

Veronika Pichl

LUNCHBOX

für Kinder

Kreative und
gesunde Rezepte
zum Mitnehmen

riva

Leckere und ausgewogene Ideen für die Kinder-Lunchbox, Bento Box oder Brotdose

Die Auswahl an Lebensmitteln ist riesig, da können Eltern schnell den Überblick verlieren. Hinzu kommt, dass viele im Überfluss vorhandene Lebensmittel eine einseitige Ernährung fördern. Dabei ist es gerade für Kinder wichtig, dass die Brotdose aus vielen verschiedenen Nahrungsmitteln besteht. Der Körper von Kindern und Jugendlichen ist anderen Belastungen ausgesetzt und befindet sich zudem noch im Wachstum. Eine abwechslungsreiche Zusammenstellung der Lunchbox ist wichtig, damit die Heranwachsenden alle benötigten Nährstoffe bekommen und in Schule und Sport leistungsfähig bleiben. Das gilt unab-

hängig vom Alter des Kindes, da sich das Wachstum des Körpers über die gesamte Schulzeit fortsetzt. Mit der Einhaltung von ein paar Regeln können Eltern das Wachstum und die Leistungsfähigkeit der Kinder optimal unterstützen.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie leckere und ausgewogene Snacks für Schule und Kindergarten zusammenstellen können. Und das Beste daran: Unsere gesunden Lunchbox-Ideen für Kids sehen auch noch bunt und ansprechend aus und überzeugen so selbst kleine Obst- und Gemüse-Muffel.

Das richtige Gleichgewicht in der Ernährung bei Kindern

Atmung, Bewegung, Spielen, Denkprozesse, Kreativität, Wachstum: Der Körper benötigt für alle Funktionen Energie in Form von verschiedenen Nährstoffen. Fehlen wichtige Stoffe, dann sinkt die Leistungsfähigkeit des Körpers in einem oder mehreren Bereichen. Dauerhafte Müdigkeit, Inaktivität, Lustlosigkeit, Konzentrationsprobleme und unkontrollierbarer Heißhunger sind mögliche

Folgen. Schlimmstenfalls kommt es zusätzlich zu Unter- oder Übergewicht. An dieser Stelle wird schon deutlich, warum die gesunde Ernährung besonders bei Kindern in Kindergarten und Schule wichtig ist: Das Spielen und das tägliche Lernen verlangen eine hohe geistige Leistungsfähigkeit des Körpers, der sich gleichzeitig im Wachstum befindet.

Die tägliche Aktivität des Kindes spielt ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten. In der Schule sitzen die Kinder viele Stunden am Tag und arbeiten mit dem Kopf. Viele Menschen in einem Raum verbrauchen den Sauerstoff in der Luft. Das senkt langfristig die Leistungsfähigkeit, weshalb die »Hofpause« zwischen den Stunden wichtig ist. Als zusätzlichen Ausgleich in der Freizeit bieten

sich körperlich aktive Sportarten und Bewegung an der frischen Luft an. Das macht mit Freunden zusammen noch mehr Spaß. Hier müssen die Eltern wiederum beachten: Viel Bewegung und Aktivität steigern den Bedarf an Nährstoffen. Je aktiver sich das Kind körperlich betätigt, umso mehr Energie und Nährstoffe verbraucht es und muss diese auch wieder aufnehmen.



Die meisten Menschen denken bei kontrollierter Ernährung an den Brennwert in Form von Kalorien. Bei der Zusammenstellung von Mahlzeiten für Kinder ist der Brennwert jedoch weniger wichtig, sondern vielmehr die Art der Lebensmittel und die Verteilung der Mahl-

zeiten über den Tag. Dabei sollten Eltern beachten, dass es durchaus Phasen gibt, in denen das Kind mehr oder weniger isst als üblich. Das ist völlig normal und kein Grund zur Beunruhigung. Mit einer ausgewogenen Ernährung bleibt das Kind in jeder Phase leistungsfähig und ist den

Aufgaben des täglichen Kinderlebens gewachsen. Die Eltern sollten dabei nicht nur beobachten, sondern auch Rücksprache mit dem Kind bezüglich des Inhalts der Lunchbox halten.

Ausreichend trinken und ausgewogene Ernährung für Kinder

Im frühkindlichen Alter sind alle Kinder neugierig und möchten am liebsten alles ausprobieren. Das zeigt sich schon beim ersten Griff nach dem belegten Brot der Eltern, wenn das Kind noch mit Brei gefüttert wird. Diese kindliche Neugier sollten die Eltern unterstützen, denn schwierige Phasen mit »Das esse ich nicht!« kommen noch früh genug. Man sollte lediglich auf Ernährungsempfehlungen bezüglich des Alters und auf eventuelle Allergien achten.

Viele Körperfunktionen werden über die Flüssigkeitszufuhr geregelt. Als generelle Empfehlung für Erwachsene gelten 2 bis 3 Liter täglich, bei Kindern ist der Wert geringer. Kinder zwischen einem und vier Jahren sollten zwischen 0,8 und 0,9 Liter trinken. Im Alter von zehn Jahren gilt ein Richtwert von 1,0 bis 1,2 Litern.

Wasser und andere ungesüßte Getränke wie Kräuter- und Früchtetee oder Fruchtsaftchorlen füllen den Haushalt des Körpers schnell auf. Besonders nach körperlichen Aktivitäten sollten die Kinder etwas trinken, da der Körper beim Schwitzen viel Flüssigkeit verliert. Die Richtwerte sind dabei aber nicht in Stein

gemeißelt, denn durch viel Betätigung kann der Bedarf auch über die angegebenen Werte hinaus steigen. In jedem Fall sollten die Kinder auch in Kita und Schule reichlich zu trinken (idealerweise Wasser) dabeihaben.



Frische Lebensmittel auf pflanzlicher Basis stellen eine der wichtigsten Grundlagen gesunder Ernährung dar. Obst, Gemüse, Kartoffeln und Getreideprodukte (bevorzugt Vollkorn) liefern Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe und sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Diese Lebensmittel sollten einen sehr großen Anteil an der täglichen Ernährung haben. Sie liefern Energie, fördern das Wachstum des Körpers in allen Phasen und lassen sich durch Kombinationen mit Beilagen geschickt »unterjubeln«.

Tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Milch und Ei enthalten viele Proteine. Diese sind sehr wichtig für das Wachstum und

sollten daher in jedem Alter im Speiseplan enthalten sein. Die in Fleisch und Milch enthaltenen Fette liefern viel Energie für den Körper und führen nicht automatisch zu Übergewicht, wie oft vermutet wird. Sofern das Kind genug Bewegung hat, können gefahrlos einige fetthaltige Lebensmittel verzehrt werden. Wichtig ist nur, dass diese Lebensmittel nicht den Hauptbestandteil der Ernährung ausmachen, sondern als wichtiger Baustein des Gesamtkonzepts eingesetzt werden. Milch enthält zudem Kalzium, welches für den Knochenaufbau benötigt wird.

Zuckerhaltige Lebensmittel sind in der modernen Gesellschaft im Überfluss vorhanden, sollten aber nur sehr dosiert eingesetzt werden. Das betrifft alle Formen von Süßspeisen, Fertig-

mahlzeiten, Schokolade, Chips und anderen Süßigkeiten. Zucker liefert sehr viel Energie und wird vom Körper schnell aufgenommen. Zu viel Zucker fördert allerdings Heißhunger auf mehr Zucker und sorgt für ein Überangebot an Energie. In der Folge wird das Kind unruhig und unkonzentriert, weil es die aufgenommene Energie nicht umsetzen kann. Außerdem greift Zucker die Zähne an und kann schnell zu Übergewicht führen. Ein wenig Süßes ist grundsätzlich kein Problem, sofern sich das Kind überwiegend von gesunden Lebensmitteln ernährt. Bei einer Brotdose lässt sich das z. B. einrichten, indem neben süßen Lebensmitteln auch frische und gesunde Dinge eingepackt werden. Ist am Abend alles leer, ernährt sich das Kind ausgewogen.

Lunchbox für Kinder – ausgewogene Ernährung in der Pausendose

Die Mahlzeit in Schale werfen – so macht gesundes Essen Spaß

Die richtige Verpackung und Aufmachung sind nicht immer leicht zu finden. Die Präsentation der Mahlzeit ist aber durchaus wichtig. Dabei muss alles schnell zugänglich bleiben, denn die Kinder verbringen ja nicht die ganze Pause mit dem Essen. Sie wollen auch noch reden, spielen oder auf die Toilette gehen. Ein Grund für kleine, handliche Portionen

anstelle von riesigen Broten. Handgerechte Häppchen lassen sich nebenbei verspeisen und, sofern das Gruppengefüge passt, auch mit anderen teilen.

Insgesamt sollte die Lunchbox freundlich gestaltet sein, denn das Auge isst bekanntlich mit. In einer Box mit Fächern können Obst, Gemüse und Brot getrennt werden. Unabhängig davon, in welcher Reihenfolge letztendlich gegessen wird, verschafft das einen Überblick und sieht schön aus.

Eventuell bieten sich auch mehrere kleine Dosen an, um weiche und harte Lebensmittel voneinander zu trennen. So lässt sich vermeiden, dass in der Dose nach einem Stoß ein großer Mischmasch aus Obst, Gemüse und Brot entsteht.

Ausgefallene Formen und Muster finden mehr Aufmerksamkeit. Brote müssen nicht immer quadratisch sein, sondern lassen sich auch in Dreiecke oder andere Formen schneiden. Ein Sparschäler macht aus hartem Gemüse oder Käse nudelartige Spiralen, die für Belustigung sorgen und sich leicht essen lassen. Gemüse wie Karotte und Gurke lässt sich sehr schön durch kunstvolle Schnitzereien aufwerten oder mit unterschiedlichen Ausstechformen bearbeiten. Feste Früchte bieten sich an, um Formen oder Gesichter darin einzuritzen. Auch Kombinationen sind erlaubt. Eine eingeschnittene Karotte z. B. lässt sich mit »Mausohren« in Form von Radieschen- oder Gurkenscheiben verzieren. Hier gilt der Grundsatz: Erlaubt ist, was gefällt. Seien Sie kreativ und erfreuen Sie Ihre Kinder mit Ideen, die zum Kind passen und ihm gefallen.

Aufgestecktes Gemüse auf bunten Spießen ist nicht nur ein optisches Highlight, sondern auch praktisch und schnell verzehrt. Sehr viele Lebensmittel lassen sich aufspießen und damit für die kurze Pause servieren. Käsestücke, Radieschen, Cocktailtomaten und Mini-Brote haben genau die richtige Größe, um mit einem Mal im Mund zu verschwinden. Mit fortschreitendem Alter des Kindes sind mit längeren Spießen auch Kombinationen wie Tomate-Mozzarella oder Feta-

Melone möglich. Die Vielfalt ist durch unterschiedliche Kombinationsmöglichkeiten nahezu endlos.



Zusammenstellung der Lunchbox – so geht's

Die beste Grundlage bildet das klassische Pausenbrot. Idealerweise kommt hier ein Vollkornbrot zum Einsatz, da es viel Energie liefert und lange satt macht. Weißbrot und Toast sind weniger geeignet, da sie deutlich schneller verdaut werden und schon nach kurzer Zeit wieder der Hunger eintritt. Das liegt an den Kohlenhydraten weißer Mehlsorten, die sehr schnell aufgenommen werden und eine ähnliche Wirkung wie Zucker haben. Soll es doch einmal Toast oder Weißbrot sein, lässt sich dieses gut mit einem proteinhaltigen Lebensmittel und Gemüse zu einer ausgewogenen Mahlzeit ergänzen. Generell ist aber Vollkornbrot vorzuziehen.

Das Pausenbrot braucht natürlich auch noch einen Belag. Hier bieten sich die tierischen Proteinlieferanten wie Käse, Wurst oder Frischkäse an. Wurst von Huhn oder Pute beispielsweise wird von Kindern gern gegessen und enthält weniger Fett als Salami. Ein Aufstrich wie Frischkäse liefert Proteine und hat einen zusätzlichen Vorteil: Darauf lassen sich kleine Gemüsestücke oder Salatblätter befestigen. Das sieht nicht nur schön aus, sondern schmeckt auch sehr gut in Kombination.

Neben Brot und Belag bietet sich auch eine Mischung aus Naturjoghurt, Quark oder Skyr und Früchten an. Der säuerliche Naturjoghurt wird durch die Früchte versüßt und schmeckt hervorragend, ganz ohne Zucker. Falls nötig, kann man z. B. mit etwas Honig, Dattelsüße oder Reissirup noch etwas nachsüßen. Auch eine Kombination des Joghurts mit Müsli ist möglich. All diese Dinge lassen sich problemlos in verschließbaren Boxen transportieren, damit nichts ausläuft. Eventuell sind auch mehrere kleinere Dosen besser geeignet, je

nachdem, um welche Lebensmittel es sich genau handelt.

Große Beliebtheit finden handliche Stücke, Spiralen oder Sticks aus Obst und Gemüse. Das Vorschneiden und hübsche Anrichten der gesunden Lebensmittel hilft dabei, dass die Kinder diese auch essen. Kleine, vorgechnittene Stücke lassen sich nebenbei gut knabbern oder hervorragend in Kräuterquark oder einen anderen Dip eintauchen. Das macht Spaß, schmeckt super und ist sogar gesund. Haben mehrere Kinder derartige Kleinigkeiten dabei, können sie auch untereinander tauschen und beim jeweils anderen probieren.

Milch und Milchprodukte sind gut für den Knochenaufbau. Viele Kinder mögen die Milch am Morgen und trinken diese freiwillig, andere hingegen nicht. Um Milchverweigerern die Milchprodukte schmackhaft zu machen, kann der Geschmack mit Zugaben verändert werden. Obst z. B. dient als natürliches Süßungsmittel, wenn Quark oder Naturjoghurt nicht schmecken.



Tipps zur Organisation

Gesundes Essen erfordert ein wenig mehr Aufwand als Fertiggerichte. Ist der Zeitaufwand für die Vorbereitung zu hoch, werden Eltern immer wieder in einfachere Muster verfallen, um Zeit zu sparen. Wie immer stellt sich natürlich auch hier die Frage: Was gibt es an welchem Tag zu essen? Damit das Vorbereiten und Packen der Lunchbox für die Kinder nicht in einer täglichen Stressfalle endet,

sollten die Eltern schon beim Einkaufen sinnvoll planen. Viele Dinge wie Gemüse lassen sich direkt nach dem Einkaufen in separate Dosen verpacken, damit das tägliche Anrichten schneller geht. Teile der Lunchbox lassen sich auch am Abend vor der Kita oder Schule komplett vorbereiten. Damit sinkt der Aufwand am Morgen und auch die Gefahr, etwas zu vergessen. Unter **happyfitfood.de/kinder-lunchbox** finden Sie eine Lunchbox-Wochenplan-Vorlage und Tipps zur Umsetzung im Alltag.

Kinder, die Interesse an der Arbeit in der Küche haben, dürfen natürlich mithelfen. Schälen, schneiden und packen können alle Kinder spätestens ab der Schule, viele

auch schon deutlich vorher. Das reduziert den Arbeitsaufwand für die Erwachsenen, beschäftigt die Kinder sinnvoll und trainiert die Motorik. Die Erwachsenen können diese Aktivität nutzen, um gezielt nach aktuellen Vorlieben zu fragen. Diese können sich im Wachstum schließlich schnell ändern, und die Kinder mögen nächste Woche nicht mehr, was sie letzte Woche geliebt haben. Wenn das Kind Wünsche hat, weil es z. B. etwas bei einem Mitschüler probiert hat, wird es das bei dieser Gelegenheit anbringen. Das Einbeziehen der Kinder hat außerdem noch einen großen, angenehmen Nebeneffekt: Selbst zubereitetes Essen wird in der Regel ohne Protest und mit Stolz gegessen.



Es gibt noch viele weitere Möglichkeiten, um gesunde und kindgerechte Ernährung unter einen Hut zu bringen. Dieses Buch zeigt mit vielen bebilderten Beispielen, wie man als Eltern die Lunchbox abwechslungsreich, kreativ und lecker gestalten kann.

Lunchbox-Produkte und Zubehör

Eine ausgewogene Lunchbox sollte verschiedene Bestandteile enthalten. Wichtig ist eine gute Verpackung. Wenn sich Obst, Gemüse und Brot während des Transports vermischen, vergeht die Lust auf den Genuss beim Kind schnell.



Deswegen sollte eine Lunchbox gewählt werden, die es ermöglicht, eine abwechslungsreiche Mahlzeit zusammenzustellen und diese optimal zu verpacken.

Hier ein paar Tipps:

- Die Lunchbox sollte Fächer enthalten und gut abdichten, damit nichts in die Schultasche ausläuft.
- Kleinere Behälter können z. B. in der Lunchbox nebeneinander angeordnet werden und erleichtern das Portionieren (Mini-Container, Silikon-Muffinförmchen etc.).
- Für warme Getränke kann man eine Thermoskanne verwenden.
- Eis-Packs oder Iso-Taschen halten den Inhalt an heißen Tagen frisch.
- Altersgerechtes Besteck für den Verzehr von Quark, Joghurt oder frisch geschnittenem Obst nicht vergessen.
- Altersgerechte Spieße für Obst, Gemüse und Co. Als eine Alternative ohne Spitze eignen sich Cake-Pop-Stiele sehr gut. Das Obst und Gemüse kann vorher z. B. mit einem Schaschlikspieß durchgestochen und dann auf den stumpfen Cake-Pop-Stiel aufgesteckt werden. Sie kennen Ihr Kind am besten. Achten Sie auf Spieße oder Stiele, mit denen Ihr Kind verantwortungsvoll umgehen kann, oder verzichten Sie bei kleineren Kindern ganz darauf.

Meine persönlichen Empfehlungen zu Lunchboxen und Zubehör finden Sie auf happyfitfood.de/kinder-lunchbox.

Lunchbox packen – Praxistipps

Das Auge isst bekanntlich mit, und so sollten die Inhalte der Lunchbox beim Öffnen ansprechend aussehen und Appetit machen. Es ist zu berücksichtigen, dass die Lunchbox oftmals mehrere Stunden in einer Tasche transportiert wird, bevor die Inhalte verzehrt werden können. Somit ist es sehr wichtig, die Lunchbox gut zu packen. So gelingt es:

- Die Auswahl an Inhalten nach der Anzahl der Fächer oder integrierten Boxen zusammenstellen.
- Jedes Lebensmittel kommt in ein eigenes Fach oder in einen eigenen Behälter (z. B. eine kleine Extradose für den Dip). Die Lebensmittel nicht in die Lunchbox quetschen! Dies beugt hässlichen Druckstellen vor. Damit die schönen Figuren an ihrem Platz bleiben, kann es aber nötig sein, die Brotdose z. B. noch mit anderen Komponenten wie Snacktomaten oder festem Gemüse wie Karotten aufzufüllen, so bleiben die Ohren des Bärenbrotes auch da, wo sie sein sollen.
- Die Lunchbox nach dem Einordnen der Inhalte sicher verschließen.

Lunchbox sinnvoll ergänzen

Sinnvolle Ergänzungen für eine Lunchbox sind kleine Dip-Portionen, die zum Gemüse passen. Wenn ein kleiner, selbst zubereiteter Salat Bestandteil der Lunchbox sein soll, ist es empfehlenswert, das Dressing extra in einem fest

verschließbaren Behälter mitzugeben. Ansonsten kann der Salat zusammenfallen. Auch Mini-Würstchen oder eine fettarme Mini-Salami werden gerne genascht. Würstchen enthalten viele Proteine. Meine Empfehlung sind fettarme Varianten wie Hähnchen oder Schinken.

Essen frisch halten

Wird die Lunchbox erst am späten Vormittag oder gegen Mittag geöffnet, sollte das Essen dennoch frisch sein und ansprechend wirken. Dies kann durch eine gute Verpackung erreicht werden. Ein häufiges Problem ist, dass Obst und auch einige Gemüsesorten schnell braun werden. Dagegen helfen ein paar Spritzer Zitronensaft oder wenn man Vitamin-C-haltiges Obst mit in ein Fach gibt: z. B. Orangenstücke mit Apfelschnitzen kombiniert. Wichtig ist auch, dass das Obst und Gemüse nicht zu sehr in die Lunchbox gequetscht wird. Druckstellen führen ebenfalls dazu, dass sich Obst und Gemüse schnell braun verfärben.

Essen warmhalten

Warmes Essen kann für den Verzehr zur Mittagszeit in die Lunchbox integriert werden. Dies ist empfehlenswert, wenn es in der Schule oder im Kindergarten kein Mittagessen gibt. Im Handel gibt es Thermobehälter, in denen man vor allem Suppen, Eintöpfe usw. auch für mehrere Stunden warmhalten kann.



Essen kalt halten

Vor allem an heißen Tagen ist es wichtig, dass das Essen in der Lunchbox kühl gehalten wird. Dies kann durch die Verwendung einer Thermotasche z. B. in Kombination mit kleinen Kühlakkus erreicht werden.

Richtiges Waschen von Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sollte vor dem Verzehr gewaschen werden. Da es in der Lunchbox mundgerecht geschnitten transportiert wird, ist das richtige Waschen vor dem Aufschneiden sehr wichtig. Die äußere Haut der Obstsorte oder des Gemüses sollte vor dem Aufschneiden gründlich unter kaltem Wasser abgespült werden. Die Oberfläche

darf nicht zu stark gerieben werden, denn dadurch könnten Druckstellen entstehen, die sich schnell bräunlich verfärben und schon nach einigen Stunden nicht mehr allzu appetitlich wirken. Beim Einlegen in die Box ist darauf zu achten, dass Obst und Gemüse gut abgetrocknet wurden. Andernfalls können sie nach kurzer Zeit matschig werden.

Vorbereitungszeit richtig einplanen

Eine Lunchbox sollte möglichst unmittelbar vor dem Aufbrechen zusammengestellt werden. Dies verkürzt die Zeit, die das Essen in der Box aufbewahrt wird. Oftmals ist am Morgen die Zeit knapp. Die Kinder müssen in die Schule oder in den Kindergarten, die Eltern zur Arbeit. Eine gute Vorbereitung ist somit wichtig, deshalb:

- ... sollte man bereits am Vorabend überlegen, welche Lebensmittel in die Lunchbox gegeben werden sollen bzw. generell einen Wochenplan zusammenstellen. Unter happyfitfood.de/kinder-lunchbox finden Sie eine Lunchbox-Wochenplan-Vorlage und Tipps zur Umsetzung im Alltag.
- ... kann man gut haltbare Lebensmittel am Abend zuvor schneiden, portionieren und im Kühlschrank aufbewahren. Schnell verderbliche Lebensmittel sollten jedoch frisch geschnitten oder zubereitet werden.

Familienrezepte und Resteverwertung

Da die Zubereitung von warmen Mahlzeiten Zeit erfordert, eignen sie sich meist nicht, wenn am Morgen die Zeit

knapp ist. Viele unserer Rezepte sind aber familieneeignet und können am Vortag für alle zusammengestellt werden. Der Rest wandert einfach am nächsten Tag für die Pause in die Lunchbox. Ebenso kann man am Vortag einfach eine kleine Menge Nudeln mehr mitkochen und mit ein paar einfachen Zutaten zu einem leckeren Nudelsalat für die Lunchbox zusammenstellen.

Strategien für wählerische Esser

In vielen Familien gibt es Kinder, die mit ihrem Essen sehr wählerisch sind. Oftmals gestaltet sich die Zusammenstellung einer gesunden Mahlzeit in einer Lunchbox schwierig. Es gibt dennoch einige Strategien, die helfen können, einen wählerischen Esser gesund zu ernähren:



- Gesundes Essen mit einer kleinen Süßigkeit kombinieren (Karottensticks mit einem leckeren Dip, schokolierte Früchte).
- Ungewöhnliche Zusammenstellungen zulassen, wenn man weiß, dass sie dem Kind schmecken.
- Kleine Portionen, die kindgerecht und liebevoll angerichtet werden, erhöhen den Spaß beim Essen und machen Appetit.
- Das Kind in die Zusammenstellung der Lunchbox einbeziehen.
- Obst oder Gemüse durch Pürieren in Suppen, Eintöpfen, Muffins etc. »verstecken«.

Die nachfolgenden Lunchbox-Ideen können je nach Geschmack des Kindes und der zur Verfügung stehenden Zeit für die Vorbereitung angepasst werden.

Manchmal muss es schnell gehen, manchmal darf es schon etwas mehr »Bastelarbeit« sein. Größere Kinder möchten vielleicht auch gar keine lustigen Figuren mehr in ihrer Brotdose. Aus diesem Grund habe ich Ihnen auch noch Tipps hinzugefügt, wie Sie die ausgewogene Zusammenstellung beibehalten können, ohne die Bestandteile in der Box zu dekorieren. Manche Zutaten können weggelassen oder durch andere Lebensmittel ersetzt werden, das gilt vor allem bei Allergien. So lässt sich die Lunchbox individuell auf den Bedarf des Kindes bzw. der ganzen Familie anpassen.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind nun ganz viel Spaß beim Lunchbox aussuchen und gemeinsam packen!

IDEEN FÜR DIE KINDER-LUNCHBOX





LUNCHBOX 1:

Mini-Sandwich, Snacktomaten, Karottensticks, Gurkenscheiben, Ei und Regenbogen-Obst

DAS IST DRIN:

1 Mini-Sandwich (s. u.)
1 Ei
1 Stück Salatgurke
ein paar Dattel- oder
Kirschtomaten
1 Stück Karotte
ein paar Brombeeren
ein paar Heidelbeeren
ein paar Himbeeren
ein paar helle Weintrauben

SO WIRD'S GEMACHT:

1. Mini-Sandwich zubereiten.
2. Ei in einem Topf mit Wasser ca. 8 Minuten hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Nach Belieben in einem Eierformer in Herzform bringen, dann halbieren.
3. Gemüse und Obst waschen und abtrocknen.
4. Gurke in Scheiben schneiden, Karotte evtl. schälen und dann stifteln.
5. Alle Zutaten schön bunt in der Lunchbox einordnen.

MINI-SANDWICH

Zutaten für 1 Sandwich:

1 Sandwich-Vollkornbrötchen (S. 24)
1 Stück Salatblatt (z. B. Kopf- oder Eisbergsalat)
Aufstrich nach Wahl (z. B. Frischkäse oder Salatcreme, optional)
1 Scheibe gekochter Schinken

1. Sandwich-Vollkornbrötchen zubereiten und auskühlen lassen.
2. Salat waschen und trocken tupfen.
3. Sandwich-Vollkornbrötchen aufschneiden, mit Frischkäse bestreichen und Salatblatt und Kochschinken belegen. Dann mit Deckel wieder verschließen.

TIPP: Brötchen nach Belieben mit Käse, Putenwurst, Salami etc. belegen.

