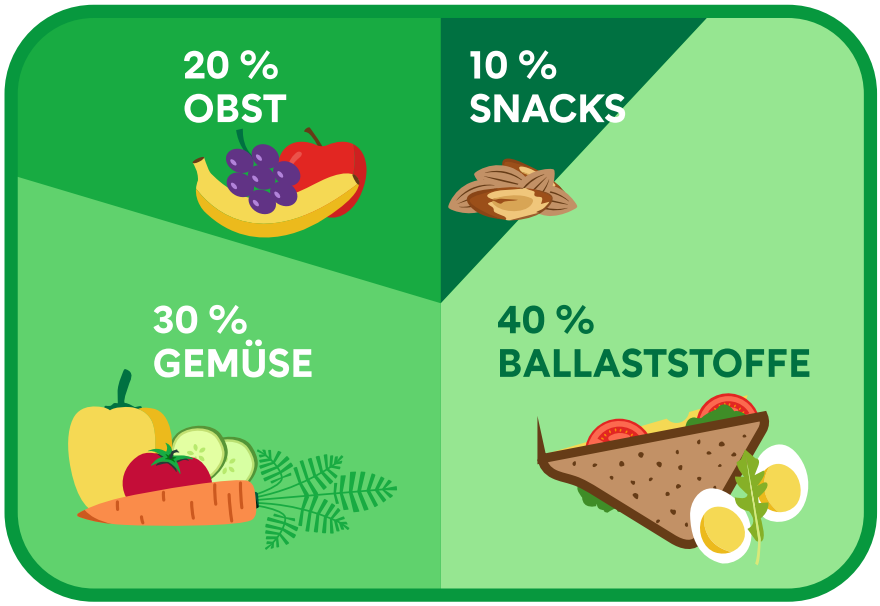
Elternguide „Gesunde Brotbox“

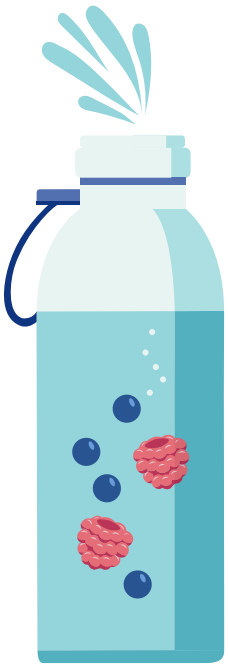
Guten Morgen liebe Familien,

was kommt heute in die Brotbox für die Frühstückspause? Und was könnt ihr tun, wenn die Box jeden Tag voll zurückkommt? Wir machen euch den Morgen leichter und geben Tipps, damit sich die Kinder auf ihre Pause freuen.

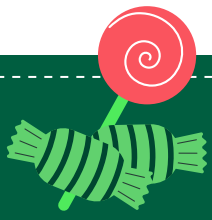


Quelle: IN FORM

Die Mischung macht’s: Ein belegtes Brot (zum Beispiel mit Käse) plus Obst, Gemüse und zum Beispiel eine Hand voll Nüsse (auf Allergien achten!) sorgen dafür, dass Kinder lange satt bleiben und mit genug Energie versorgt sind.



Wasser ist das beste Getränk für Kinder. Mit ein wenig Obst (zum Beispiel Himbeeren und Blaubeeren) wird es geschmackvoller. Kalter, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee ist eine gute Alternative dazu.



Süßes für die Süßen

Alle lieben Süßigkeiten. In der Brotbox sollten sie aber nur eine Nebenrolle spielen. Süßigkeiten treiben den Blutzuckerspiegel hoch und sorgen so für schnelle Energie. Ist der Blutzuckerspiegel wieder unten, ist auch die Energie schnell weg und die schlechte Laune da. Auch den Zähnen kann Zucker schaden.

Süßstoff ist übrigens auch keine gute Idee. Zwar haben die Zuckeralternativen weniger Kalorien, zu viel ist aber schlecht für den Darm und kann zu Verdauungsproblemen führen. Am besten ist es, Kindern Obst oder als Alternative mal getrocknete Früchte mitzugeben.

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

2 Schulbrotdosen, die Kinder und Eltern glücklich machen

BOX 1: DIE ÜBERRASCHUNG

Wraps müssen nicht immer mit Salat gefüllt sein – wieso nicht mal eine süße Variante probieren? Das ist leicht, geht schnell und sorgt für eine kleine Überraschung in der Frühstückspause. Zu den Wraps könnt ihr Gemüsesticks mit in die Box legen und vielleicht ein paar Nüsse als Snack.

Zutaten:

- **Ein Vollkornwrap**
- **Ein Esslöffel ungesüßtes Nussmus**
- **Eine Banane (oder anderes Obst)**

Den Wrap mit Nussmus einstreichen, die Banane in Scheiben schneiden und hineinlegen. Dann zusammenrollen und in mundgerechte Stücke schneiden.

BOX 2: GUTES GUT VERSTECKT

Die Kinder mögen kein Gemüse? „Versteckt" in Muffins vielleicht doch. Das Beste ist: Sie lassen sich gut vorbereiten und einfrieren. Am Vorabend aufgetaut, können die Muffins morgens mit in die Box. Eine Hand voll Obst (Apfel, eine Banane, Beeren) dazu – und schon ist die Box fertig.

Zutaten: **(Für 12 Gemüsemuffins)**

- **250g Dinkelvollkornmehl**
- **1 Packung Backpulver**
- **½ Teelöffel Salz**
- **Salz und Pfeffer zum Würzen**
- **50g geriebener Parmesan**
- **130ml Milch**
- **2 Esslöffel Olivenöl**
- **3 Eier**
- **3 Teelöffel italienische Kräuter**
- **1 kleine Zucchini, geraspelt**
- **6 Kirschtomaten, halbiert**

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Trockene Zutaten in eine Schüssel geben: Dinkelvollkornmehl, Backpulver, Kräuter und Salz mischen. In einer zweiten Schüssel die feuchten Zutaten mischen: Milch, Eier, Olivenöl und frisch geraspelten Parmesan vermengen. Salzen und pfeffern. Zucchiniraspel unterheben. Trockene Zutaten zu den feuchten geben und vermengen. Muffinblech mit Olivenöl einpinseln und Masse in die Mulden füllen. Auf jeden Muffin eine halbe Kirschtomate setzen. 20–25 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

AOK

Picky Eater?

Manche Kinder sind wählerischer als andere – aber es gibt Tricks, mit denen Kinder Spaß am Probieren bekommen können.

Gemeinsam einkaufen: Nehmt die Kinder mit zum Einkaufen und lasst sie aus der Obst- und Gemüseabteilung selbst etwas aussuchen, das sie mögen oder probieren wollen. Auch bei der Vorbereitung der Box am Morgen können die Kinder helfen und so mitentscheiden, was sie mit in in die Schule nehmen.

Das Auge isst mit: Je bunter die Box, umso interessanter ist sie. Es heißt nicht umsonst „Iss einen Regenbogen". Obst und Gemüse in bunten Farben oder mit Hilfe von Keksausstechern in Form gebracht ist für Kinder interessanter als das klassische Apfelstück.

Zu Hause probieren: Neue Lebensmittel solltet ihr zuerst gemeinsam zu Hause probieren. Vielleicht macht ihr ein Spiel daraus und zeigt den Kindern Lebensmittel, die ihr als Kind richtig gern mochtet oder probiert Obst und Gemüse mit verbundenen Augen und ratet, was es ist. So weckt ihr die Neugier der Kinder.

3 Tipps, die den Alltag leichter machen

Tipp 1: Wickelt Brote in Butterbrotpapier und legt Obststücke in kleine Fächer wie Muffinförmchen. Das verhindert, dass sich Zutaten der Box mischen und aufweichen.

Tipp 2: Einige Supermärkte bieten Obst und Gemüse vom Vortag günstiger an. Die Waren sind noch völlig in Ordnung, kosten aber oft nur noch die Hälfte oder weniger.

Tipp 3: Streicht man Apfelstücke mit etwas Zitronensaft ein, werden sie nicht braun.

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.