Liebe Eltern,

wenn Ihr Kind in den nächsten Wochen immer wieder Fragen rund ums Essen und Trinken stellt oder bestimmte Wünsche beim Einkaufen äußert, hat das einen guten Grund: Wir haben das neue Material **„Entdecke die Welt der Lebensmittel mit Krümel und Klecksi“** der Verbraucherzentralen gekauft. Krümel und Klecksi – die beiden Leitfiguren – erleben ganz viele Abenteuer rund um unsere Lebensmittel und unsere Esskultur. In unserer Aktionswoche

vom \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

wollen wir uns mit unseren Frühstücksgewohnheiten beschäftigen. Wussten Sie, dass Ihr Kind konzentrierter und leistungsfähiger ist, wenn es morgens gefrühstückt hat? Nach der nächtlichen „Fastenzeit“ sind die Energiespeicher ziemlich leer und das Gehirn hat nicht mehr genug Brennstoff zum Denken, Spielen und Lernen. Diesen Brennstoff liefert das Frühstück!

Das ideale Frühstück ist eine Kombination aus Vollkorn-Backwaren, Getreideflocken, frischem Obst oder Gemüse als Rohkost, Milchprodukten und als Belag fettarme Käse- und Wurstsorten. Auch ein Getränk darf nicht fehlen: Fruchtsaftschorlen, Früchte- und Kräutertees oder Mineralwasser. Am besten sind ein gemeinsames Frühstück zuhause und dazu noch ein leckeres Pausenbrot für die Kita.

In unserer Frühstücks-Aktionswoche werden die Kinder erfahren, welche Lebensmittel für die Frühstücksmahlzeiten empfehlenswert sind und wie sie schmecken. Wir besingen das Frühstück und bereiten verschiedene Frühstücksvariationen zu. Haben Sie Lust mitzumachen? Dann melden Sie sich gerne bei \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Wir freuen uns, wenn Sie Ihr Kind beim Gelernten unterstützen!

Ihre

Kita XY