Was kann alles in die Butterbrotdose?

Situation

Kinder, die in den Kindergarten oder in die Grundschule gehen, brauchen in jedem Fall ein gutes Frühstück. Für die Entwicklung und das Wachstum sind Nährstoffe und Vitamine wichtig.

Bildquelle: Projekt Knotenpunkte für Grundbildung

1. Was kommt bei Euch zuhause in die Butterbrotdose?

2. Überlegt zusammen, welche Varianten es für die Butterbrotdose geben kann?

Beispiele für ein gesundes Frühstück

Das kannst Du ganz einfach mitgeben:

- eine Banane
- ein Joghurt (ggf. einen Löffel dazu)
- einen Apfel, eine Birne
- ein paar Träubchen
- ein paar Blaubeeren
- Minitomaten
- Käsewürfel
- ein kleines Wiener Würstchen

Das kannst Du schnell vorbereiten:

- ein Stück Paprika oder Möhre in Spalten schneiden,
- ein Butterbrot mit Käse oder Wurst belegen.

Fertigprodukte, die extra für Kinder angeboten werden, brauchst Du nicht zu kaufen. In der Regel enthalten sie viel Zucker, deutlich mehr als unverarbeitete Lebensmittel. Obst und Gemüse musst Du lediglich gut waschen und vielleicht noch die Schale entfernen.