

# Bremer Checkliste

**Unsere Kinder sind unsere Zukunft, sie verdienen eine ausgewogen und gesunde Ernährung!**

Ein für Kinder (und Erwachsene) ernährungsphysiologisch

ausgewogener Speiseplan ist leicht zu erreichen, hält man sich an folgende Regeln:

## einer Woche (5 Tage)

- ( ) 1 qualitativ hochwertiges Fleischgericht
- ( ) 1 Eintopf oder Auflauf (möglichst ohne Fleischbeilage)
- ( ) 1 vegetarisches Vollwertgericht (Gemüse ist Hauptbestandteil)
- ( ) 1 Seefischgericht
- ( ) 1 Wunschesen der Kinder außerdem...
  
- ( ) 2 bis 3x frisches Obst
- ( ) 2 bis 3x Rohkost oder frischer Salat
- ( ) mind. 2x frische Kartoffeln

Anmerkungen: \_\_\_\_\_

Von Atens-Kahlenberg Dipl. Oecotrophologin (FH)

Staatl.gepr. Diätassistentin

0421/218 56910 [atens@leibniz-bips.de](mailto:atens@leibniz-bips.de)

Brigitte Bücking Dipl. Pädagogin, HWL

0421/218 56910 [buecking@leibniz-bips.de](mailto:buecking@leibniz-bips.de)