



Fit in den Schulstart – mit einer gesunden Brotdose

Ein neuer Schulalltag beginnt – mit neuen Herausforderungen und vielen spannenden Momenten. Die richtige Ernährung hilft dabei, konzentriert, fit und voller Energie durch den Tag zu kommen. Mit einer bunten und ausgewogenen Brotdose gelingt dir das ganz leicht!



Bunt & vielfältig – jeden Tag etwas Neues

Je bunter deine Brotdose, desto besser versorgst du deinen Körper mit wichtigen Nährstoffen.

Probier doch mal:

- Vollkornbrot oder -brötchen
- Rohkost (z. B. Gurke, Paprika, Möhren)
- Obst der Saison (z. B. Pfirsiche, Trauben, Beeren)
- Milchprodukte (z. B. Käse, Joghurt)
- Nüsse oder Samen (ungesalzen)

Tipp: Saisonales Obst und Gemüse schmeckt nicht nur besser, sondern ist auch gut für die Umwelt.



So wird deine Brotdose richtig ausgewogen

Eine gute Mischung aus fünf Bausteinen macht dich fit:



1. Getreide & Beilagen

z. B. Vollkornbrot, -brötchen, Vollkornwraps, Haferflocken



2. Gemüse & Salat

Rohkost in Sticks, Tomaten, Gurkenscheiben, Paprika



3. Obst

Frisch und saisonal – am besten ungesüßt und in Stücken



4. Milch & Milchprodukte

z. B. Käse, Joghurt, Quark



5. Extras

z. B. Nüsse, Samen oder ein selbstgemachter Snack

Tipp: Wasser als Getränk nicht vergessen!

Wasser trinken für Konzentration und Leistung

Unser Körper verliert über den Tag viel Flüssigkeit.

Die besten Durstlöcher:

- Wasser
- Ungesüßter Tee
- Wasser mit Zitrone, Minze oder Beeren

Tipp: Eine wiederverwendbare Trinkflasche immer dabei haben und regelmäßig trinken.



Frühstück to go – lecker, gesund & schnell gemacht

Für alle, die morgens wenig Zeit haben: Diese Ideen kannst du super vorbereiten und einfach mitnehmen.



Overnight Oats im Glas

Haferflocken, Milch oder Pflanzen-drink, Joghurt und Obst über Nacht in ein Glas – morgens umrühren und los geht's!



Smoothie to go

Deine Lieblingsfrüchte mit Joghurt oder Milch mixen, in eine Flasche füllen – fertig ist dein Power-Drink!



Joghurt- oder Quarkbowl im Glas

Joghurt oder Quark, frisches Obst und etwas Müsli in ein Glas schichten – sättigend und richtig lecker!

Tipp:

Abend vorbereiten, morgens einpacken – so startest du stressfrei und fit in den Tag!



Bildliche Darstellung generiert mit KI

