Vitalisimos

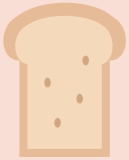
So packst du eine gesunde Brotdose

Teil die Dose in vier Bereiche. So isst dein Kind bunt und bleibt lange satt.

Dazu **Leitungswasser**, ungesüßten Tee oder stark verdünnte Saftschorle.

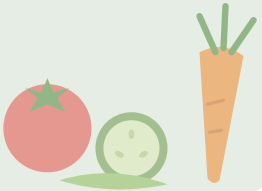
40 % Sättigung

Vollkornbrot, Kartoffeln, Reis, Nudeln



30 % Gemüse

Gurke, Tomate, Möhre



20 % Obst

Apfel, Trauben, Beeren



10 % Snacks

Quelle: IN FORM / KlimaFood, „Checkliste: Gesunde Brotdose“, Europa-Universität Flensburg