

Frühstück – für einen guten Start in den Tag Jahrgangsstufen 1+2

Doris Höller

Kompetenzen und Inhalte

Sachkompetenz:
• die Bedeutung des Frühstücks kennenlernen

• Kombinationsmöglichkeiten erkennen und aktiv an der Zusammenstellung des

Frühstücks teilnehmen

Methodenkompetenz: • Bilder und Oberbegriffe zuordnen

• persönliches Verhalten reflektieren

• neue Informationen auf praktische Beispiele übertragen

Sozialkompetenz: • eigenverantwortlich an der Frühstücksplanung mithelfen

• unterschiedliche Ansichten und Geschmäcker respektieren

• Verantwortung für ein Klassenprojekt übernehmen

personale Kompetenz: • den eigenen Nährstoffbedarf kennen und auf die Bedarfsdeckung achten

• Ideen vorstellen sowie Anregungen aufgreifen und umsetzen

Erarbeitung

- Frühstücksbausteine
- persönliche Umsetzung
- Obst und Gemüse
- Milch
- Getreide
- Getränke
- Quiz für Frühstücksexperten

Materialien

- Elternbrief
- Symbole für Lebensmittelgruppen
- Quartettkarten
- Suchbilder
- Zuordnungsbilder
- Testbögen für Lebensmitteltests
- praktische Übungen
- Analysebogen zum Trinkverhalten
- Rätselaufgaben



OnlinePLUS: Bonusmaterialien

- Frühstücksbausteine Zusatzinformation für die Eltern
- Frühstücksbuch Deckblatt und Rezeptideen
- Frühstücksspiel









eDidact - Arbeitsmaterialien Grundschule



Frühstück – für einen guten Start in den Tag

Unterrichtsplanung

I. Hinführung

Die Lehrkraft führt ein Klassenfrühstück durch. Anhand der Zusammenstellung wird die Bedeutung eines guten ersten und zweiten Frühstücks erarbeitet. Ein Elternbrief unterstützt die Durchführung. Ergänzend können den Eltern auch Informationen und Vorschläge zu den Frühstücksbausteinen mitgegeben werden. Diese sind als Online-Bonusmaterial in der digitalen Version des \rightarrow *M1.1 Beitrags zum Download erhältlich.

II. Erarbeitung

Begriffe erarbeiten:

In Einzelarbeit vergleichen die Schüler ihr Pausenfrühstück mit den empfohlenen Bausteinen und suchen Beispiele für eine abwechslungsreiche Zusammenstellung. Zur Veranschaulichung können auch die Fotos zu den Lebensmittelgruppen hinzugenommen werden (siehe Farbkarten → M2 im Anhang). → Farbkarten

Fixierung:

Mithilfe verschiedener Aufgaben und Spiele werden die Inhalte gefestigt. Tests zeigen die Vielfalt des Lebensmittelangebots und sind als Anregung zum Experimentieren gedacht. Die einfache, gemeinsame Zubereitung regt zur Verhaltensänderung und Selbstkontrolle an. Einzelne Arbeitsblätter eignen sich für eine Gruppenarbeit.

Differenzierung:

Die Aufgabenstellung der Arbeitsblätter variiert im Schwierigkeitsgrad. Außerdem besteht die Möglichkeit, leistungsstarken Schülern vertiefende Aufgaben zu stellen.

Frühstücksbausteine:

Was kommt in die Einkaufskörbe?Frühstücksquartett	$\begin{array}{c} \rightarrow M3 \\ \rightarrow M4 \end{array}$
Was gehört nicht dazu?	\rightarrow M5
Obst und Gemüse:	
Obst oder Gemüse?	\rightarrow M6
Obst- und Gemüseportionen	\rightarrow M7
Für Obst- und Gemüseexperten	\rightarrow M8
• Apfeltest	\rightarrow M9
Milch:	
Milchportionen	\rightarrow M10
• Milchtest	\rightarrow M11
Getreide:	
Getreide fürs Frühstück	\rightarrow M12
Mein Wunschmüsli	→ M13
• Brottest	\rightarrow M14
Getränke:	
Trinken macht fit!	→ M15
Gute und schlechte Durstlöscher	→ M16

Ob die Schüler nun Frühstücksexperten sind, können sie abschließend in einem Quiz testen.



zur Vollversion

 \rightarrow M17

eDidact - Arbeitsmaterialien Grundschule

Frühstück - für einen guten Start in den Tag





III. Fächerverbindende Umsetzung und Weiterführung



Frühstücksbuch – Rezeptsammlung:

Die Schüler gestalten ein Deckblatt und heften die Rezeptideen dahinter. Alternativ können die Schüler sich einige Rezepte aussuchen, sie ausschneiden und auf die leeren Seiten des Buches kleben oder abschreiben. Selbstverständlich dürfen auch eigene Rezepte ergänzt werden. Die Vorlagen sind als Bonusmaterial in der digitalen Version des Beitrags erhältlich.

→ *M18.1 bis 18.4



Frühstückssets gestalten



Frühstücksspiel:

Die Vorlagen für dieses Bewegungsspiel können als Online-Bonusmaterial in der digitalen Version des Beitrags heruntergeladen werden. Doppelt kopiert eignen sich die Lebensmittelbilder auch für ein Memory. Ebenso können die Farbkarten im Anhang — *M19.1 und 19.2 ergänzend zum Einsatz kommen. — Farbkarten



Eigene Produkte herstellen:

Die Schüler können z.B. Kresse ziehen oder Butter, Brot bzw. Joghurt herstellen.

- Die digitale Version zum Beitrag inklusive Bonusmaterial finden Sie auf www.edidact.de unter Grundschule > Sachkunde > Körper, Gesundheit und Ernährung.
- Diese Beiträge könnten Sie auch interessieren: "Wie frühstücken unsere Nachbarn?" und "Kann man Milch nur trinken?". Diese Beiträge sind ebenfalls auf www.edidact.de zum Download erhältlich.





Frühstück – für einen guten Start in den Tag

M1.1 02

Frühstücken ist wichtig - Elternbrief

Liebe Eltern,

das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Über Nacht braucht unser Körper die schnell verfügbaren Energie- und Nährstoffreserven auf. Bevor er wieder richtig funktionieren kann, müssen die "Akkus" aufgeladen werden. Fällt das Frühstück aus, fehlt uns die **Energie für die Aktivitäten des Tages** und den "grauen Zellen" das Futter.

Besonders Kinder sind morgens dringend auf Nachschub angewiesen, da sie keine großen, schnell verfügbaren Energiereserven besitzen. Studien haben gezeigt, dass Kinder **bessere Leistungen** erbringen, wenn sie morgens gefrühstückt haben. Sie machen weniger Fehler und erreichen bessere Ergebnisse über das Kurzzeitgedächtnis. Aber auch bei Sprach- und Rechentests oder kreativen Aufgaben sind sie den "Frühstücksmuffeln" klar überlegen.

Ein gutes Frühstück verbessert **Aufmerksamkeit, Leistungsbereitschaft und Konzentrationsfähigkeit.** Was wir essen und trinken, hat unmittelbaren Einfluss auf die Gehirnfunktion. Das Gehirn ist unser größter Energieverbraucher. Als Brennstoff akzeptiert es aber nur Traubenzucker, der in Vollkornprodukten, Obst und Gemüse steckt. Er wird dem Stoffwechsel nach und nach gleichmäßig zur Verfügung gestellt. Gleichzeitig nehmen wir mit diesen Lebensmitteln andere wichtige Nährstoffe für unsere Gehirnzellen auf.

Da unser Gehirn keine Energie speichern kann, benötigt es ständig Nährstoffnachschub. Zu lange Pausen zwischen den Mahlzeiten sind daher ungünstig. Um die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit über den Tag konstant zu halten und Tiefpunkte zu vermeiden, brauchen wir ein **Pausenfrühstück**.

Ganz wichtig ist dafür auch eine ausreichende **Flüssigkeitszufuhr**. Sie sorgt dafür, dass das Blut gut fließen kann und die Blutgefäße optimal versorgt werden. Wird zu wenig getrunken, verdickt sich das Blut und der Transport von Sauerstoff und Nährstoffen zum Gehirn ist deutlich eingeschränkt. Unsere Leistungsfähigkeit sinkt, wir sind müde und unkonzentriert.

Ernährungsgewohnheiten werden durch Vorbilder geprägt. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und nehmen Sie sich Zeit für ein gemeinsames Frühstück. Planen Sie ein ausgewogenes Pausenfrühstück ein und geben Sie den Kindern ungesüßte Getränke mit in die Schule.

Achten Sie außerdem darauf, dass die Kinder genügend schlafen und den Schulweg möglichst zu Fuß zurücklegen. Wenn sich die Kinder außerdem regelmäßig an der frischen Luft bewegen, sind sie den täglichen Anforderungen besser gewachsen.

Ein gutes Frühstück muss nicht zeitaufwendig sein. Mit einer gemeinsamen Ideensammlung und einer Aufgabenteilung startet die ganze Familie gut in den Tag.

Mit freundlichen Grüßen



Klassenlehrer/-in



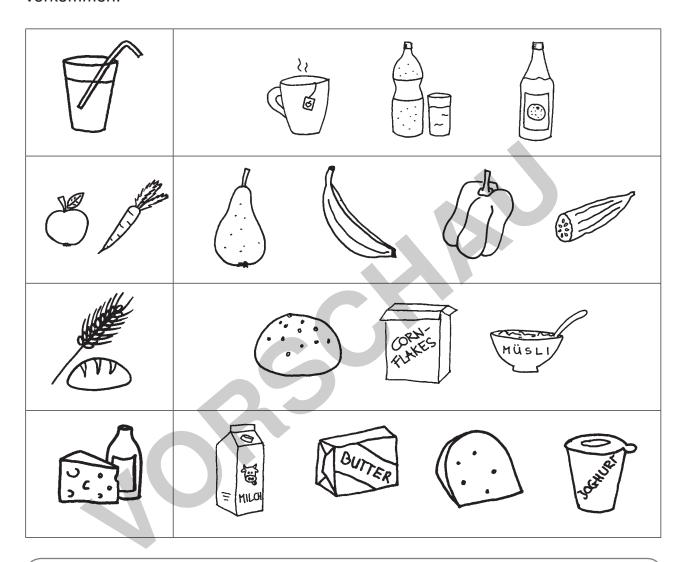
Frühstück - für einen guten Start in den Tag

M2 **02**



Frühstücksbausteine

Aus diesen vier Lebensmittelgruppen sollte immer etwas in deinem Frühstück vorkommen.



- Vergleiche dein Pausenfrühstück mit den Bausteinen. Ist alles enthalten?
- Mache in deinem Heft eine Tabelle und schreibe hinein, was du zu jeder Gruppe für das Frühstück mitbringen kannst.

Getränke	Obst	Gemüse	Getreideprodukte	Milchprodukte
• Tee	• Apfel	Karotte	Vollkornbrot	• Joghurt
•	•	•	•	•

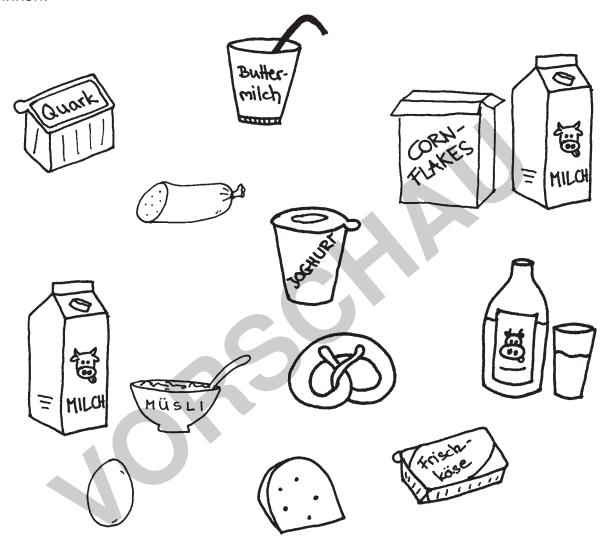
Vergleicht eure Tabellen und überlegt, was nicht zu einem gesunden Frühstück passt. Frühstück - für einen guten Start in den Tag

M10 **02**



Milchportionen

Milch ist gut für starke Knochen und feste Zähne. Dreimal am Tag solltest du eine Portion Milch genießen. Dafür musst du aber nicht unbedingt drei Gläser Milch trinken.



- Suche Milchportionen und kreise sie grün ein.
- Aber Achtung: Nicht überall ist eine ganze Portion Milch enthalten. Um diese Bilder machst du einen gelben Kreis.
- Alles, was keine Milch enthält, bekommt einen roten Kreis.
- Zusatzaufgabe: Welche Milchprodukte schmecken dir am besten? Kannst du auch sagen, warum?



Frühstück – für einen guten Start in den Tag

+M1.2 **02**



Frühstücksbausteine

Die **Ernährungspyramide** zeigt, wie viele Portionen der einzelnen Lebensmittelgruppen täglich eingeplant werden sollten. Die Portionsgröße wird mit der eigenen Hand bemessen.

Für kleine Früchte, Salat oder geschnittenes Gemüse nimmt man eine Menge, die in zwei Hände passt. Eine Hand reicht für große Früchte. Getränke werden mit großen Gläsern oder Tassen bemessen. Eine Portion Brot und Fleisch sollte handtellergroß sein.

- Getränke: 6 x täglich 1 Glas
- Obst: 2 x täglich 1 bis 2 Hände voll
- **Gemüse und Salat:** 3 x täglich 1 bis 2 Hände voll
- **Brot und Getreideflocken:** 3 x täglich (z.B. 1 Scheibe Brot, 2 Hände voll Getreideflocken)
- Kartoffeln, Vollkornnudeln, -reis: 1 x täglich 2 Hände voll
- Milch, Käse, Joghurt, Quark: 3 x täglich 1 Glas/Scheibe/Becher
- Fleisch, Wurst, Fisch, Eier: 1 x täglich Fleisch oder Fisch oder 2 bis 3 Scheiben Wurst; 1 bis 2 Eier pro Woche
- Öl, Streichfett: 2 x täglich 1 bis 2 Esslöffel
- Süßes, Knabbereien: 1 x täglich 1 Stück oder 1 Hand voll



Bringen Sie Abwechslung ins Frühstück! Vieles lässt sich schon am Vorabend vorbereiten. Hier sind einige Vorschläge, die Sie nach Belieben kombinieren können:

- **Getränke:** Mineralwasser, Obstsaftschorle (1 Teil ungesüßter Saft + 2 Teile Wasser), Früchte- oder Kräutertee ohne Zucker, Buttermilch, Milch, Kakao
- **Getreideprodukte:** Vollkornbrot, Mischbrot, Fladenbrot, Pumpernickel, Vollkorn-/Körnerbrötchen, Vollkorntoast, Knäckebrot, Reiswaffeln, Vollkornwaffeln, Dinkelstangen, Sesam- oder Mohnstangen, Laugenbrezel, Vollkornkekse, Vollkornzwieback, Vollkorncroissant, Haferflocken, Müslimischung ohne Zucker
- **Brotbelag:** Butter, Margarine, vegetarischer Aufstrich, fettarme Wurst (roher/gekochter Schinken, Lachsschinken, Putenwurst, Teewurst, Cornedbeef, Leberwurst), Schnittkäse, Frischkäse (mit und ohne Kräuter), Camembert, Hüttenkäse, Quark (mit und ohne Kräuter), Thunfisch, Räucherlachs
- Eiei
- **Obst/Obstspieße (je nach Jahreszeit):** Äpfel, Bananen, Birnen, Trauben, Kirschen, Aprikosen, Erdbeeren, Melonen, Mandarinen, Orangen, Nektarinen, Ananas, Pflaumen, Mango, Papaya, Kiwi; Trockenfrüchte (ungeschwefelt)
- Nüsse/Körner: Studentenfutter, ungesalzene Nussmischungen, Kerne, Samen
- **Gemüserohkost (je nach Jahreszeit):** Tomaten, Salatgurken, Radieschen, Karotten, Paprika, Kohlrabi, Staudensellerie, Blumenkohl, Gewürzgurken, Salatblätter, Schnittlauch, Kresse
- Milchprodukte: Quarkspeise oder Joghurt mit frischen Früchten

Wählen Sie für das Pausenfrühstück eine geeignete Verpackung. Einzelne Zutaten können in getrennten Behältern mitgegeben werden. Brotdosen mit Unterteilungen, gut schließende Schraubbehälter und Trinkflaschen eignen sich für den Transport in der Schultasche. Auch eine Serviette sollte nicht fehlen.





Frühstück – für einen guten Start in den Tag

+M18.2 **02**



Rezeptideen (1)

	T
Bananenbrot	Eierbrot
 Vollkornbrot oder -brötchen 	Roggenbrötchen
Frischkäse	Kräuterfrischkäse
Bananenscheiben	Eierscheiben oder Rührei
gehackte Nüsse	Kresse oder Schnittlauchröllchen
Apfelbrot	Quarkstulle
 Vollkornbrot 	2 Scheiben Vollkornbrot
Margarine	1 Esslöffel Quark
1 Scheibe Käse	½ gewürfelte Tomate
½ geriebener Apfel	1 gewürfeltes Radieschen
• ½ geriebene Karotte	1/4 gewürfelte rote Paprika
Salz, Pfeffer, Zitronensaft	Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Schnittlauchröllchen	
Kürbis-Orangen-Brötchen	Schinkenbrot
Kürbiskernbrötchen	2 Scheiben Vollkornbrot
Orangenscheiben	Frischkäse
Hüttenkäse	1 Scheibe Schinken oder Putenwurst
1 Esslöffel gehackte Haselnüsse	1 Teelöffel Senf
1 Teelöffel Honig	1 Esslöffel gehackte Walnüsse
¼ Teelöffel Zimt	Salatgurkenscheiben
Pausenburger	Pausenrolle
Mehrkornbrötchen	1 Wrap oder dünner Pfannkuchen
1 Scheibe Käse	Frischkäse
1 kleine Geflügelfrikadelle	1 Scheibe Hühnerbrust
1 Esslöffel Tomatenketchup	Salatblätter
Salatblätter	Tomatenscheiben
Tomatenscheiben	Salatgurkenscheiben
buntes Mehrkornbrötchen	Brotspießchen
Mehrkornbrötchen	Vollkornbrotwürfel (doppelt geklappt, mit
1 Scheibe Schinken oder Putenwurst	Frischkäse oder Tomatenmark bestrichen)
Kräuterfrischkäse oder 1 Scheibe	Käsewürfel
Käse	Wurstwürfel
Salatblätter	kleine Mozzarella-Kugeln
Tomaten- und Radieschenstücke	Cocktailtomaten
Salatgurkenscheiben	Radieschen
Paprikaringe	Gemüsescheiben
1 geraspelte Karotte	Trauben
Gemüse-Dipp	Paprika-Aufstrich
250 g Magerquark	200 g Frischkäse (fettarm)
etwas Milch	150 g Magerquark
Salz, Pfeffer	4 1 5 11 1 14 14 14
	· ·
frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch Krassa Basilikum)	Salz, Pfeffer, Paprika (edelsüß)
Schnittlauch, Kresse, Basilikum)	
2 Esslöffel Tomatenmark	

