



**Das kann gerne in eine gesunde,
müllarme Brotdose**

frisches Obst und Gemüse;
portionsgerecht geschnitten:
Äpfel, Birnen, Erdbeeren, ...
Möhren, Kohlrabi, Gurke, Paprika, ...

auch gut geeignet Nüsse
Erdnüsse, Mandeln, Cashewkerne ...

Joghurt aus dem Glas, gerne selbst mit
Obst zubereitet und in einen wieder-
verwendbaren Behälter gefüllt, z.B.
eine Tupperdose oder ein kleines
Weckglas

Vollkornbrot in Scheiben geschnitten,
mit Käse, Quark, Gemüse oder Wurst
belegt,
mit Gurke oder Salatblatt belegt ist so ein

**Das gehört nicht in eine gesunde,
müllarme Brotdose**

Süßigkeiten, und schon gar nicht in
kleinen Tüten oder
Einzelverpackungen

zuckerhaltige Joghurts in Plastikver-
packungen mit Aludeckel;
spezielle Kinderjoghurts, z.B.
Fruchtzwerge

cheese strings
Bifi
Schokobrötchen in Plastiktüten verpackt

Brot viel nahrhafter und hält länger satt

in eine immer wieder zu verwendende
Trinkflasche kann Wasser oder ein
Wasser/ Apfelsaftgemisch gefüllt werden

Softdrinks in Plastikflaschen,
isotonische Getränke,
Eistee

Die Brotdose ist bereits eine Verpackung, jede weitere Verpackung sollte vermieden werden oder immer wieder verwendbar sein. Auch Tetrapaks und vermeintliche Pappverpackungen sind oftmals unnötig. Verpackungen wieder zu verwenden ist immer besser, als sie nach einmaligem Gebrauch wegzuerwerfen. Die beste Lösung ist aber, gar keine Verpackung zu verwenden.