

5 TIPPS FÜR EIN GESUNDES UND ABFALLARMES SCHULFRÜHSTÜCK



FRÜHSTÜCKSBIX VERWENDEN!

1. In einer Frühstücksbox bleibt das Frühstück frisch und appetitlich!

- ✓ Weniger Verpackungsmüll durch Mehrweg-Box!
- ✓ Trenner verwenden! Durch den Trenner kann nichts „vermatschen“!
- ✓ Viele Frühstücksboxen können bequem in der Spülmaschine gereinigt werden (Herstellerhinweise beachten)!
- ✓ Für Getränke eine Mehrweg-Trinkflasche füllen und einpacken!

FRÜHSTÜCKSBIX SCHON AM ABEND VORBEREITEN!

2. Um am Morgen Zeit zu sparen, kann man die Frühstücksbox schon am Abend vor dem nächsten Schultag befüllen!

- ✓ Direkt verschlossen und im Kühlschrank aufbewahrt bleibt der Inhalt auch über Nacht frisch (außer Knuspriges wie Cracker)!
- ✓ Milchprodukte wie Joghurt in einem separaten Behälter mitgeben!
- ✓ Keine Speisen einfüllen, die stark riechen (zum Beispiel Salami). Dann geht auch kein Geruch auf andere Speisen über!

KINDER BEIM BEFÜLLEN BETEILIGEN!

3. Wenn man mitbestimmen kann, hat man auch mehr Lust, den Inhalt der Frühstücksbox zu essen. So kommen weniger Reste zurück!

- ✓ Besprechen Sie mit den Kindern, was in die Frühstücksbox soll!
- ✓ Ältere Kinder können Obst und Gemüse schon selber klein schneiden!
- ✓ Schauen Sie am Abend mit dem Kind gemeinsam, ob alles gegessen wurde. Geben Sie Ihrem Kind andere Dinge oder weniger mit, wenn viele Reste übrigbleiben!

OBST UND GEMÜSE MITGEBEN!

4. Obst und Gemüse eignen sich gleich mehrfach für die Frühstücksbox und den Schulranzen:

- ✓ Weniger Verpackungsmüll durch Mehrweg-Box!
- ✓ Trenner verwenden! Durch den Trenner kann nichts „vermatschen“!
- ✓ Viele Frühstücksboxen können bequem in der Spülmaschine gereinigt werden (Herstellerhinweise beachten)!
- ✓ Für Getränke eine Mehrweg-Trinkflasche füllen und einpacken!

VERPACKUNGSMÜLL SCHON BEIM EINKAUFEN EINSPAREN!

5. Es sollen gesunde Snacks in die Frühstücksbox? Hier ein paar Ideen, die ohne viel Verpackungsmüll auskommen:

- ✓ Obst- und Gemüse-Sticks (zum Beispiel Gurkenscheiben, Tomaten, Trauben, Paprikastreifen)!
- ✓ Nüsse!
- ✓ Selbstgebackene Kekse (möglichst mit wenig Zucker)!
- ✓ Käsewürfel!



GUTEN APPETIT!