

## KREATIVE LUNCHBOX-IDEEN

Damit Ihrem Kind nicht so schnell langweilig wird, gibt es zahlreiche Alternativen zur klassischen Käse- oder Wurstschnitte. Wie wäre es z. B. mit Obst-Waffel-Spießen, Pita-Taschen oder gefüllten Wraps? Die passenden Rezepte gibt es auf [www.alexmenü.de](http://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. Gemüsepudding, 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 mit ein als auch beim **Entscheiden**, was in die Lunchbox kommt.

#### 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.



Hopsi & Klopsi

PRÄSENTIEREN

# GESUNDE BROTDOSE



Parchauer Str. 1B  
39126 Magdeburg



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



[service@alex-menue.de](mailto:service@alex-menue.de)  
[www.alexmenü.de](http://www.alexmenü.de)

**ALEXMENÜ**

# GESUNDE BROTDOSE

## EINFACH & LECKER

Pausenbrote sind wichtige Energielieferanten und wirken sich auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit von Kindern aus. **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 Fettgehaltes sparsam verwendet werden. Verzichten Sie aufgrund des Zuckeranteils 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.**

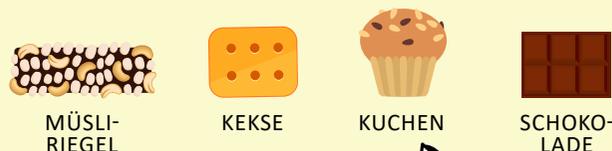
### OBST & NÜSSE

Snackideen: Rohkostvariante, Mus, Spieße, Trockenfrüchte, Salate



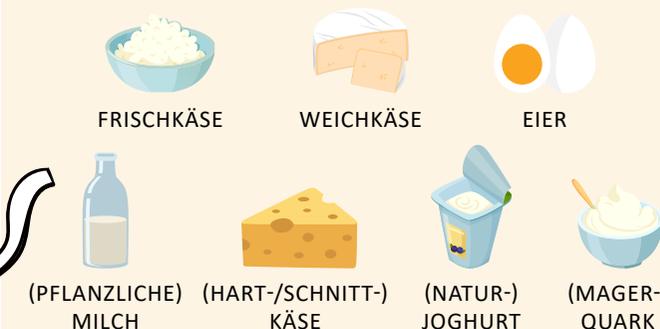
### SÜßES & SÜßE SNACKS

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



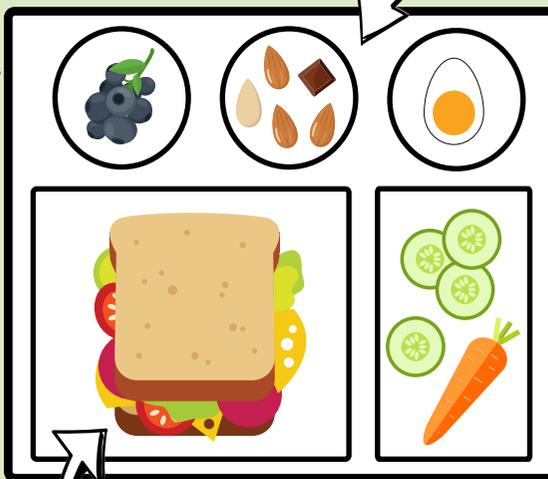
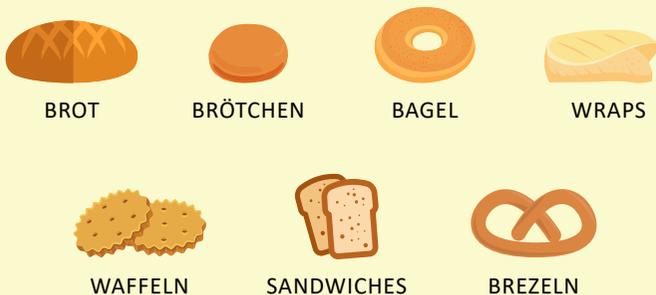
### MILCH-/PRODUKTE & EIER

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



### GETREIDEPRODUKTE

Verwenden Sie Vollkorn- oder Mehrkornprodukte. Diese 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 GIBT ES UNTER:  
[WWW.ALEXMENÜ.DE](http://WWW.ALEXMENÜ.DE)