

Checkliste: Gesunde Brotdose

Gute Grundlagen für die Gestaltung der Brotdose



1. Lebensmittel aus der Region und in der Saison wählen



5. Möglichst wenig Verpackung verwenden



2. Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen



6. Energie und Wasser sparen



3. Wenig verarbeitete Lebensmittel nutzen



7. Verschwendung vermeiden



4. Auf faire Produktion für Mensch und Tier achten

Wichtig: Alle Tipps auf einmal umzusetzen, kann im Alltag schwierig sein. Suchen Sie sich am besten erst einmal ein oder zwei Tipps aus, auf die Sie sich konzentrieren möchten, und nehmen Sie nach und nach weitere dazu.

Aufteilung in der Brotdose



Gute Zutaten

Rohes Gemüse

- Gurke
- Tomate
- Möhren
- Paprika
- Zuckerschoten
- Kohlrabi
- Radieschen
- Salate (z. B. Kopfsalat, Babyspinat)
- Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Basilikum)

Obst

- Apfel
- Birne
- Banane
- Beerenobst
- Nektarinen, Pfirsiche
- Pflaumen, Mirabellen
- Kirschen
- Tafeltrauben

Brotbeläge

- Hummus
- Gemüseaufstriche
- Schnittkäse
- Frischkäse

Snacks

- Nussmischungen
- Trockenobst
- Energyballs

Gegartes Gemüse

(z. B. gekocht, gedämpft, gebacken...)

- Brokkoli
- Blumenkohl
- Kürbis
- Rote Beete
- Zucchini
- Bohnen (verschiedene Sorten)
- Linsen

Sättigungskomponenten

- Vollkornbrot
- Kartoffeln, Reis, Nudeln (z. B. in Salaten)
- Bulgur, Couscous, Hirse (z. B. in Salaten oder Bratlingen)

Weiteres

- Naturjoghurt
- Quark
- Gekochte Eier

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.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften