Brotdose

Was gehört in die Brotdose rein? Warum ist die Brotdose wichtig?

Eine gesunde Brotdose ist wichtig, da sie Kindern während des Schultags Energie liefert, ihre Konzentration fördert und die Entwicklung gesunder Essgewohnheiten unterstützt.

40% Sättigungs-komponenten:
Vollkornbrot,
Reis, Nudeln,
Couscous als Salat/ Bratling)...

30% Gemüse:
Rohes
(Gurke, Möhre, Paprika...)
oder gegartes Gemüse
(Bohnen, Brokkoli, Rote Beete....)

10% Snacks:
Nüsse, Trockenobst...

20% Obst:
Apfel, Birne, Beeren, Trauben...

Weiteres wenn noch Platz ist:
Joghurt, Quark, Eier...

Ausreichend durstlöschende Geränke, z. B. Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees, verdünnte Saftschorlen

Tipp:
Passen Sie die Brotdose an die Vorlieben Ihres Kindes an. Beziehen Sie Ihr Kind aktiv in die Gestaltung mit ein. Schritt für Schritt können dann neue Lebensmittel ausprobiert werden.

Gisbert -von Romberg - Berufskolleg der Stadt Dortmund