



Die gesunde KiTa

Lieber Leserin, lieber Leser,

Sie lesen gerade ersten Service Brief von Die gesunde KiTa. Seit Anfang des Jahres unterstütze ich Kindertageseinrichtungen, Bildungsträger und Krankenkassen als Referentin, Trainerin und Autorin. Dabei gehören Seminare, Teamfortbildungen, Elternabende, Kinderaktionen uvm. zu meinem Angebot.

Dieser Service Brief soll Ihnen in unregelmäßigen Abständen, ein paar Informationen und Praxistipps geben.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihre

Biritta Barcholdus

Praxisimpuls „Die gesunde Brotdose“

Jeden Tag beschäftigt Sie, aber auch die Eltern das gleiche Problem: Langweilige und ungesunde Brotdosen. Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages, denn sie beendet die längste Fastenperiode im Tagesablauf. Der Akku ist leer und der Körper läuft auf Reserve. Dennoch kommen immer mehr Kinder ohne Frühstück in den Kindergarten oder die Grundschule. So sind es nach Angabe des Robert Koch Instituts 30% der Kinder in Deutschland, die ohne Frühstück in den Kindergarten oder in die Schule kommen.

Doch was gehört eigentlich in eine gesunde Brotdose?

- Ein ungesüßtes Getränk (Wasser oder ungesüßter Tee)
- Eine Portion Getreide (Brot oder Getreideflocken)
- Eine Portion Gemüse
- Eine Portion Obst
- Eine Portion eines Milchprodukts (Milch oder ein Joghurt)



Anstehende Veranstaltungen

27.05.2016

Start „Fachkraft Psychomotorik“,
Kolping Bildungswerk Paderborn

09.06.2016

Tagesveranstaltung „Alle in einem
Boot“- Bewegungserziehung in
altersgemischten Gruppen, Kolping
Bildungswerk Paderborn

02.09.2016

Start „Fachkraft Kindgemäße
Entspannung“, Kolping
Bildungswerk Paderborn

Weitere Informationen erhalten Sie
bei Carolin Rustemeier vom Kolping
Bildungswerk Paderborn.

Service auf der Homepage

Auf der Homepage

www.die-gesunde-kita.de

finden Sie im Bereich Service
den aktuellen Flyer und ein paar
kostenlose Downloads für Ihre
praktische Arbeit. Schauen Sie
regelmäßig rein, damit Sie die
neuesten Massagegeschichten,
Zungenspiele und Bewegungs-
geschichten nicht verpassen.

Tipps für eine gesunde Brotdose

Tipps für eine gesunde Brotdose

In der nächsten Zeit lassen Sie ihr Kind zwischen zwei oder drei Möglichkeiten wählen.

Lassen Sie ihr Kind bei der Zubereitung der Mahlzeiten helfen.

Damit das Pausenbrot auch mittags noch gut aussieht, sollte man es in eine stabile Pausenbrotdose packen.

Schneiden Sie das Pausenbrot mal in Dreiecke oder kleine Quadrate und fädeln es auf einen Holzspiess auf. Oder stechen Sie mit Förmchen Brot-, Käse- oder Wurstfiguren aus.

Als kleine Überraschung kann man dem Kind immer wieder neue Kleinigkeiten in die Dose legen.

- kleine Müsliriegel
- Vollkorn-Kekse
- Nüsse oder Studentenfutter
- Weintrauben
- Käsewürfel
- Mini-Tomaten

Kooperation mit dem Ökotoxia Verlag

Seit Februar kooperiert Die gesunde KiTa mit dem Ökotoxia Verlag. So können Sie bei Fortbildungen, Elternabenden und Seminaren die neusten Bücher in die Hand nehmen und durchschauen. Gerne gebe ich Ihnen Tipps bei Ihrer Literatursuche und empfehle Ihnen passende Bücher und CDs. Profitieren auch Sie von der Kooperation mit wertvollen Sachgeschenken und Give- aways für ihre Einrichtung.

Ökotoxia Happy Hour

Ihre Einrichtung liegt im Hochstift? Laden Sie mich kostenlos in Ihre Einrichtung ein. Ich organisiere und moderieren Gesprächsrunden in ihrer Einrichtung oder in privatem Rahmen, diskutiere aktuelle Themen und stelle entsprechende Titel des Ökotoxia Verlags vor. Profitieren Sie von Gastgeschenken für ihre Einrichtung und für jeden Teilnehmer der Happy Hour.



Jeden Tag wachsen



Teamfortbildung

Gerne komme ich in Ihre Einrichtung und qualifiziere Ihr Team vor Ort.

Freuen Sie sich auf praxisorientierte, individuelle und bedarfsgerechte Fortbildungen. Dabei wird Ihnen garantiert nicht langweilig!

Das individuelle Fortbildungskonzept wird im Vorfeld in enger Zusammenarbeit mit der Leitung entworfen. Zu den Leistungen gehören ein Fotoprotokoll der Veranstaltung, anschauliche Seminarunterlagen und ein Zertifikat für jeden Teilnehmer.

Die gesunde KiTa

Britta Bartoldus
Kastanienweg 17
33178 Borcheln

Telefon: 05251-8786613

Handy: 0175- 2739033

E-Mail: info@die-gesunde-kita.de



www.die-gesunde-kita.de

www.facebook.com/gesundeKita