



Karla



Gustav

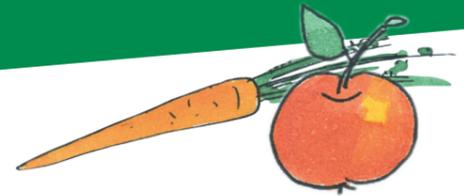


Ida



Das Auge isst mit!

Welche leckeren, fröhlichen Ideen haben Sie für die Brotdose Ihres Kindes?



Vernetzungsstelle
Kita-Verpflegung
THÜRINGEN



Weiterführende Informationen und Anregungen finden Sie unter: www.dge.de, www.fitkid-aktion.de oder www.vnskt.de.

gefördert durch:

Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Migration, Justiz
und Verbraucherschutz

Kita

Brot, Käse, Ananas ...

Mir schmeckt dies und mir schmeckt das.



Brotdose gefüllt mit Wünschen von:



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Sektion Thüringen

Vernetzungsstelle
Kita-Verpflegung
THÜRINGEN



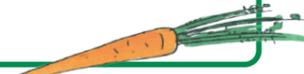
Empfehlungen für eine ausgewogene und gesunde Brotdose

Liebe Eltern,

mit dieser Bastelmappe haben sich die Kinder ihre eigene **leckere Wunsch-Brotdose** als (kleine) Anregung für Sie zusammengestellt.

Nun sind Sie an der Reihe! Bei der Zusammenstellung der Brotdose sollte auf die Einhaltung der Empfehlungen der

Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) für ein **ausgewogenes Frühstück** geachtet werden. Und so einfach geht's:

<p>GEMÜSE Bunte Fitmacher</p> <p>» liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe</p> <p>» bevorzugt saisonal-regional</p> <p>» <u>geeignet sind:</u> Rohkost(sticks), Gemüsespieße, Gemüse und Salat als Garnitur auf einem Brot/Brötchen</p> <p>TÄGLICH</p> 	<p>OBST Bunte Fitmacher</p> <p>» liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe</p> <p>» bevorzugt saisonal-regional</p> <p>» <u>geeignet sind:</u> Stückobst, Obstspieße, Obstsalat</p> <p>NÜSSE (ohne Salz und Zucker)</p> <p>» liefern ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe wie Magnesium</p> <p>» <u>Hinweis:</u> erhöhte Verschluckungsgefahr!</p> <p>TÄGLICH</p> 	<p>GETREIDEPRODUKTE Sattmacher und Energiequelle</p> <p>» liefern Kohlenhydrate und in der Vollkornvariante reichlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe</p> <p>» <u>geeignet sind:</u> Brot und Brötchen, Knäckebrot, ungesüßtes Müsli, Getreideflocken - Vollkorn sollte bevorzugt werden!</p> <p>» <u>ungeeignet sind:</u> gesüßte Frühstückscerealien</p> <p>TÄGLICH</p> 	<p>MILCH/MILCHPRODUKTE Wichtige Calciumlieferanten</p> <p>» liefern reichlich Proteine, Vitamine und Mineralstoffe wie Calcium</p> <p>» <u>geeignet sind:</u> Käse (z. B. Gouda, Emmentaler) und Frischkäse, Naturjoghurt, Quark</p> <p>» <u>ungeeignet sind:</u> gesüßte Fruchtjoghurts, Schmelzkäse und Weichkäse aus Rohmilch</p> <p>TÄGLICH</p> 
--	--	---	---

FLEISCH, WURST UND EI

» liefern Proteine, Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen

» geeignet sind:
z. B. magere Aufschnitte wie Putenbrust oder Truthahn-Mortadella, gekochte Eier

GELEGENTLICH



SÜSSES, SALZIGE SNACKS UND LEBENSMITTEL SPEZIELL FÜR KINDER

» ungeeignet wegen des hohen Zucker- und Fettgehaltes

» z. B. süße Aufstriche, gesüßte Fruchtjoghurts oder Obstmus im Quetschbeutel, Milchcremeschnitten, Kuchen, Kekse, Mini-Würstchen speziell für Kinder

» Ausnahme: besondere Anlässe in der Kita



- Sorgen Sie für Abwechslung.

- Eine kindgerechte Portion ist so groß wie eine Kinderhand.

- Gehen Sie auf die Wünsche Ihrer Kinder ein.

- Empfehlungen gelten auch für das Vesper



<p>Das möchte ich gern in meiner Brotdose haben.</p>	<p>Das möchte ich einmal probieren.</p>
---	--

Liebes pädagogisches Personal,

die vorliegende Bastelmappe ermöglicht es Ihnen, das Thema „Brotdose“ kreativ, individuell und spielerisch in den Mittelpunkt zu stellen. Mit Hilfe dieser Bastelmappe können die Kinder ihre eigene leckere Brotdose zusammenstellen und ihren Eltern zeigen, welche Lebensmittel sie gern in ihrer Brotdose als Frühstück hätten bzw. ausprobieren möchten. Achten Sie bitte darauf, dass die Kinder bei der Zusammenstellung der Brotdose **mindestens ein Lebensmittel** aus jeder der vier empfohlenen Lebensmittelgruppen für die Brotdose auswählen und aufkleben:

Gemüse, **Obst**, **Getreide und Getreideprodukte** sowie **Milch und Milchprodukte**

Die Lebensmittel aus diesen Gruppen bilden die Grundlage für eine ausgewogene Brotdose und liefern den Kindern die Energie und Nährstoffe für einen guten Start in den Tag. Darüber hinaus kann jedes Kind, ganz nach seinen Vorlieben, zusätzlich weitere Lebensmittel aufkleben.

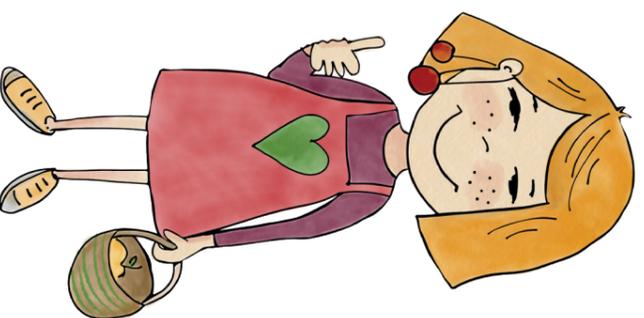
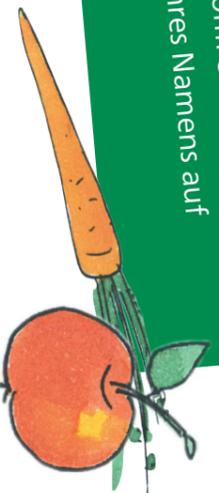
Ziele der Bastelmappe:

- Die Kinder lernen spielerisch, aus welchen Komponenten ein ausgewogenes Frühstück besteht bzw. welche vielfältigen Lebensmittel für Abwechslung in der Brotdose sorgen können.
- Die Eltern sollen sensibilisiert werden, dass eine ausgewogene Brotdose zum Wohlbefinden ihrer Kinder beiträgt und sich langfristig gesundheitsfördernd auswirkt.
- Die Bastelaktion bewirkt sowohl zwischen Eltern und Kindern, als auch zwischen Eltern und pädagogischem Personal eine Steigerung der Kommunikation über den Inhalt der Brotdose und dem damit verbundenen Thema einer gesundheitsfördernden Ernährung.



TIPP:

Zur weiteren Verwendung der restlichen Lebensmittelbilder können die Kinder kreativ sein und z. B. die Bilder in Form einer Zahl oder des Anfangsbuchstabens ihres Namens auf ein Blatt kleben.



TIPP:

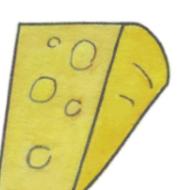
Praktische Beispiele zur Zusammenstellung finden Sie auf der Rückseite der Mappe.



Los geht's!

1. Besprechen Sie zuerst die Bastelvorlage und die Lebensmittel auf dem Einlegebogen mit den Kindern.
2. Haben die Kinder alles verstanden, teilen Sie die Bastelmappe an die Kinder aus.
3. Schreiben Sie oder das Kind selbst den Namen des Kindes auf die Vorderseite, um Verwechslungen zu vermeiden und die Mappe zu personalisieren.
4. Im Anschluss dürfen die Kinder ein Lebensmittel aus den vier empfohlenen Gruppen auswählen, ausschneiden und in die Innenseite der Brotdose kleben. Dies kann und darf zum Teil natürlich mit Ihrer Unterstützung erfolgen.
5. Die Lebensmittel, welche die Kinder sich von den Eltern wünschen, werden in das Feld „Das möchte ich gern in meiner Brotdose haben“ geklebt.
6. Daneben gibt es das Feld „Das möchte ich einmal probieren“, in welches die Lebensmittel geklebt werden können, die unbekannt sind, aber vielleicht gern einmal probiert werden möchten.
7. Nach Fertigstellung wird die Bastelmappe zugeklappt und eventuell mit einer Büroklammer oder einer Heftklammer verschlossen.

Die „gefüllte“ Brotdose kann nun von den Kindern mit nach Hause genommen werden. Informieren Sie die Eltern über die Bastelaktion und motivieren Sie die Kinder, mit den Eltern über ihre Wünsche für die Frühstücksdose zu sprechen.



 Himbeere	 Mango	 Petersilie	 Eisbergsalat	 Möhre	 Müsl (ungesüßt)	 Cornflakes (ungesüßt)	 Vollkornbrot
 Brombeere	 Weintraube	 Schnittlauch	 Feldsalat	 Radieschen	 Paprika	 Mischbrot	 Vollkornbrötchen
 Erdbeere	 Banane	 vegetarischer Brotaufstrich	 Mairübchen	 Tomate	 Gurke	 Tortillas (für Wraps)	 Vollkornknäckebrot
 Johannisbeere	 Heidelbeere	 Apfelsine/Orange	 Avocado	 Erbsenschote	 Kohlrabi	 Getreideflocken	 Vollkornzwieback
 Margarine	 Käseaufschnitt (z. B. Gouda, Emmentaler)	 Trockenobst	 Pomelo	 Feige (frisch)	 Mandarine	 Pflaume	 Kirsche
 Wurstaufschnitt (z. B. Putenbrust, Truthahn-Mortadella)	 Mozzarella	 Kräuterfrischkäse/-quark	 Litschi	 Physalis	 Stachelbeere	 Mirabelle	 Nektarine
 gekochtes Ei	 Joghurt (ungesüßt)	 Käsewürfel (z. B. Gouda, Emmentaler)	 Khaki	 Wassermelone	 Ananas	 Apfel	 Pflirsich
 eigene Ideen/Wünsche	 Butter	 körniger Frischkäse	 Nüsse (erhöhte Verschluckungsgefahr)	 Honigmelone	 Kiwi	 Birne	 Aprikose