

i Brotbox-Tipps für die Eltern

Trinken	Brot mit Aufstrich	Obst/Gemüse in Stücken/Scheiben	Sonstiges
Wasser	Vollkornbrot	Apfel	Nüsse, z.B. Walnüsse, Cashewkerne, Mandeln
Milch	Veganer Aufschnitt oder Quark mit Kräutern, Omelett oder Käsescheiben, Frischkäseaufstrich, Thunfischcreme	Banane	Trockenobst, z.B. Aprikose, bestenfalls ungeschwefelt
Tee als reine ungesüßte Beerenmischung aus dem Teeladen	Belegt zudem optional mit Salatblatt oder Gurkenscheiben, Radieschen	Birne	Müsli als Fünfkornmüsli, keine süßen Cornflakes
		Gurke	Cranberries, auch wenn diese gesüßt sind
		Radieschen	Naturjoghurt mit Obst, gesüßt mit Honig/Stevia
		Paprika	
		Tomate	

i **Tipps zum Inhalt der Frühstückbox**

- i** Wasser und auch Milch oder ungesüßter Tee aus vollen Beeren mitgeben. Selten mal ein 100% Apfelsaft ist in Ordnung.
- i** Keine gesüßten Tees/Eistees oder Limonade mitgeben, beides ist sehr gezuckert.
- i** Keinen Apfelsaft aus Apfelkonzentrat mitgeben, da dieser viel Zucker enthält.
- i** Öfter Frischkäseaufstrich/Humus statt Wurst-Brotbelag mitgeben.
- i** Kein Nutella mit Palmfett, wenig Marmelade, wenn Marmelade, dann mit hohem Fruchtanteil von mindestens 75% wählen.
- i** Vollkornbrot und Knäckebrot, mal ein Vollkornbrötchen (mindestens 50% Vollkornanteil) statt reines Weizenbrot/helle Brötchen/weißen Toast mitgeben.
- i** Nüsse und Trockenobst mitgeben.
- i** Quark mit Früchten selber machen statt fertigen Joghurt kaufen, meist enthält letzterer viel Zucker und wenig Fruchtgehalt.
- i** Kein Quetschobst mitgeben, enthält viel Fruchtsaftkonzentrat mit hohem Zuckeranteil
- i** Keine Süßigkeiten mitgeben; eine Handvoll am Nachmittag ist in Ordnung und reicht.