



Impressum:

Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis
Veterinäramt und Verbraucherschutz
- FORUM Ernährung -
Adelsförsterpfad 7
69168 Wiesloch
Tel. 06221 522-4363 und -4145
E-Mail: u.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 <i>z. B. Thunfisch</i> geräucherter Fisch <i>z. B. Forelle, Lachs</i></p> <p>Sonstiges Aufstriche: vegetarische Aufstriche gelegentlich: Konfitüre Fruchtaufstrich Honig</p>
<p>Obst und Gemüse (möglichst saisonal und regional)</p> 	<p>Gemüse Karotten Radieschen Tomate, Gurke, Paprika Kohlrabi, Bleichsellerie Salate <i>z. B. 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 <i>z. B. Karottensaft, Tomatensaft</i></p>	<p>Fruchtsäfte (verdünnt) <i>z. B. 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