

Brotdose: unser Wochenplan

Zum Kurs „Gesund essen von Anfang an“

Was kommt in die Dose?

Tag	Brot / Hauptsache	Obst / Gemüse	Getränk / Extra

Ideen, die Kinder gern essen

Vollkornbrot mit Frischkäse und Gurke · Haferflocken-Muffins · Apfelschnitze

Paprika-Streifen und Möhrensticks mit Dip · Naturjoghurt mit Beeren · Käsewürfel

Zum Trinken: Wasser oder ungesüßter Tee. Für Kinder unter 4 Jahren keine ganzen Nüsse.

Das mag unser Kind gerade