

Essen und Trinken für die Waldkinder

Das Frühstück und die Zwischenmahlzeit sollten möglichst in einer wiederverwendbaren Dose mitgebracht werden.

Vorschläge für den Inhalt der Brotdosen:

- ❖ Vollkornbrot und Vollkornbrötchen
- ❖ Brotbelag: Putenaufschnitt, Kochschinken oder (Frisch-) Käse, pflanzliche Brotaufstriche und Rohkost wie Salatblätter, Tomatenscheiben, Gurkenscheiben oder ähnliches
- ❖ Rohkost in Scheiben oder Stiften geschnitten
- ❖ Obst im Ganzen oder als Obstsalat bzw. Obstspieße
- ❖ Nüsse und Trockenfrüchte

Vorschläge für die Trinkflasche:

- ❖ Getränke in einer Mehrweg-Trinkflasche. Im Winter in eine Isoflasche füllen
- ❖ Bevorzugt sollte ungesüßter warmer Tee (für die kalte Jahreszeit) oder Wasser in den Flaschen sein
- ❖ **Joghurt und Müsli ist im Wald eher ungeeignet**

Wichtige Infos für die Waldeltern

- ❖ Gemeinsames Frühstück im Wald einmal im Monat mit Kindern und Erzieherinnen vorbereitet
- ❖ Im Wald vor- und nachmittags benötigen die Kinder eine reichlich gefüllte Brotdose, die sie von zuhause mitbringen



Beim Frühstück
im Wald höre ich
die Vögel!

Der Obstsalat
ist lecker!

