



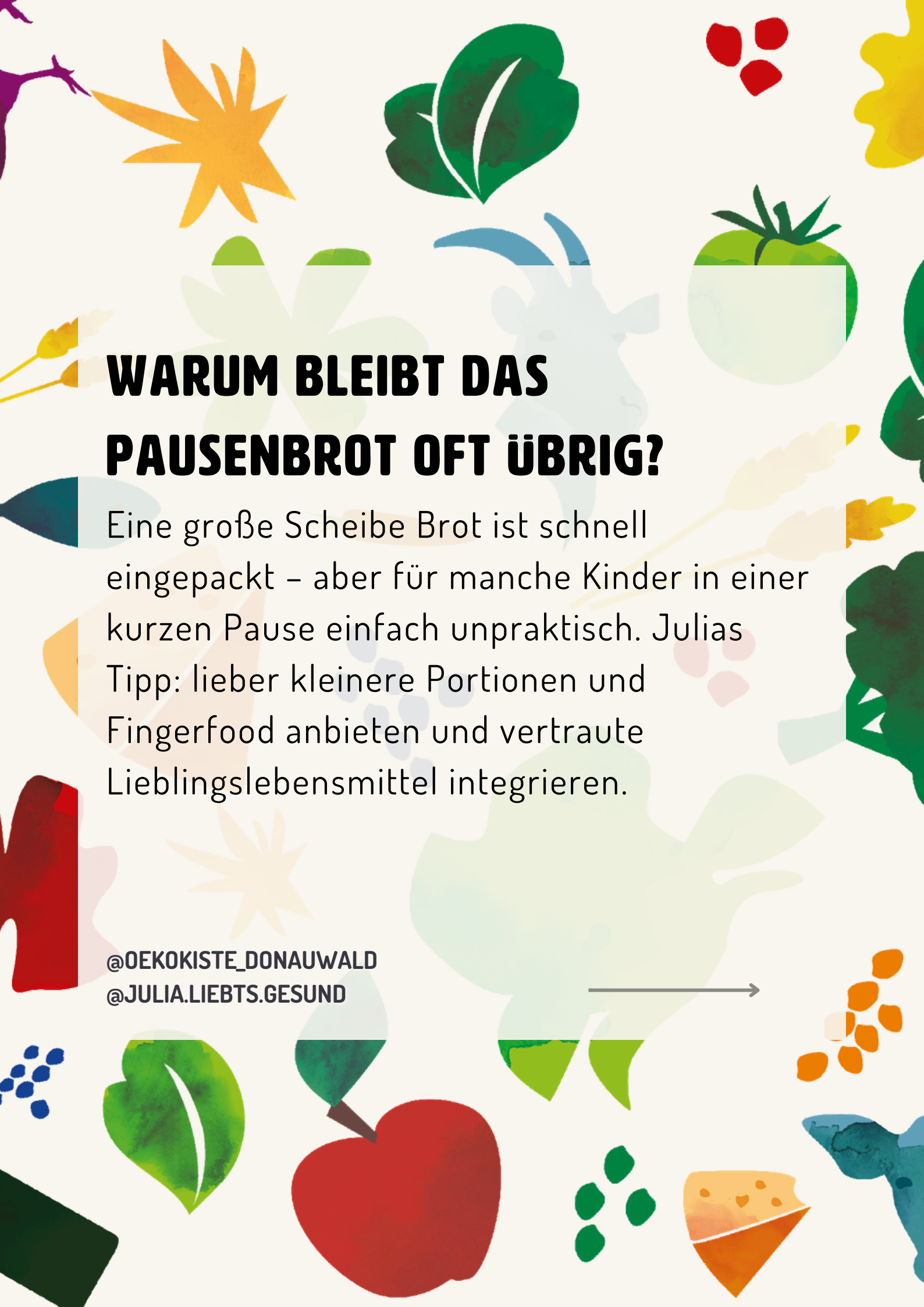
LIEFERSERVICE & BIOLADEN

MINI-GUIDE PAUSENBOX FÜR KINDER EINFACHE TIPPS FÜR SCHULE UND KINDERGARTEN

@OEKOKISTE_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND





WARUM BLEIBT DAS PAUSENBROT OFT ÜBRIG?

Eine große Scheibe Brot ist schnell eingepackt – aber für manche Kinder in einer kurzen Pause einfach unpraktisch. Julias Tipp: lieber kleinere Portionen und Fingerfood anbieten und vertraute Lieblingslebensmittel integrieren.

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND





EINE GUTE PAUSENBOX DARF EINFACH SEIN:

- **Obst & Gemüse:** Apfel, Birne, Gurke, Karotte, Paprika oder kleine Tomaten
- **Brot & Co.:** Brot, Mini-Sandwiches oder selbst gebackene Muffins
- **Ergänzung:** zum Beispiel Käse, Hummus, Ei oder Naturjoghurt
- **Kleines Extra:** zum Beispiel Banane, Weintrauben, Trockenfrüchte oder ein Muffin

@OEKOKISTE_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND





5

TIPPS

**FÜR EINE PAUSENBOX,
DIE ZUM
FAMILIENALLTAG PASST**

@OEKOKISTE_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND





TIPP **#1** **KLEIN & HANDLICH**

Mini-Brote, Obststücke und Gemüsesticks lassen sich unkompliziert aus der Dose nehmen. Besonders bei jüngeren Kindern sollten Größe und Zubereitung immer altersgerecht sein.

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND





TIPP #2

LIEBLINGSZUTATEN

Nicht alles gleichzeitig verändern. Ein vertrautes Lieblingsbrot oder Lieblingsobst darf regelmäßig dabei sein. Neues lässt sich Stück für Stück ergänzen.

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND





TIPP #3

SAISONAL

Abwechslung entsteht fast von selbst, wenn Obst und Gemüse der Jahreszeit folgen: mal Apfel und Gurke, mal Birne und Paprika.

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND



TIPP #4

KINDERMEINUNG ZÄHLT

„Apfel oder Birne?“ – „Gurke oder Paprika?“ Schon zwei Auswahlmöglichkeiten reichen. Auch das gemeinsame Vorbereiten empfiehlt Julia als einfachen Weg, Kinder einzubeziehen.

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND





TIPP #5

EXTRA DARF REIN!

Die Pausenbox muss nicht ausschließlich aus Brot und Gemüse bestehen. Auch ein Muffin, Trockenfrüchte oder ein anderes beliebtes Extra kann dazugehören.

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND



FÜR EINE SCHNELLE PAUSENBOX

@JULIA.LIEBTS.GESUND



TIPP **#1** **DER KLASSIKER**

Mini-Käsebrot + Gurkensticks + Apfel

@DEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND





TIPP #2

DIE FINGER-FOOD-BOX

Paprika + Gurke + Käse + altersgerecht geschnittene
Weintrauben + kleines Brot

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND





TIPP #3

DIE MUFFIN-BOX

selbst gebackener Muffin + saisonales Obst +
Gemüsesticks

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

DAS SIND WIR:



Ökokiste DonauWald

Dein regionaler Bio-Lieferservice
& Bioladen.

Wir liefern Frische & Vielfalt, ohne
Umwege.

@oekokiste_donauwald



Ernährungsexpertin Julia

Ernährungsberaterin mit
Schwerpunkt Darmgesundheit,
Stoffwechsel & Female Food.

@julia.liebts.gesund



DU WILLST MEHR ÜBER ERNÄHRUNG WISSEN?

Dann folg uns auf Instagram

@oekokiste_donauwald

@julia.liebts.gesund

Oder schau auf unserer Webseite vorbei:

oekokiste-donauwald.de

