

Vesperdosen-Leitfaden

Uns Fachkräften ist es ein großes Anliegen, dass sich alle Kinder gesund entwickeln und ein Gespür für gesunde Ernährung bekommen. Deshalb haben wir mit dem Vesperdosen-Leitfaden ein Instrument geschaffen, das Ihnen als Orientierung für das Frühstück Ihres Kindes dient. Der Leitfaden regt dazu an, sich bewusst mit der kindlichen Ernährung auseinanderzusetzen. Ein gesundes und ausgewogenes zweites Frühstück in der Kita ist für alle Kinder wichtig, um ihre Energiereserven aufzufüllen und den Tag über fit zu sein.

Folgendes ist uns wichtig: Kinder benötigen keinen Nachtisch zum Frühstück und wir möchten wenig Verpackungsmüll!

Ideen für die Vesperdose ihres Kindes:

Täglich

- Gemüse
- Obst
- Belegtes Brot (*gerne Vollkorn*) mit Käse/Frischkäse
- Ungezuckertes Müsli
- Ungezuckerter Joghurt (*ohne Plastikverpackung*)
- Käsewürfel
- Nüsse, Studentenfutter
- Und vieles mehr 😊

Ausnahmsweise

- Selbstgebackener Kuchen/Muffins, Waffeln, Plätzchen
- Toastbrot
- Salzstangen/-brezeln
- Marmelden-/Honig-/Nutellabrot
- Ei
- Wurst, Fleisch

Bitte Nicht

- Einzeln verpackte Lebensmittel
- Süßigkeiten (*auch Chips, Cracker etc.*)
- Gezuckertes Müsli
- Gezuckerte Milchprodukte
- Quetschies
- Kinderlebensmittel (*sind speziell auf das Konsumverhalten von Kindern zugeschnitten, locken mit bunten Bildern und Werbeversprechen, enthalten aber häufig viel Zucker, Fett und Zusatzstoffe → es sind Süßigkeiten*)

Falls Sie Fragen dazu haben oder mehr über das Essverhalten Ihres Kindes bei uns im Kinderhaus wissen möchten, sprechen Sie uns gerne an.

Das Team des Kinderhauses