  
 alle Arten von Joghurts und Milchdrinks (z. B. Actimel)

## Schulfrucht – Wir sind dabei!

Unsere Einrichtung nimmt am europäischen „Schulobst- und -gemüseprogramm“ mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Gemeinschaft teil.



Auf den Brotzeittischen wird Ihrem Kind täglich, reichlich frisches Obst und Gemüse mundgerecht angeboten, dank unserem Partner, REWE Straubing!

EUROPÄISCHES SCHULOBST- UND -GEMÜSEPROGRAMM  
[www.schulfruchtprogramm.bayern.de](http://www.schulfruchtprogramm.bayern.de)



Quellen von Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA

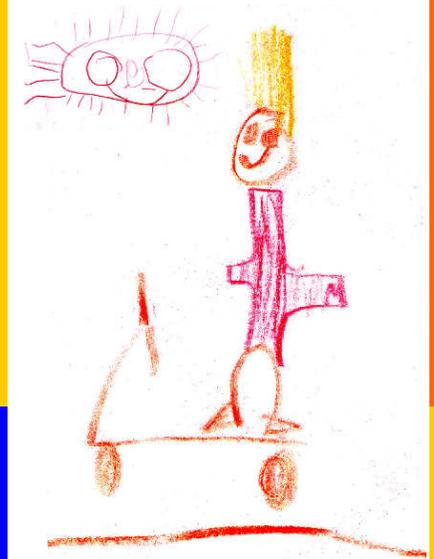
### Kindergarten St. Florian

Bahnhofstraße 5 A 94327 Bogen  
 Telefon: 09422-2213 Fax: 09422-401706

e-Mail: [st-florian.bogen@kita.bistum-regensburg.de](mailto:st-florian.bogen@kita.bistum-regensburg.de)  
[www.kindergarten-sanktflorian.de](http://www.kindergarten-sanktflorian.de)

Version 2- freigegeben am 28.01.2016

## Gesunde Brotzeit



KINDERGARTEN  
 und Kinderkrippe  
 ST. FLORIAN

Schwerpunktkita Sprache und Integration

## Ziel unserer ernährungspädagogischen Arbeit

ist es, dass wir Sie als Eltern dabei unterstützen, dass Ihr Kind:

- 😊 selbstbestimmt und eigenverantwortlich mit Essen und Trinken umgeht
- 😊 die Vielfalt der Lebensmittel mit Geruch, Geschmack und sensorischen Unterschieden kennenlernt
- 😊 auf die Signale seines Körpers hört und Hunger und Sättigung wahrnimmt
- 😊 Esskultur und Tischrituale verinnerlicht
- 😊 Hygiene anwendet

### Wir achten darauf, dass

- 😊 Ihr Kind immer wieder ermuntert wird, auch etwas Ungewohntes zu probieren
- 😊 Ihr Kind genügend trinkt
- 😊 Essen nicht leichtfertig weggeworfen wird



## Die beste Brotzeit zum Mitnehmen: lecker, interessant und selbst gemacht



Schöne Brotzeiten, in denen das Pausenbrot appetitlich angeordnet ist, machen Ihrem Kind sicherlich besonders viel Lust auf den Inhalt.

### Und damit es auch wirklich schmeckt, sollten Sie wissen:

- 😊 Vollkornbrote mit Wurst oder Käse, halten länger satt und versorgen das Kind mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen für den langen Tag.
- 😊 Die Brote schmecken besonders frisch, wenn sie mit Salatblättern oder Gurkenscheiben belegt werden.
- 😊 Beliebt sind auch kleine Cocktailtomaten, Paprikastreifen, Karottenstückchen und alles an Gemüse was bunt ist und roh gegessen werden kann.
- 😊 Als Obst bieten sich Äpfel, Birnen (am besten mit Schale), Mandarinen, Pfirsiche, Weintrauben, Erdbeeren oder Kirschen an.
- 😊 Natürlich darf auch ab und zu eine kleine Überraschung nicht fehlen: ein wenig Studentenfutter, Nüsse oder Trockenobst, Zwieback oder Reiswaffeln.



Berücksichtigen Sie bei den Gemüse- und Obstbeilagen die Wünsche und Vorlieben Ihres Kindes: Knabbert es zum Beispiel lieber eine ganze Möhre oder einen ganzen Apfel oder mag es lieber klein geschnittene Stücke, die es so in den Mund schieben kann?

Kinder nehmen das Pausenbrot leichter an, wenn sie es selbst zubereiten, oder das Obst und Gemüse eigenhändig waschen und schneiden. Je nach Alter kann Ihr Kind immer mehr diese Aufgabe übernehmen.



## Getränke

erhält Ihr Kind bei uns im Kindergarten:

Rennen, toben und schwitzen machen durstig!

Da Kinder reichlich trinken sollten, bieten wir keine Getränke an, die zu viel Zucker enthalten, sondern Wasser, und Saftschorlen als ideale Durstlöcher!

Wir füllen die Flasche Ihres Kindes auf, sooft es will!

Ihr Kind nimmt die Flasche zum Leertrinken mit nach Hause und bringt sie am Morgen frisch gereinigt zum Füllen wieder mit in den Kindergarten.

