

# 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



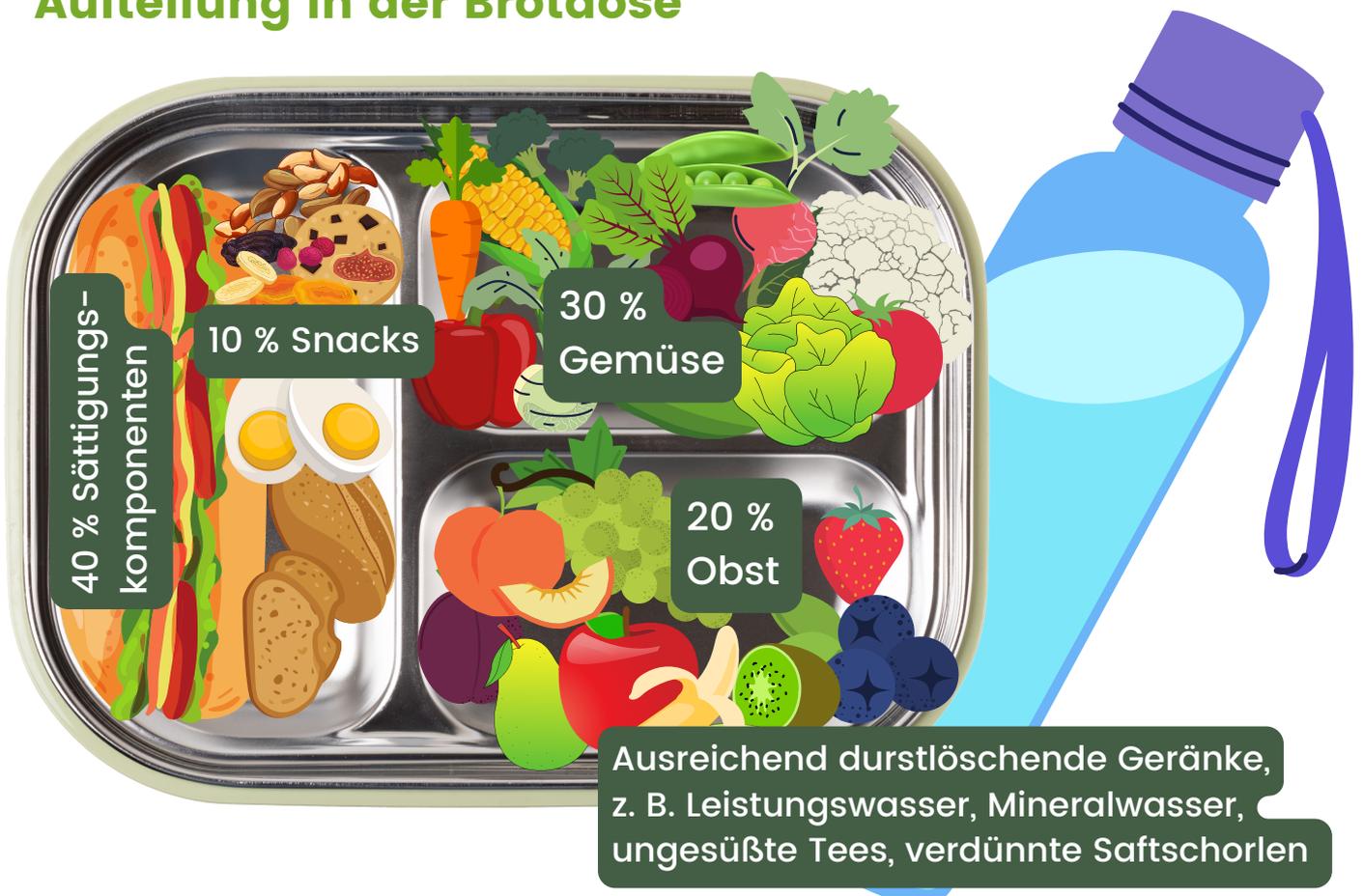
7. Verschwendung vermeiden



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