

Liebe Familien,



wir sind mitten im Sommer, das heißt baden, Eis essen und bis in den späten Abend die Zeit draußen genießen. Es bedeutet aber auch, dass sich das Kitajahr dem Ende zuneigt. Für Viele ist es ein Abschied - die Schulmappen und Zuckertüten stehen schon bereit. Und für die ganz Kleinen steht die Eingewöhnung bald vor der Tür. In unseren Kitas wird das Frühstück von den Eltern für jedes Kind (individuell) mitgebracht. In der Schule muss meistens noch eine Vesperbox eingeplant werden. Das ist eine ganze Menge Essen, das man über die Woche planen muss. Darum machen wir uns mit Ihnen zusammen an das Thema:

### Gesunde Ernährung - was kommt in die Brotbox?

Für einige Kinder ist es das zweite Frühstück in der Kita, für andere das Erste. In der Schule wird meistens nach der ersten Stunde eine Frühstückspause eingelegt. Je nachdem wieviel und was Ihr Kind schon zu Hause gegessen hat, kann der Inhalt der Brotbox angepasst werden. Gibt es zu Hause Marmeladenbrot und ein Glas Saft? Dann kann geschnittenes Obst oder ein Müsli für Abwechslung sorgen. Und das Gute ist: ein Müsli kann man auch über Nacht ziehen lassen und morgens fertig aus dem Kühlschrank holen. Was kommt rein? Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Link zum Video: [Overnight Oat \(nicht nur\) für Kinder](#)

Und preiswert sind diese selbstgemachten Müsli Varianten auch noch! Wichtig ist nur ein Glas, das fest verschlossen werden kann, damit kein Unglück im Rucksack passiert. Hm, und was machen wir an den anderen Tagen? Schon wieder Salamibrot? Nach ein paar Wochen kommt das wieder ungegessen nach Hause. Abwechslung muss her! Einen ganz umfangreichen Plan, aus dem man sich tolle Ideen holen kann, hat diese Mama zusammengestellt.

Link zum Artikel: [Was kommt in die Kindergarten Brotdose?](#)

Also wir behalten im Hinterkopf: Brot und Co., Obst/ Gemüse, Snacks und Wasser! Es muss nicht immer ein beschmiertes Brot sein. Manche Kinder mögen auch ein Stück Käse oder ein gekochtes Ei zur Laugenstange essen. Nicht nur Kinder mögen die Abwechslung. Auch wir können uns diese leckeren Kreationen mitnehmen. Das teure belegte Brötchen vom Bäcker mit der trockenen Gurke brauchen wir dann nicht mehr. Bei den folgenden Ideen für Büro und Co. für Erwachsene, läuft uns sofort das Wasser im Mund zusammen.

Link zum Artikel: [Büro-Snacks für köstliche Pausen](#)

## Das hat mir gut geschmeckt

Zu warm um abends zu kochen? Dann kommen diese kalten leichten Gerichte gerade recht. Ob Suppe oder Salat, frisches Gemüse und Obst haben Hochsaison, das kann jeden Tag auf den Tisch.

Link zum Rezept: [Kalte Gurkensuppe mit Joghurt](#)

Link zum Rezept: [Spinatsalat mit Blaubeeren und Feta](#)

## Das hat mir Spaß gemacht

Und wie transportieren wir unsere leckeren Brote? Alu- und Frischhaltefolie gehören langsam der Vergangenheit an. Wenn man nicht zehn verschiedenen Brotdosen zu Hause hat, bietet ein wiederverwendbares Butterbrotpapier ein tolle umweltbewusste Alternative. Mit nur wenigen Zutaten kann man sich Bienenwachstücher selber herstellen.

Link zum Video: [Bienenwachstuch selber machen](#)

## Kinderfragen

“Warum muss ich immer trinken?“ hören wir im Sommer wahrscheinlich regelmäßig, wenn wir unseren Kindern mal wieder die Wasserflasche reichen. Wir schwitzen viel und das ist wichtig, damit unser Körper sich abkühlen kann und wir keine Kopfschmerzen bekommen. Das Wasser in unserem Körper muss dann im Sommer häufiger aufgefüllt werden. Wir wollen uns ja nicht fühlen wie ein schrumpeliger Apfel (den bestimmt schon jeder in der Obstschale gesehen hat). Wer noch mehr darüber wissen möchte, findet hier Antworten.

Link zum Video: [Trinken müssen - Die Sendung mit der Maus](#)

## Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Kinder kommt nörgeln,  
das Essen ist fertig!*

mit den neu gefüllten Brotboxen dann hoffentlich nicht mehr ;)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,  
Das Team Zukunft