



Hopsi & Klopsi

PRÄSENTIEREN

GESUNDE BROTDOSE



GESUNDE BROTDOSE

EINFACH & LECKER

Pausenbrote sind wichtige Energielieferanten und entscheiden über das Wohlbefinden sowie die Leistungsfähigkeit von Kindern. **Die Zusammenstellung der Brotdose sollte ausgewogen gestaltet sein.** Eine gesunde Ernährung besteht deshalb aus einer Kombination der einzelnen Nahrungsmittel im richtigen Verhältnis zueinander. Gemüse und Obst sowie Getreide-

und Milchprodukte sollten den größten Teil der Brotdose ausmachen. Wurstwaren sollten aufgrund ihres hohen Fettanteils sparsam verwendet werden. Verzichten Sie aufgrund des Zuckergehaltes auch möglichst auf Süßigkeiten. **Wenn Sie den Inhalt handlich zurechtmachen und appetitlich anrichten, stehen die Chancen gut, dass die Brotdose wieder leer nach Hause kommt.**

OBST & NÜSSE

Snackideen: Rohkostvariante, Mus, Spieße, Trockenfrüchte, Salate



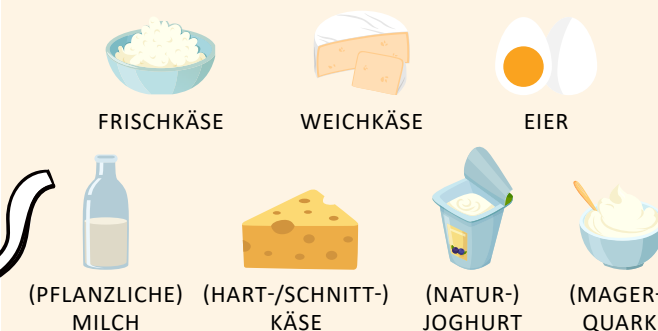
SÜßES & SÜßE SNACKS

Süßigkeiten enthalten viel Energie in Form von Fett und Zucker. Nach dem Verzehr fällt der Blutzuckerspiegel so schnell, wie er steigt: Ein Leistungstief ist die Folge.



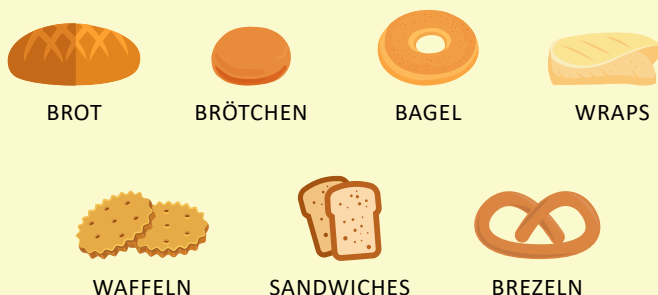
MILCH-/PRODUKTE & EIER

Snackideen: Aufschnitt, Käsewürfel, Naturjoghurt mit Müsli, Magerquark mit frischem Obst, hartgekochte Eier



GETREIDE-/PRODUKTE

Verwenden Sie Vollkorn- oder Mehrkornprodukte. Sie liefern viel Energie und halten lange satt.



WURST-/AUFschnitt

Snackideen mit mageren Fleischprodukten: Aufschnitt, Geflügelwürstchen, Frikadellen, Sticks



GEMÜSE & HÜLSENFRÜCHTE

Snackideen: Rohkostvariante, Salate, Spieße, Grillgemüse, Gemüsefrikadellen und -muffins, Tofuprodukte



MEHR INFOS UND REZEPTIDEEN UNTER
WWW.ALEXMENÜ.DE

KREATIVE LUNCHBOX-IDEEN

Damit Ihrem Kind nicht so schnell langweilig wird, gibt es zahlreiche Alternativen zur klassischen Käseschmitte. Wie wäre es z. B. mit Obst-Waffel-Spießen, Pita-Taschen oder gefüllten Wraps? Die passenden Rezepte gibt es auf www.alexmenü.de.

GUT ZU WISSEN

TIPP #1

Nutzen Sie eine **robuste Brotdose** mit kindgerechter Verriegelung, die auslaufsicher ist und mehrere Trennwände hat. Stellen Sie Silikon-Muffinförmchen in die Lunchbox, wenn es keine separaten Fächer gibt.

TIPP #2

Verwerten Sie **Reste** vom Mittag- oder Abendessen des Vortages, wie z. B. Gemüsepuffer, Pfannkuchen oder Frikadellen.

TIPP #3

Achten Sie auf eine ausreichende **Kühlung** der Lebensmittel. Greifen Sie auf Brotdosen mit integrierten Kühlelementen zurück.

TIPP #4

Beziehen Sie Ihr Kind sowohl beim Einkaufen, als auch beim **Entscheiden**, was in die Lunchbox kommt, mit ein.

TIPP #5

Trinken nicht vergessen! Die gesündesten und einfachsten Durstlöcher sind Wasser und ungesüßte Tees. Für den nötigen Pepp sorgen farbenfrohe Obst- und Gemüsestücke und frische Kräuter.



Parchauer Str. 1B
39126 Magdeburg



0391 - 300 36 36
Mo.- Fr. 09 - 16 Uhr



service@alex-menue.de
www.alexmenü.de