

■ Picknick-Checkliste

Ausführlich. Für Familien. Inkl. der Sachen, an die man immer erst zu spät denkt.

So nutzt du die Liste: Druck sie aus oder hak sie digital ab. Nicht alles ist für jeden Ausflug nötig – aber jetzt vergisst du nichts. Ergänze unten eigene Sachen.

■ Essen

Tipp: Vorportioniert in kleinen Dosen spart Streit am Picknickplatz.

- Belegte Brötchen oder Wraps
- Karotten- und Gurken-Sticks
- Käsewürfel oder Mini-Mozzarella
- Trauben, Beeren, Apfelschnitze
- Mini-Brezeln oder Reiswaffeln
- Salzstangen oder Cracker
- Trockenfrüchte oder Studentenfutter
- Gekochte Eier
- Nudelsalat / Kartoffelsalat (kühl gehalten!)
- Wraps mit Frischkäse
- Müsliriegel als Notfall-Snack
- Süßes (KEINE Schokolade → schmilzt)

■ Trinken

- Wasser in Edelstahlflaschen (1 pro Person)
- Saftschorle in Thermoskanne (gekühlt)
- Kalter Tee (ungesüßt → lockt keine Wespen)
- Extra-Flasche zum Auffüllen
- Trinkhalme (knickbare für kleine Kinder)
- Kühlpacks oder Eiswürfel-Beutel

■ Geschirr & Besteck

- Teller (Kunststoff / unzerbrechlich)
- Becher mit Deckel oder Schraubverschluss
- Reisebesteck (1 Set pro Person)
- Scharfes Messer für Käse / Obst
- Schneidebrett klein
- Servietten oder Küchenpapier
- Brotzeitdosen mit Trennfächern
- Eine größere Schale für Obst / Salat
- Müllbeutel (1 pro 3 Personen)
- Gefrierbeutel für Reste

■ Decke & Sitzen

- Picknickdecke (mind. 200 x 200 cm)
- Klein-Decke extra für Kinder
- Sitzkissen oder Iso-Matte
- Heringe / Steine (Wind!)
- Klapphocker (für Erwachsene-Rücken)
- Tischtuch oder zweite Decke als Tisch

■ ■ Sonnen- und Wetterschutz

Auch bei bewölkt: Kinderhaut verbrennt. Lieber einmal zu viel cremen.

- Sonnencreme (LSF 50 für Kinder!)
- Lippenpflege mit LSF
- Sonnenhut / Cap für jedes Kind
- Sonnenbrille (auch für Kinder!)
- Leichte langärmlige Jacke
- Pulli für später / wenn es abkühlt
- Regenponcho oder Schirm
- Wechselsocken / -shirt
- Strickjacke für Mama
- After-Sun-Lotion (für daheim)

■ Erste Hilfe & Gesundheit

Tipp: Hab eine fertige Mini-Apotheke im Auto. Nie wieder Suchen am Picknicktag.

- Pflaster (verschiedene Größen)
- Sterile Kompressen
- Desinfektionsspray oder -tücher
- Wundsalbe
- Mückenschutz-Spray
- **Zeckenspray** (für Wiese/Wald!)
- Zeckenzange oder -karte
- Antihistamin-Gel (Wespenstich)
- Kühlpack oder Cool-Pack
- Schmerzmittel (für Erwachsene)
- Tropfen / Tabletten der Kinder
- Pinzette
- Kleine Schere
- Allergie-Medikamente (falls relevant)

■ Hygiene & Toilette

- Feuchttücher (viel hilft viel)
- Trockene Tücher
- Toilettenpapier in der Mini-Rolle
- Hand-Desinfektion
- Plastiktüte für nasse / dreckige Sachen
- Wechsel-Unterhose / Schlüpfer
- Wechsel-Shirt für Kleinkinder
- Bei Baby: Windeln + Wickelunterlage
- Zahnstocher / Zahnseide
- Tempotaschentücher

■	■
_____	_____
■	■
_____	_____

Mehr Familien-Ideen: mamamitki.de | **Kostenloses Schatzsuche-Freebie:** mamamitki.de/freebie