



Integrationskindergarten Regenbogenkinder e. V.  
Harkshörner Weg 14  
22844 Norderstedt  
Tel.: 040-526 64 11  
Fax: 040-526 79 178  
mail:regenbogenkinder@wt.net.de  
www.Regenbogenkinder.com

Integrationskindergarten Regenbogenkinder e. V.  
Harkshörner Weg 14, 22844 Norderstedt

## **Ernährungskonzept der Regenbogenkinder 2021/22**

### **Frühstück**

Müllvermeidung ist uns allen wichtig. Bitte verpacken Sie die Nahrungsmittel nicht in Frischhalte- oder Alufolie ein. Auch auf einzeln verpackte Nahrungsmittel sollte möglichst verzichtet werden. Jede Gruppe bereitet regelmäßig gemeinsam ausgewählte Speisen mit den Kindern zu.

#### Erlaubt:

Brot/Knäckebrot/Laugengebäck/ Brötchen/Toastbrot  
Obst und Rohkost  
Salziger Knabberkram  
Obstpürree ohne Zuckerzusatz  
Zuckerfreie Müsliriegel  
Nüsse  
Würstchen  
Herzhaftes Gebäck  
Müsli ohne Zucker  
Cornflakes ohne Zucker

#### Verboten:

Süßigkeiten  
Kuchen/süßes Gebäck  
Saft und Schorle

### **Mittagessen**

Die Kinder bestimmen mit, welches abwechslungsreiche Essen bestellt wird. Wir fertigen einen Karteikasten mit Fotos von den Gerichten an, um den Kindern die Auswahl zu erleichtern. 1-2 Mal die Woche gibt es Biofleisch, 1 Mal Fisch. Joghurt als Nachspeise ist erlaubt.