

Anregungen für ein gesundes Frühstück in der Frühstücksdose:

- frisches Obst aller Art
- getrocknete Früchte auch vermischt mit Nüssen, Rosinen usw. sind möglich
- Rohkost, alle Gemüsesorten die hierfür geeignet sind.
Die Erfahrungen des Mittagstisches ergeben folgende Favoriten: Möhren, Tomaten, Kohlrabi, Gurken (auch saure Gurken aus dem Glas), Paprika
- belegte Brote / Brötchen
- Laugenbrezel (beliebt auch mit Spundekäs, Frischkäse, Kräuterquark oder anderen Dipsorten)
- Joghurt, Trinkjoghurt, Quarkspeisen
- Nudelsalat, Kartoffelsalat, Karottensalat usw.
- hart gekochte Eier
- kalte Pizzaschnitten, oder ähnliche Snacks
- Reste vom Sonntags - oder Geburtstagskuchen (auch ein Backergebnis des Kindes ist möglich)

mögliche Getränke: bitte immer in Trinkflaschen

- Wasser
- Tee

- Saftschorle
- Milch (gehört auch in die Nahrungsrubrik)

Folgende Nahrungsmittel und Getränke sind zu meiden:

- klassische Süßigkeiten wie Schokolade, Bonbons, Gummibärchen, Kaugummi Kekse mit Schokoüberzug usw.
- Donuts, süße Teilchen aller Art
- Salzgebäck
- Milchschnitten, Kinderpinguine und ähnliche Konsorten

Getränke die zu meiden sind:

- Alkohol
- Cola, Limo, Sprite (auch nicht verdünnt mit Wasser)
- Softgetränke (Lemon usw...)
- Fruchtsaftgetränke (enthalten kaum Saft aber extrem große Mengen von Industriezucker)