Checkliste: Gesunde Brotdose

Vitalisimos

Eine gute Brotdose braucht keinen großen Aufwand. Such dir ein oder zwei Punkte aus, die dir leichtfallen, und nimm nach und nach weitere dazu.

Sieben Grundlagen

1. **Regional und saisonal.** Kauf Obst und Gemüse aus der Region, wenn es bei uns wächst.
2. **Mehr Pflanzliches.** Füll den größten Teil der Dose mit Gemüse, Obst und Vollkorn.
3. **Wenig verarbeitet.** Schneid Gemüse und Obst selbst klein, statt Fertigsnacks zu kaufen.
4. **Fair produziert.** Achte darauf, dass Menschen und Tiere gut behandelt werden.
5. **Wenig Verpackung.** Nimm eine Dose mit Fächern und eine Trinkflasche statt Folie und Einwegflaschen.
6. **Energie und Wasser sparen.** Koch Nudeln oder Kartoffeln fürs Abendessen gleich für die Brotdose mit.
7. **Nichts wegwerfen.** Pack so viel ein, wie dein Kind isst, und frag nach, was übrig bleibt.

So teilst du die Dose auf

40 % Sättigung
Vollkornbrot, Kartoffeln, Reis, Nudeln



30 % Gemüse
roh oder gegart



20 % Obst
Apfel, Trauben, Beeren



10 % Snacks



Pack genug zu trinken ein: **Leitungswasser**, Mineralwasser, ungesüßten Tee oder eine stark verdünnte Saftschorle.

Tipp: Pack ein, was dein Kind mag, und lass es mitentscheiden. So probiert es Schritt für Schritt Neues.

Gute Zutaten

Rohes Gemüse
Gurke, Tomate, Möhren, Paprika, Zuckererbsen, Kohlrabi, Radieschen, Salat (Kopfsalat, Babyspinat), Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Basilikum)

Gegartes Gemüse
Gekocht, gedämpft oder gebacken: Brokkoli, Blumenkohl, Kürbis, Rote Bete, Zucchini, Bohnen, Linsen

Obst
Apfel, Birne, Banane, Beeren, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Mirabellen, Kirschen, Tafeltrauben

Sättigung
Vollkornbrot; Kartoffeln, Reis, Nudeln (z. B. im Salat); Bulgur, Couscous, Hirse (im Salat oder als Bratling)

Aufs Brot
Hummus, Gemüseaufstrich, Schnittkäse, Frischkäse

Dazu
Naturjoghurt, Quark, gekochte Eier

Snacks
Nussmischung, Trockenobst, Energyballs

Kinder unter vier Jahren können sich an ganzen Nüssen verschlucken. Gib ihnen lieber Nussmus oder fein gemahlene Nüsse.

Mehr Tipps für deine Brotdose

Scanne den Code: Auf **vitalisimos.de/fuer-dich** findest du dieses Blatt und weitere Materialien zum Herunterladen.

Quelle: IN FORM / KlimaFood, „Checkliste: Gesunde Brotdose“, Europa-Universität Flensburg. Hinweis zu Nüssen: Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)