

Und, was gibt's zu essen?



Und, was gibt's heute?

Mit dem richtigen Plan eine Extraportion Spaß

Viel Zeit mit der ganzen Familie zu Hause zu verbringen ist wunderschön - kann aber auch zur Herausforderung werden. Was hilft? Etwas Kreativität und ein gemeinsamer Plan. So bekommt ein Tag Struktur - und eine Extraportion Spaß gibt's dazu.

Ganz klar: Ein Tag voller Abenteuer macht hungrig, deshalb spielt das Essen zu regelmäßigen Zeiten eine besonders große Rolle. Ruckzuck und vielseitig sind Fischstäbchen, Spinat und Co. zubereitet. Mit vielen wichtigen Vitaminen und Nährstoffen geben die Leckerbissen den kleinen Matrosen und Meerjungfrauen neue Energie und der ganzen Familie mehr Zeit und Power für Hausaufgaben, Sport oder gemeinsame Schatzsuchen.



iglo-Mitarbeiterin und Dreifach-Mama Annika:

"Gemeinsames Essen ist bei uns der Anker im Alltag. Alle helfen mit und das coole ist, sogar wenn nur einer alleine Lust auf Spinat hat, ist das wegen der einfachen Portionierbarkeit kinderleicht umzusetzen. Extrawünsche bedeuten keinen Zeitaufwand mehr."

Unsere drei Tipps für einen leichteren Alltag:



Multitasking für Alltagshelden:

Mit abwechslungsreichen Beschäftigungen für Momente der Konzentration sorgen! Statt den Fernseher anzuschalten, freuen sich Kinder über coole Ausmalvorlagen oder ein spannendes Hörspiel, das der Fantasie freien Lauf lässt. Das Beste: Video-Call und Co. können konzentriert angegangen werden, während alle entspannt bleiben.

Tipp: Spannende Geschichten mit Käpt'n iglo gibt es auf seinem YouTube-Kanal.

Mit Spiel, Spaß und Sinn durch den Tag:

Kleine Abenteurer brauchen auch zu Hause einen strukturierten Tagesablauf. Sprechen Sie gemeinsam mit der ganzen Familie jeden Abend den Ablauf des nächsten Tages durch. So holen Sie alle an Bord und auch die Kleinsten können sich auf die Aufgaben vorbereiten. Wechseln Sie dabei zwischen Pflichten und Spielzeit hin und her. Auch eine Kuschelzeit kann mittags als Pause eingeplant werden, bevor es für die Kinder wieder an Schularbeiten und für die Eltern zurück an den Schreibtisch geht.

Und, was gibt's zu essen?

Die ganze Familie plant die Mahlzeiten gemeinsam. Zum Beispiel mit einem Flaschendrehspiel. Der, auf den die Flasche zeigt, muss eine Zutat für das Mittagessen am Dienstag festlegen. So "baut" sich die Familie auch das ein oder andere ganz eigene Gericht zusammen.

Seestern mit Couscous

iglo 15 Fischstäbchen aus 100 % Filet 3,59 € UVP 450 g

Gemüse-Pommes mit Mini-Schnitzel und Möhren-Ketchup

iglo Green Cuisine Vegetarische Mini-Schnitzel 3,99 € UVP 200 g

Pasta mit Avocado-Spinat-Sauce und Kirschtomaten

iglo Rahm-Spinat der mit dem Blubb 1,69 € UVP 500 g

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte gern an:

Marlene Munsch
iglo Deutschland
+49 40 18 02 49 - 334
marlene.munsch@iglo.com

Stefanie Schurmann
segmenta communications GmbH
+49 40 44 11 30 - 49
iglo@segmenta.de

download
Bild- und Textmaterial