



Impressum:

Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis
Veterinäramt und Verbraucherschutz
- FORUM Ernährung -
Adelsförsterpfad 7
69168 Wiesloch
Tel. 06222 3073-4363
E-Mail: uschi.schneider@rhein-neckar-kreis.de

Das Forum Ernährung informiert und beantwortet Fragen zur Ernährung, Schwerpunkt ist die Ernährungsbildung. Es wurde für Verbraucher/innen, Lehrkräfte und Erzieher/innen im Rhein-Neckar-Kreis eingerichtet.

Hier befinden sich auch die Landesinitiativen des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden Württemberg:

BeKi - Bewusste Kinderernährung

www.beki-bw.de

Blickpunkt Ernährung

www.ernaehrung-bw.info











Fotos: Ariane Kleiner, FORUM Ernährung,
Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg (Titelbild)



Herausgegeben vom
FORUM Ernährung
des Rhein-Neckar-Kreises

Leckerer Pausenmix – ganz fix!

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|
| <p>Brot und Kleingebäck</p>  | <p>Vollkornbrot Roggenmischbrot Mischbrot Körnerbrot Weizenbrot</p> | <p>Haferbrot Dinkelbrot Pumpernickel Knäckebrot Brötchen</p> |  | | |
| <p>Streichfett</p>  | <p>Butter Margarine</p> | <p>Alternativen: Frischkäse Pesto Senf Tomatenmark Saure Sahne Crème fraîche</p> | | | |
| <p>Belag</p>  | <p>Käse Hüttenkäse Quark, Ricotta Butterkäse Tilsiter, Gouda Bergkäse Emmentaler Camembert Münster, Brie</p> | <p>Wurst und Fleischwaren Sülzen Corned beef Bierschinken Leberwurst Jagdwurst Schinken, Kochschinken Salami kalter Braten</p> | <p>Fisch Aufstriche mit Fisch z. B. <i>Thunfisch</i> geräucherter Fisch z. B. <i>Forelle, Lachs</i></p> | <p>Sonstiges Aufstriche: vegetarische Aufstriche gelegentlich: Konfitüre Fruchtaufstrich</p> | |
| <p>Obst und Gemüse (möglichst saisonal und regional)</p>  | <p>Gemüse Karotten Radieschen Tomate, Gurke, Paprika Kohlrabi, Bleichsellerie Salate z. B. <i>Feldsalat, Kopfsalat</i> Kresse Gegartes Gemüse: Rote Bete Möhren, Paprika</p> | <p>Obst Apfel Birne Johannisbeeren Heidelbeeren Stachelbeeren Himbeeren Pflaumen Kirschen Nektarine</p> | <p>Exotische Früchte Banane Kiwi Mandarine Orange Feige Mango Pomelo</p> | <p>Sonstiges Trockenobst Nüsse</p>  | |
| <p>Getränke</p>  | <p>Wasser (Leitungswasser, Mineralwasser) ungesüßter Tee</p> | <p>Gemüsesäfte z. B. <i>Karottensaft, Tomatensaft</i></p> | <p>Fruchtsäfte (verdünnt) z. B. <i>Orangensaft, Apfelsaft</i></p> |  | |

Tipp

Als Alternative zum Brot: Milch/Joghurt mit Müsli aus Getreideflocken, Haferflocken, Cornflakes, Dinkel-Flakes
Milch- und Milchprodukte, z. B. Buttermilch, Trinkjoghurt, Ayran