

Dein perfektes BioBrotBox Frühstück

Informationen über gesunde und klimafreundliche Ernährung

bio
brot
BOX
2022

Für Eltern:



Pommes, Schokolade, Torte, weiße Brötchen, Butter

Sicher hast du schon von den pupsenden Kühen gehört, die unser Klima belasten. Es ist kaum vorstellbar, dass bei der Herstellung von 2 Paketen Butter genauso viel CO₂ entsteht wie bei einer 100 km Tour mit dem Auto.

Mmmh... lecker, aber zu viel Zucker und Fett machen auf die Dauer dick und krank.



Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Brot, Nudeln, Kartoffeln, Nüsse
Fleisch bitte nur in Maßen essen.

Fast 20% aller Treibhausgase entstehen durch die Haltung von Rindern und Schweinen. Große Flächen Wald werden im Amazonasgebiet abgeholzt, um Weideflächen und Felder für Futtermittel anzulegen.

Diese Nahrungsmittel braucht dein Körper, um leistungsfähig und gesund zu bleiben. Sie geben dir Kraft und Energie für den Tag.



Obst und Gemüse: Äpfel, Birnen, Pflaumen, Kirschen, Bananen, Karotten, Tomaten, Paprika, Gurken

Du schonst das Klima, wenn du Obst und Gemüse futterst, das zurzeit in der Nähe deines Wohnorts wächst.

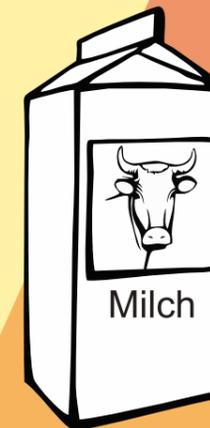
Obst und Gemüse - hier kannst du reinhauen! Denn, das sind echte Fitmacher, in denen sich Vitamine und viele andere wichtige Stoffe verstecken.

Denk dran - trink immer genug Wasser, Schorle oder ungesüßten Tee!

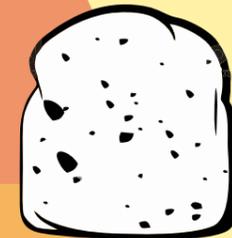
Für Kinder:



Müsliriegel



Milch



Frischkäse



Milch oder Frischkäse, eine Brotst Scheibe, Vollkornbrötchen



Handvoll frisches Obst oder Gemüse

Wasser, Schorle oder ungesüßter Tee



Mach dir dein Bio-Essen bunt! Male die Lebensmittel an!

Das gehört in deine Box!



Liebe Schulkinder, liebe Eltern,



eine gesunde und vor allem bewusste Ernährung konsequent in unseren Alltag einzubauen, ist kein Kinderspiel. Zumal sich immer noch unzählige Irrglauben halten, was denn nun wirklich gesund sei. Deswegen kann man gar nicht früh genug damit anfangen, unseren Kleinsten diese wichtigen Lektionen mit auf den Weg zu geben.

Neben die Notwendigkeit guter und gesunder Ernährung tritt heutzutage auch ein weiterer bedeutender Faktor, der unsere Essgewohnheiten beeinflussen sollte:

Die Nachhaltigkeit. Klimaneutrale Produktion, die Vermeidung von übermäßigem (Plastik-)Müll und der Kampf gegen Lebensmittelverschwendung sind nur einige von vielen Faktoren, die einen deutlich größeren Stellenwert bei der Frage einnehmen müssen, wie wir uns ernähren. Denn nur so können wir unseren Kindern die Zukunft schenken, die sie verdienen.

Deswegen danke ich dem Naturgut Ophoven für die Chance, den Schülerinnen und Schülern in Leverkusen mithilfe der BioBrotBox genau diese Inhalte vermitteln zu können. Als Pate der diesjährigen Aktion wünsche ich den Kindern und Ihren Eltern alles Gute für den Schulstart und eine spannende und glückliche Schulzeit.

Prof. Dr. Karl Lauterbach
Bundesminister für Gesundheit



Liebe Schulkinder, liebe Eltern,

endlich Schulkind! Fast alle Erwachsenen können sich bis heute daran erinnern, wie wichtig der Schulbeginn war, fast alle können sich an ihre Schultüte erinnern. Seit 2006 können sich die Leverkusener Erstklässler*innen in Leverkusen aber auch an die BioBrotbox zum Schulstart erinnern. Denn seitdem erhalten alle iDötzchen dieser Stadt eine solche Box mit einem gesunden Frühstück aus ökologischem Landbau.

Bereits zum 17. Mal konnte der Förderverein NaturGut Ophoven dieses Projekt mit zahlreichen engagierten Partner*innen aus der Region verwirklichen.

Die BioBrotbox möchte am Schulanfang nicht nur Pausenbrot sein, sondern den Schülerinnen und Schülern, Eltern und Lehrer*innen anregen, sich mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ zu beschäftigen.

Auch wir sind der Meinung, dass gesunde Ernährung gut tut und gut schmeckt. Deshalb haben wir gerne und erneut die Schirmherrschaft für diese Aktion übernommen.

Um mit Freude zu lernen, schafft ein abwechslungsreiches und gesundes Schulfrühstück die besten Voraussetzungen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und Ihren Kindern einen gesunden und erfolgreichen Schulstart 2022/23!



Uwe Richrath
Oberbürgermeister
der Stadt Leverkusen



Marc Adomat
Beigeordneter für Kultur,
Schulen, Jugend und Sport

Eine Gemeinschaftsaktion in Leverkusen von:



Wir suchen genau Sie!

Trotz der schwierigen Zeiten konnte der Förderverein NaturGut Ophoven das Projekt BioBrotBox auch in diesem Jahr in die Tat umsetzen. Unsere langjährigen Partner und spontane Hilfsangebote haben dies möglich gemacht. Wenn auch Sie unsere Bildungsarbeit und Projekte wie die BioBrotBox in Leverkusen unterstützen wollen, dann freuen wir uns über Ihre Mitgliedschaft.

Schon ab 36 Euro im Jahr fördern Sie wichtige Bildungsprojekte für unsere Zukunft.

Viele weitere Infos über Vergünstigungen und Veranstaltungen sowie das Beitrittsformular finden Sie unter: www.naturgut-ophoven.de/mitmachen/mitglied-werden/ Oder Sie schreiben mir einfach eine E-Mail an: zentrum@naturgut-ophoven.de

Ihre Marianne Ackermann
Vorsitzende Förderverein NaturGut Ophoven e.V.



Gutschein für ein Brot



Das richtige Brot.
Vollkornbrot ist lecker und gesund und gibt dir Power. Damit du ein Vollkornbrot probieren kannst, erhältst du hier einen Gutschein für ein 500-Gramm-Brot deiner Wahl, abzuholen auf den Wochenmärkten oder in der Backstube der Mühlenbäckerei Scherbarth bis zum 31.10.2022. Die Adressen findet man im Internet unter www.scherbarth.net

Gutschein für ein Brot

Gesunde Erde = Gesunde Kinder

Eine Gemeinschaftsaktion in Leverkusen von:

