

Liebe Eltern, liebe Kinder,

längst hat es sich herumgesprochen, dass ein leckeres Frühstück gute Laune und Fitness für den ganzen Tag bringt. Doch die Auswahl der Lebensmittel muss stimmen.

Sie können Ihrem Kind aus dem hier gezeigten Baukastensystem ein solches Frühstück leicht zusammenstellen: Nehmen Sie aus jedem verschiedenfarbigen Kasten jeweils 1 Lebensmittel!

Ihr Kindergarten-Team



### Brot

- Vollkornbrot
- Körnerbrötchen
- Knäckebrötchen
- Mischbrot
- Reiswaffel
- Vollkorntoastbrot
- Sesam- oder Mohnstange
- Laugenbrezel
- Fladenbrot

### Belag / Aufstrich

- Butter oder Margarine
- Scheibe Käse (z.B. Gouda, Emmentaler, Feta)
- Frischkäse
- fettarme Wurst (z.B. Putenwurst)
- gekochter Schinken
- vegetarischer Aufstrich (z.B. Tomaten- oder Paprikaaufstrich)

### Milch / Milchprodukte

- pasteurisierte Vollmilch
- Naturjogurt
- Dickmilch
- reine Buttermilch

### Obst (je nach Jahreszeit in Stückchen)

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Apfel       | <input type="checkbox"/> Nektarine      |
| <input type="checkbox"/> Birne       | <input type="checkbox"/> Aprikose       |
| <input type="checkbox"/> Mandarine   | <input type="checkbox"/> Melone         |
| <input type="checkbox"/> Pflaumen    | <input type="checkbox"/> Erdbeeren      |
| <input type="checkbox"/> Weintrauben | <input type="checkbox"/> Johannisbeeren |

### Gemüse (je nach Jahreszeit in Stückchen)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Cocktailtomaten         | <input type="checkbox"/> rohe Gurke     |
| <input type="checkbox"/> Möhre                   | <input type="checkbox"/> roher Kohlrabi |
| <input type="checkbox"/> rote oder gelbe Paprika | <input type="checkbox"/> Oliven         |

### Wasser / Tee (wird vom Kindergarten gestellt)

- Wasser/Mineralwasser
- ungesüßte Früchte- oder Kräutertees