

Apfel-Nuss-Brot



Ein wahrer
Sattmacher

Mikado-Brot-Spieße



Bunte Brot-
Spieße sind ideal
für die Pause

Selbstgemachte Apfelchips



Knusprig,
vitaminreich
und sehr schnell
zubereitet

Checkliste für die Brotdose

= Frisches =
Frühstück



Wir hoffen, wir konnten euch mit unseren Tipps weiter-
helfen und ihr habt nun richtig Lust darauf, eine abwechs-
lungsreiche Brotdose für eure Kinder zu packen.

**Wir wünschen allen Schulkindern und allen Eltern
einen tollen Start!**

Liebe Mamas und Papas,

das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit im Tagesablauf eures Vorschulkindes.

Die Zusammenstellung eines frischen Frühstücks findet bald nicht mehr im Kindergarten statt, sondern zu Hause. Bei diesem Entwicklungsschritt wollen wir von „Muddis kochen“ euch und euer Kind unterstützen.

Mit unserer Brotdosen-Checkliste könnt ihr für den Schulstart eures Kindes ein frisches Frühstück zaubern. Seid gewiss, euer Kind greift noch bevor der Unterricht beginnt in die Brotdose, wenn etwas Leckeres darin wartet.

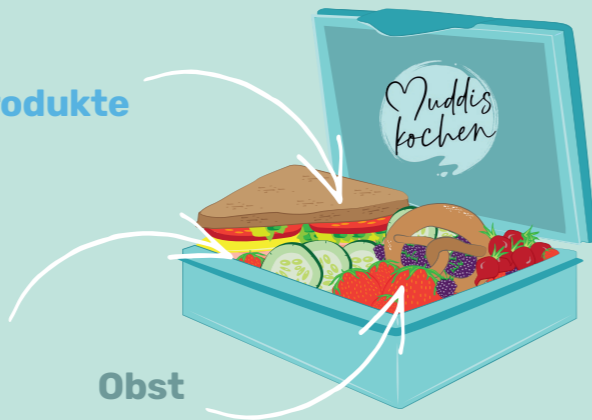
Konzentriert durch den Tag!

Mit frischen Lebensmittel, die genug Energie spenden:

Vollkornprodukte

Gemüse

Obst



Das gehört in die Brotdose:

Brotsorten

Bagel
Brötchen
Croissant
Dinkelbrot
Früchtebrot
Kartoffelbrot
Knäckebrot
Körnerbrot
Mischbrot
Möhrenbrot
Nussbrot
Pitabrot
Schwarzbrot
Vollkorntoast
Wrap

Testet neue Brotsorten vorher zu Hause und findet heraus, welches Brot eure Kinder favorisieren.

Aufstrich / Belag

Avocadoaufstrich
Butter
Erdnussbutter
Fleischwurst
Frischkäse
Fruchtaufstrich
Honig
Käse
Magerquark
Margarine
Marmelade
Salami
Schinken
Schmierwurst
Veggie Aufstriche

Experimentiert mit den Aufstrichen und entdeckt so neue Kombinationen!

Obst / Gemüse

Ananas
Äpfel
Bananen
Beeren
Birnen
Gurke
Kiwi
Kohlrabi
Melonen
Möhren
Paprika
Pfirsich
Pflaumen
Tomaten
Trauben

Schneidet Obst und Gemüse in kleine Stücke damit es eure Kinder leichter mit der Hand essen können.

Snacks salzig / süß

Apfelchips
Bananenchips
Brezeln
Cashewkerne
Cranberries
Erdbeerchips
Fruchtschnitten (selbstgemacht)
Haselnüsse
Maiskringel
Müsliriegel (selbstgemacht)
Walnüsse
Reiswaffeln
Rosinen
Sesamstangen

Bereitet gemeinsam mit den Kids Müsliriegel vor – so schmecken sie garantiert noch besser.