

# Unsere Regeln für ein gesundes Frühstück

an der  
DiBo



Mineralwasser  
stilles Wasser  
Säfte  
Saftschorlen  
Milch



Limo  
Cola  
Eistee  
Kakao



Vanillemilch  
Erdbeermilch  
Energy-Drinks  
Trinkpäckchen



belegtes Brötchen  
belegtes Brot  
mit Käse, Frischkäse,  
Wurst, herzhaftem  
Aufstrich  
Obst  
Gemüse  
Nüsse  
Naturjoghurt mit Müsli



Schokoriegel  
Schokolade  
Teilchen (Rollkuchen,  
Donuts, ...)  
Süßigkeiten  
Milchschnitte  
Fertigprodukte und  
unnötig Verpacktes  
(z.B. Quetschies,  
Cheesestings, ...)  
Salzgebäck  
Fastfood

