



Schirmherr  
**Gebhard Kaiser**  
Landrat des  
Landkreises Oberallgäu



Schirmherr  
**Dr. Ulrich Netzer**  
Oberbürgermeister von Kempten

Wir alle wissen, die Schule stellt heute große Anforderungen an unsere Kinder. Mit einem guten Pausenbrot am Vormittag fällt es Kindern leichter, bis mittags konzentriert und fit zu bleiben. Die Brotzeitbox für das Pausenbrot hat zwei wesentliche Aspekte: den problemlosen Transport einer gesunden und abwechslungsreichen Brotzeit, am besten mit regionalen und saisonalen Akzenten, und die Vermeidung von Verpackungsmüll. Sie ist damit eine praktische Hilfe zur gesunden Ernährung und zur Umwelterziehung.

## Bio-Brotbox

Es war einmal...

Im Jahr 2002 hat die Stadt Berlin begonnen, den Schulanfängern an ihrem ersten Schultag ein gesundes Frühstück zu übergeben. Damals waren es 23.000 Frühstückskisten. Vom Vollkornbrot bis zur Bio-Möhre enthielt die Box alles, was ein gutes Schulfrühstück ausmacht.

In den folgenden Jahren entstanden bundesweit immer mehr Bio-Brotbox-Initiativen. Im Jahr 2009 wurden in 41 Aktionen in 14 Bundesländern insgesamt rund 166.500 Brotboxen an Erstklässler verteilt.

Der **Bio-Ring Allgäu e.V.** führt zum zweiten Mal die Aktion zusammen mit dem ZAK und zahlreichen Partnern im Oberallgäu durch. Der Bio-Ring kümmert sich seit 22 Jahren um die Förderung und Verbreitung regionaler Bio-Produkte. Alle Erstklässler im Oberallgäu und Kempten erhalten eine mit gesunden Bio-Lebensmitteln gefüllte Brotzeitbox zum Schulanfang.

Die Schirmherrschaft haben **Landrat Gebhard Kaiser** und **Oberbürgermeister Dr. Ulrich Netzer** übernommen.

## Warum eine Bio-Brotbox?

Immer mehr Kinder kommen ohne Frühstück in die Schule und sind merklich unkonzentrierter. Ernährung ist ein wichtiges Thema, besonders für Schulkinder.

Denn, wer in der Schule fit und konzentriert sein will, muss richtig und gesund essen, viel trinken und sich natürlich auch ausreichend bewegen.

Für den gesunden Start in den Tag sorgt zunächst ein gesundes und vielseitiges Frühstück, das ausreichend Reserven für den Schultag liefert.

### Ziele der Aktion:

- Jedes Kind soll täglich frühstücken können.
- Das Frühstück soll gesund sein.
- Kindern soll die Wertigkeit und der Ursprung von Lebensmitteln nahe gebracht werden, sie sollen den Wert einer gesunden Ernährung schätzen lernen.

## Wir haben viele Unterstützer, denn es war viel zu tun:

Das Projekt wurde von **Anne Koller**, Ernährungsberaterin aus Sonthofen, initiiert und organisiert.

Die Schirmherrschaft des Projektes übernahmen **Landrat Gebhard Kaiser** und **Oberbürgermeister Ulrich Netzer aus Kempten**.

**Frau Jeni** und **Herr Settele** vom ZAK haben die Schulen angeschrieben und die Verteilung der Boxen übernommen.

**Axel Hüttenrauch** von der **Ökoase Immenstadt** hat die Lebensmittel zur Befüllung der Boxen organisiert.

Das **Kempodium Kempten** hat seine Räume zum Packen der 2000 Boxen zur Verfügung gestellt.

Diese wurden von **Schülern der Aktiven Schule Kempten** und weiteren Freiwilligen gepackt.

Der Flyer wurde von **Maria Mate** gestaltet.

**Zahlreiche Sponsoren** haben die Aktion mit ihren **finanziellen Spenden ermöglicht**.

Unsere Sponsoren:



Beteiligte Läden an der Aktion:



# Gutschein

über  
1 Rabenhorst Kindergetränk 0,2 l – Packung  
einzulösen bis 30.10.10

einzulösen bei:

<b>BIO TOP</b> Naturkostmarkt	Blumenstr. 2, 87527 Sonthofen
<b>Gesund &amp; Fein</b>	Hildegard-Platz 5, 87435 Kempten
<b>Löwenzahn Naturkost</b>	Jochstr. 1, 87541 Bad Hindelang
<b>Naturkost Wechs</b>	Bogenstr. 2, 87527 Sonthofen
<b>Naturecke</b>	Hauptstr. 29, 87490 Haldenwang
<b>Ökoase</b>	Landwehrplatz 3, 87509 Immenstadt
<b>Reformhaus Bingger</b>	Lindauerstr. 17, 87534 Oberstaufen
<b>Reformhaus König</b>	Kapuzinergasse 2, 87509 Immenstadt
<b>Reformhaus Merk</b>	Ursulasriederstr. 2, 87437 Kempten An der Sutt 10, 87435 Kempten
<b>SeiVital</b>	Daimlerstr. 3, 87448 Waltenhofen-Lanzen

Pro Kind ist nur ein Gutschein persönlich einlösbar

## Tipps für das tägliche Schulfrühstück:

Es ist einfach und unkompliziert, die Bio-Brotbox täglich neu zu bestücken:

### Was Herzhaftes

Grundlage kann z. B. eine Scheibe Vollkorn- oder Knäckebrot oder ein Vollkornbrötchen mit herzhaftem Belag sein. Darauf kommt fettarmer Käse, Wurst oder auch einer der vielen herzhaften Aufstriche aus Bio-Laden oder Reformhaus.

### Was Frisches

Dazu je nach Saison und Vorlieben Ihres Kindes Stückchen von Apfel, Möhre, Kohlrabi, Cocktailtomaten, Mandarinen... Bio-Obst und -Gemüse weisen in der Regel eine deutlich niedrigere Pestizid-Belastung auf als konventionelle Ware. Viele Erwachsene und Kinder stellen außerdem fest, dass ihnen Bio-Obst und Gemüse besser schmeckt.

### Lassen Sie ihre Kinder mitreden

Der Appetit bei Kindern unterliegt starken Schwankungen. War gestern die Dose noch halb voll, kann sie morgen ratzekahl leer sein, was gestern noch lecker war, ist heute igitt – am besten lassen Sie Ihr Kind mitreden: Bieten Sie verschiedene gesunde Varianten zur Auswahl und lassen Sie die Menge bestimmen.

### Trinken nicht vergessen

Wasser, Früchte- oder Kräutertees oder Saftschorlen sind geeignet.

### Was fett statt fit macht

Süßigkeiten (auch die mit "viel Milch"), Kartoffelchips und die meist sehr stark gesüßten Kindersnacks, auch Cola oder Limo haben nichts im Ranzen zu suchen. Sie enthalten viel zu viel Zucker, Fett, Salz, Aromen etc., und machen auch noch kribbelig und unkonzentriert.

### Lecker ist gelernt

Was lecker ist und was nicht, diese Vorlieben werden in der Kindheit geprägt und meist das ganze Leben beibehalten. Für Eltern ist das eine Chance, durch ihr gutes Vorbild die Basis für gute Ernährungsgewohnheiten zu legen.

"Kinder mögen nichts Gesundes"

Ein Vorurteil, das von Erwachsenen immer wieder bedient wird. Dass Kinder es nur ungesund mögen, wurde von Studien längst widerlegt. Bietet man Kindern die ganze Bandbreite von naturbelassenen Lebensmitteln an, ernähren sie sich nämlich erstaunlich ausgewogen und wählen genau das, was ihnen gut tut. Das Argument "iss das, es ist gesund", zieht allerdings in der Tat nicht.

Wo Sie Bio-Lebensmittel erhalten erfahren Sie im Bio-Einkaufsführer-Allgäu unter:

[www.bioeinkauf-allgaeu.de](http://www.bioeinkauf-allgaeu.de)

oder beim:

Bio-Ring Allgäu e.V.

Tel. 0831-22790

E-Mail: [info@bioring-allgaeu.de](mailto:info@bioring-allgaeu.de)

[www.bioring-allgaeu.de](http://www.bioring-allgaeu.de)

[www.bioferien-allgaeu.de](http://www.bioferien-allgaeu.de)

Bei Fragen zu gesunder Ernährung können Sie sich an Diplom-Ökotrophologin Anne Koller wenden (siehe Impressum)

Impressum:

Inhalt:

Anne Koller, Hofenerstr. 5, 87527 Sonthofen, Tel. 08321/7808960, [anne.koller8@web.de](mailto:anne.koller8@web.de)

Design:

Maria Mate, Lanzenberg 1a, 87477 Sulzberg  
[www.design-mate.de](http://www.design-mate.de)

BIO  
BROTBOX  
2010



Die Bio-Brotbox im Oberallgäu

eine Aktion des Bio-Ring Allgäu e.V.  
mit dem ZAK  
(Zweckverband Abfallwirtschaft Kempten)