

## Kita-Workshop „Der gesunde Start in den Tag“

Das Frühstück als erste Mahlzeit des Tages hat großen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit. Nach einer langen Nacht ohne Nahrungsaufnahme braucht der Körper morgens einen Energieschub. Mit einem guten vollwertigen Frühstück, das nicht nur aus Kohlenhydraten, sondern auch aus Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweiß und wichtigen Fettsäuren besteht, können die Kinder gestärkt in den Tag starten.

### Klimaschutz beginnt beim Essen

Wenn das Frühstück außerdem aus überwiegend pflanzlichen Zutaten besteht, die keine langen Transportwege und Lagerzeiten hinter sich haben, tun sie nicht nur ihrem Körper, sondern auch dem Klima etwas Gutes.

### Wir stellen gesunde Süßigkeiten selber her

Im Workshop „Gesunder Start in den Tag“ ...

- stellen wir mit den Kindern einzelne Bestandteile eines gesunden Frühstücks selber her,
- lernen die Kinder selbstgemachte Alternativen zu Süßigkeiten und Limonade kennen,
- lernen die Kinder die Vielfalt eines vollwertigen Frühstücks kennen und erfahren dabei wo ihr Essen herkommt.

**Ziel des Workshops** ist es, Kinder für eine ausgewogene und klimafreundliche Ernährung zu begeistern und ihnen gesunde Alternativen aufzuzeigen.

**Dauer und Teilnehmerzahl:** ca. 120 Minuten für 10 – 30 Teilnehmer\*innen

**Voraussetzungen:** Platz zum gemeinsamen Zubereiten des Buffets, evtl. Geschirr und Besteck.

**Inspirationen:**



**Gern erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot und beraten Sie zu möglichen Fördergeldern!**

### **Kontakt:**

Regionale Energie- und KlimaschutzAgentur e.V.  
Frankfurter Str. 226, 38122 Braunschweig  
Tel.: 0531 – 88 53 88 03

Meike Riebe: [m.riebe@r-eka.de](mailto:m.riebe@r-eka.de)