

# Dein perfektes BioBrotBox Frühstück

Informationen über gesunde und klimafreundliche Ernährung

bio  
brot  
BOX  
2023

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 CO<sub>2</sub> 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.

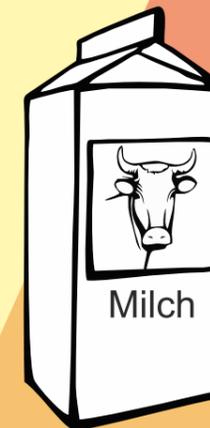
Obst und Gemüse - hier kannst du reinhauen!  
Denn, das sind echte Fitmacher, in denen sich Vitamine und viele andere wichtige Stoffe verstecken.

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

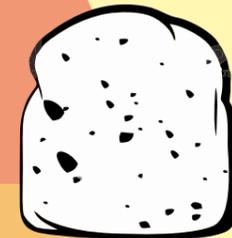
Für Kinder:



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!

# 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 31.10.2023. Die Adressen findet man im Internet unter [www.scherbarth.net](http://www.scherbarth.net)

# Gutschein für ein Brot

## Eine Gemeinschaftsaktion in Leverkusen von:





Gedruckt auf 100% Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Umweltzeichen.

## 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/](http://www.naturgut-ophoven.de/mitmachen/mitglied-werden/) Oder Sie schreiben mir einfach eine E-Mail an: [zentrum@naturgut-ophoven.de](mailto:zentrum@naturgut-ophoven.de)



Ihre Marianne Ackermann  
Vorsitzende Förderverein NaturGut Ophoven e.V.



## Liebe Schulkinder, liebe Eltern,

ein gesundes Frühstück gibt Kraft und Energie für den ganzen Tag. Ob wir arbeiten, die Schule besuchen, unsere Hobbies ausüben oder märchenhafte Abenteuer erleben – jeder braucht ein leckeres Frühstück zum Start in den Tag. Meine Mutter, Königin Martina, hat mir immer gesagt: "Wer morgens zerknittert aufwacht, hat mit einem leckeren Frühstück die besten Entfaltungsmöglichkeiten."

Viele von uns nehmen sich morgens kaum noch die Zeit, in Ruhe zu frühstücken. Das ist jedoch ein großer Fehler. Denn du brauchst nach der langen Nacht eine gute Nahrungsgrundlage, damit du in den nächsten Stunden gut lernen und dich auf die vielen neuen Dinge in der Schule konzentrieren kannst. Ob Vollkornbrote, Käse, Tomaten, Äpfel, Bananen oder Birnen, Müsliriegel – all diese köstlichen Zutaten geben uns Kraft für all unsere Abenteuer.

Ich lege sehr viel Wert auf die morgendlichen Köstlichkeiten, denn mit all den Vitaminen kann ich soviel mehr schaffen und meine Aufgaben als Prinzessin täglich erreichen. Das gesunde Frühstück verleiht einem nicht nur Kraft, sondern auch gute Laune und wenn ihr mit einem Lächeln durch den Tag geht, werden Familie und Freunde, sogar Fremde damit angesteckt. Selbst die Sonnenblumen werden euch mit einem Lächeln begegnen – schaut mal genauer hin!

Lasst uns gemeinsam „sonnige Zeiten“ in der Schule erleben.

Eure Sonnenblumen-Prinzessin Saleia

## Liebe Kinder, liebe Eltern,

zum 18. Mal wird in Leverkusen die Biobrotbox gepackt. Das heißt, die Kinder, die 2006 die ersten Biobrotboxen als iDötzchen erhalten haben, sind inzwischen schon erwachsen.

Besonders für Schulkinder bleibt eine gesunde Ernährung wichtig. Denn sie macht satt als Snacks und Süßigkeiten.

Mädchen und Jungen, die ein ausgewogenes Frühstück in ihrer Brotbox vorfinden, bleiben wacher und leistungsfähiger und kommen in der Schule besser mit. Sie haben Freude an der Bewegung und sind besser gelaunt.

Wie lecker ein gesundes Frühstück schmecken kann, erleben die Kinder mit der Biobrotbox, die Appetit machen soll auf viele leckere, gemeinsame Frühstückspausen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn alle Kinder, die dieses Jahr eingeschult werden, und alle „I-Dötzchen“ der vergangenen 18 Jahre sich auch in der Zukunft daran erinnern, wie wichtig ein gesundes Frühstück ist.

In diesem Sinne wünschen wir allen Kindern und ihren Eltern einen gesunden und erfolgreichen Schulstart 2023.



Uwe Richrath  
Oberbürgermeister  
der Stadt Leverkusen



Marc Adomat  
Beigeordneter für Kultur,  
Schulen, Jugend und Sport



## Die Organisatoren

Förderverein e.V.  
**NaturGut Ophoven**  
Erlebnismuseum EnergieStadt

Talstraße 4 | 51379 Leverkusen-Opladen  
Tel 0 21 71 / 7 34 99 - 0  
E-Mail: [zentrum@naturgut-ophoven.de](mailto:zentrum@naturgut-ophoven.de)  
[www.naturgut-ophoven.de](http://www.naturgut-ophoven.de)  
Fotos: Hille & Bitter



## Sonnige Zeiten



Sonnenblumenprinzessin Saleia

Maryam

Ein Projekt des Fördervereins NaturGut Ophoven e.V.

