



---

Vehleener Straße 75, 31683 Obernkirchen / Vehlen | 05724/9050252 | [kindergarten@vehlen.de](mailto:kindergarten@vehlen.de)

Liebe Eltern,

wir möchten Euch noch mal an ein Thema erinnern welches uns sehr am Herzen liegt. Die gesunde Ernährung der Kinder im Kindergarten. Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für die Entwicklung und das Wohlbefinden eurer Kinder. Dazu habt ihr am Anfang Eurer Kindergartenzeit eine Info von uns bekommen. Daher bitten wir euch, beim Packen der Brotdose folgende Punkte zu beachten:

1. **Vielfalt der Nahrungsmittel:** Stellt sicher, dass die Brotdose eine bunte Auswahl an Lebensmitteln enthält. Obst und Gemüse sollten den Hauptteil ausmachen. Diese sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, die wichtig für das Wachstum sind.
2. **Vollkornprodukte:** Bevorzugt Vollkornbrot oder -brötchen für belegte Brote. Diese enthalten mehr Ballaststoffe und sind gesünder als Weißbrot.
3. **Ein kleiner Genuss:** Wir möchten darauf hinweisen, dass maximal **eine Süßigkeit** in die Brotdose gepackt werden darf. Damit möchten wir die Kinder an gesunde Ernährung heranzuführen, jedoch auch einen kleinen Genuss ermöglichen. Ideal sind gesunde Alternativen wie Trockenfrüchte, Müsliriegel ohne Zuckerzusatz oder selbstgemachte Kekse.
4. **Wasser als Durstlöcher:** Bitte denken Sie daran, ausschließlich Wasser oder ungesüßten Tee für Ihr Kind einzupacken. Fruchtsäfte und Limonaden sollten vermieden werden, da sie oft viel Zucker enthalten.

Zum Frühstück steht ebenfalls ein Obst- und Gemüseteller sowie Naturjoghurt zur Verfügung. Zusätzlich stellen wir Wasser mit und ohne Kohlensäure, Tee und Milch bereit.

Vielen Dank für Eure Unterstützung und Euer Verständnis in dieser wichtigen Angelegenheit. Gemeinsam können wir dafür sorgen, dass unsere Kinder von klein auf lernen, sich gesund zu ernähren.

Bei Fragen oder Anregungen stehen wir Euch jederzeit gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Jonathan Buchmann