

Elterninfo: „Nährstofftankstelle“ Brotdose

Lecker und gesund für Zwischendurch:

Bausteine, die Ihr Kind fit machen

Zuckerfreie Getränke, Gemüse und Obst, Brot und Getreide, Milch und Milchprodukte.

Bunt macht Spaß

Gemüse und Obst ist lecker und vielfältig!
Viel frisches Gemüse und Obst liefert wichtige Vitamine.
Zwei handvoll gehören in die Brotdose.

- ✓ Gurke, Tomaten, Radieschen, Paprika, Möhren
- ✓ Apfelstücke, Birnenstücke, ½ Banane, 1 Mandarine

Milch macht munter

Für starke Knochen und Zähne!

- ✓ Müsli ohne Zucker mit Milch oder Naturjoghurt
- ✓ Vollkornbrot mit Käse
- ✓ Naturjoghurt mit Obst

Gut verpackt

Stabile Brotboxen zur Wiederverwendung schützen den Rucksack, den Geldbeutel und die Umwelt!

Besser keine Kinderlebensmittel

Zucker macht müde und schlapp.
Zu viel Zucker macht dick und die Zähne kaputt.
Deshalb: lieber keine Süßigkeiten in die Brotdose.

Körnig ist klasse

Ob Brot oder Müsli - Hauptsache Vollkorn!
Vollkorn-Produkte machen lange satt. Vollkorn-Produkte geben stetige Energie und helfen der Verdauung.

Der Belag macht's

Nicht jeden Tag das Gleiche!

- ✓ vegetarische Brotaufstriche aus Hülsenfrüchten
z.B. Hummus, Linsenaufstrich
- ✓ Frischkäse (mit Kräutern und püriertem Gemüse)

Wasser tut gut

Ausreichend Wasser trinken hält fit!
Wasser ist das beste Getränk: preiswert, ohne Zucker und löscht den Durst!

Immer mal anders

Abwechslungsreiches Essen schmeckt.
Abwechslungsreiches Essen ist gesund.
Zum Beispiel:
Kräuter, Salatblätter, Karottensticks, Nüsse...

Süß geht auch anders!

Schonmal probiert?

- ✓ Vollkornbrot mit Banane
- ✓ Trockenfrüchte, z. B. Datteln, Aprikosen,
- ✓ Studentenfutter

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

www.in-form.de

kontakt@dge-sh.de