

# DAS VOLLWERTIGE FRÜHSTÜCK

## EINFACH-CLEVER-ESSEN

Ernährung lehren und lernen



Kostenloses Unterrichtsmaterial für die Grundschule, Hintergrundwissen und kindgerechte Informationen rund um das Thema Ernährung.

[WWW.EINFACH-CLEVER-ESSEN.DE](http://WWW.EINFACH-CLEVER-ESSEN.DE)

# LIEBE LEHRERINNEN, LIEBE LEHRER, LIEBE SCHULLEITERINNEN, LIEBE SCHULLEITER,

eine ausgewogene Ernährung von Kindern fördert gutes Lernen und schafft Grundlagen fürs spätere Leben. Aber was bedeutet „ausgewogen“? Und wie kann das Thema Ernährung kindgerecht und nachhaltig vermittelt werden?

EINFACH-CLEVER-ESSEN bietet hierfür – unter wissenschaftlicher Begleitung aus Lehre und Forschung – interessantes Unterrichtsmaterial, Hintergrundinformationen und aktuelle Erkenntnisse rund um Ernährung.

EINFACH-CLEVER-ESSEN ist ein Team aus Fachautorinnen und -autoren, Lehrerinnen und Lehrern und Redaktion.

Gefördert und unterstützt wird EINFACH-CLEVER-ESSEN von mittelständischen, familiengeführten Unternehmen, die qualitativ hochwertige Lebensmittel anbieten und sich für nachhaltige Bildung zur Ernährung engagieren.

## EINFACH-CLEVER-ESSEN

Ernährung lehren und lernen

### IMPRESSUM

CARE-LINE Bildungsprojekte GmbH  
Franz-Schuster-Straße 3  
82061 Neuried  
Vertreten durch den Geschäftsführer  
Dr. Tilmann Klare  
Telefon 089 755 09 57 - 0  
Telefax 089 750 77 04 - 0  
E-Mail [info@care-line.de](mailto:info@care-line.de)  
Eingetragen im Handelsregister  
Registergericht: Amtsgericht Hamburg  
Registernummer: HRB 145096  
Steuer-Nr. 143/123/41663

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55  
Abs. 2 RStV:

Dr. Tilmann Klare

Autorin: Christa Franz

Redaktion: Sibylle Krämer

Satz und Gestaltung: Daniel Förster

Titelgestaltung & Icons: ISM Satz- und  
Reprostudio

Illustrationen: Christiane Kafemann (Fritz &  
Lotta), Jakob Werth

Bildnachweise:

Titelbild: [aamulya/stock.adobe.com](https://www.adobe.com/stock), S. 8, 9, 10  
Peter Kölln GmbH & Co. KGaA

# INFORMATIONEN FÜR DIE LEHRKRAFT

## Lernziele

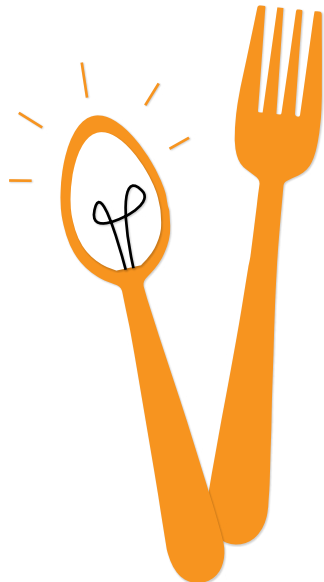
Die Schülerinnen und Schüler sollen

- die multikulturelle Vielfalt bei den Frühstücksgewohnheiten erfahren,
- ein Frühstückstagebuch führen,
- verschiedene Frühstückstypen kennenlernen,
- erfahren, dass ein gelungenes Frühstück geplant und vorbereitet werden muss,
- erkennen, dass das Frühstück als festes Ritual den Familienzusammenhalt stärkt.

## Sachinformationen

Ein gutes Frühstück füllt die Nährstoffspeicher wieder auf, die sich über Nacht geleert haben, und gibt Kraft, den Vormittag aktiv und leistungsfähig zu beginnen. Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine und Kalzium werden dem Körper bei einem ausgewogenen Frühstück in optimaler Form zugeführt. Besonders Getreide und Getreideprodukte mit ihren längerkettigen Kohlenhydraten verhindern einen plötzlichen Leistungsabfall, weil hier der Abbau von Energie verlangsamt wird. Nebenbei verhindert ein gehaltvolles Frühstück Heißhungerattacken während des Vormittags.

Aber auch der soziale Aspekt eines guten, gemeinsamen Frühstücks darf nicht vergessen werden.



Frühstück als immer wiederkehrendes Ritual stellt einen verlässlichen Ordnungspfeiler für Kinder dar und bildet die Grundlage für einen guten Start in den Tag.

Die angebotenen Diplome sollen den Kindern helfen, das Frühstück zu automatisieren.

## Möglicher Einstieg

Bild von AB 1 als Folie für den Gesprächskreis

## Hinweise auf die Verwendung der Arbeitsblätter für die Jahrgangsstufe 1 und 2

- AB 1: Bild für die Kinder vergrößern, Geschichte evtl. vorlesen, Negatives durchstreichen lassen
- AB 2: ab Ende 1. Jahrgangsstufe einsetzbar
- AB 3: bei Einträgen in die Tabelle mit Bildsymbolen arbeiten
- AB 4, 5, 6: Geschichten vorlesen, Bearbeitung im Klassenkreis, Rezepte mit nach Hause geben
- AB 7: Einsatz ab 2. Jahrgangsstufe je nach Leistungsstand der Klasse möglich

## Querverbindungen

Deutsch: Geschichten verfassen z. B. „Das war mein schönstes Frühstück“ oder „Frühstück mit Hindernissen“, Rezepte schreiben

Kunst: Platzdeckchen basteln, Namenskärtchen drucken

# SCHMECKT'S?



Das ist Tobias. Er sitzt gerade am Küchentisch und frühstückt. Das heißt, sitzen tut er nicht so richtig und frühstücken auch nicht. Kein Wunder, er ist ja schon wieder zu spät dran, die Schultasche ist noch nicht gepackt und Mama wird gleich losschimpfen, weil er immer „rumtrödelt“, wie sie sagt. Da ist Tobias schon bedient. Er legt das angebissene Brot zur Seite, der Hunger ist ihm vergangen.

## Arbeitsaufträge

- 1 Würdest du gerne so frühstücken?
- 2 Auf diesem Bild seht ihr sicher einiges, das euch nicht gefällt. Erzählt es euch gegenseitig und streicht die Dinge, die euch stören, durch.
- 3 Du kannst dir bestimmt vorstellen, wie das Frühstück von Tobias besser ablaufen könnte. Vielleicht will er auch nicht so alleine am Tisch sitzen. Hier siehst du noch ein Bild. Es ist nur angefangen. Zeichne es fertig und verändere dabei alles, was dir oben nicht gefallen hat.
- 4 Vergleicht eure Bilder in der Gruppe und in der Klasse.



# WAS MAN ALLES FRÜHSTÜCKEN KANN

Nicht jeder von uns isst das Gleiche zum Frühstück.

## Arbeitsauftrag

- 1 Interviewe mindestens acht Schülerinnen oder Schüler und Lehrkräfte deiner Schule. Trage die Ergebnisse in folgende Liste ein.

Name/Alter	Das trinke ich meistens	Das esse ich meistens

# WAS MAN ALLES FRÜHSTÜCKEN KANN



## Arbeitsaufträge

2. Gibt es in deiner Tabelle Frühstücksfavoriten? Trage sie ein.

	Getränke	Essen
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

3. Stelle die Ergebnisse der Klasse vor.



# ICH FÜHRE EIN FRÜHSTÜCKSTAGEBUCH

## Arbeitsauftrag


	Das habe ich getrunken	Das habe ich gegessen	Zeit für Frühstück	Unterschrift
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Notiere genau, was du jeden Tag zum Frühstück isst und trinkst und wie viel Zeit du dazu verwendest. Vergiss die Unterschrift deiner Eltern nicht! Nach einer erfolgreichen Woche kannst du bereits das Diplom Deutscher Frühstücksmeister, nach zwei Wochen das Diplom Frühstückseuropameister und nach drei Wochen Frühstücksweltmeister erhalten!

**Bronze-Diplom**

---

weiß um die Wichtigkeit eines gehaltvollen Frühstücks und hat es eine Woche lang täglich zu sich genommen. Dafür erhält er / sie den Titel



**Deutscher Frühstücksmeister**

Wir gratulieren!

**Silber-Diplom**

---

weiß um die Wichtigkeit eines gehaltvollen Frühstücks und hat es zwei Wochen lang täglich zu sich genommen. Dafür erhält er / sie den Titel




**Frühstückseuropameister**

Wir gratulieren!

**Gold-Diplom**

---

weiß um die Wichtigkeit eines gehaltvollen Frühstücks und hat es drei Wochen lang täglich zu sich genommen. Dafür erhält er / sie den Titel



**Frühstücksweltmeister**

Wir gratulieren!

# DAS SCHNELLE FRÜHSTÜCK



Rrrr ..., laut rasselt der Wecker. Tim zieht sich schnell das Kissen über den Kopf. Jetzt schon aufstehen? Er dreht sich auf die andere Seite – nur noch fünf Minuten! „Guten Morgen Tim! Aufstehen, es ist höchste Zeit!“ Seine Mutter öffnet die Zimmertür und lässt sie auch gleich offen stehen. Da hilft wohl nichts mehr. Tim kriecht aus dem Bett und schlurft ins Bad. Als er wenig später in die Küche kommt, steht sein Frühstück schon bereit. Jetzt auch noch essen! Außerdem hat er fast gar keine Zeit mehr! Mutter sieht sein Gesicht und streicht ihm über den Kopf: „Ich weiß ja, dass du morgens schwer in die Gänge kommst, aber ein kleines Frühstück muss sein.“

Na, hast du dich in der Geschichte wiedererkannt? Oder bist du ein Senkrechtstarter, der am frühen Morgen schon Bäume ausreißen könnte? Für alle, die ein schnelles Frühstück brauchen, ist hier ein Rezept notiert. Ausprobieren lohnt sich!

## Arbeitsaufträge

1 Tim hat keine Lust zu frühstücken. Warum?

---

2 Es gibt aber noch andere Gründe. Überlegt in der Gruppe und notiert:

---

---

3 Tim weiß eigentlich genau, dass er ein Frühstück braucht. Wisst ihr es auch? Gebt mindestens vier Gründe an.

---

---

4 Tim soll also auf jeden Fall frühstücken. Welche Tipps könnt ihr ihm geben?

---

### MORGENSONNE

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Mango
- 100 g Instant-Haferflocken
- 250 ml Buttermilch
- 250 ml Multivitamin-Mehrfruchtsaft



**Zubereitung:** Mango schälen und das Fruchtfleisch pürieren. Instant-Haferflocken, Buttermilch sowie Saft dazugeben und alles im Mixer aufschlagen.  
Zubereitungszeit: ca. 15 Min.



# DAS KREATIVE FRÜHSTÜCK

So, alles erledigt! Die Schultasche steht schon an der Garderobe, auch der Sportbeutel liegt bereit. Dann kann Maxi sich ans Frühstück machen. Ja, machen ist genau das richtige Wort. Maxi macht sein Frühstück nämlich selber und zwar jeden Tag ein bisschen anders. Darauf legt er Wert, dafür steht er auch lieber zehn Minuten früher auf. Was könnte es denn heute geben? Müsli mit Erdbeeren oder Schinkenbrot mit Paprikastreifen? Maxi öffnet den Kühlschrank. Oh je, der Schinken ist aufgebraucht und die Paprikaschote macht einen recht runzligen Eindruck. Also Müsli, das mag Maxi auch gern. Schnell schüttet er die Haferflocken in die Schüssel und stellt die Milch bereit. Nun braucht er noch das Obst und die Nüsse. Das darf doch nicht wahr sein! Seine Lieblingsnüsse sind aus und Erdbeeren, auf die er ausgerechnet heute so Appetit gehabt hätte, findet er auch nicht! „Mami!“, schreit Maxi empört, „kann ich denn heute überhaupt nicht frühstücken?“

## Arbeitsaufträge

- 1 Legt eine Liste mit Frühstückslebensmitteln an, die bei euch meistens auf Vorrat zu Hause sind.
- 2 Welche Zutaten müssten frisch eingekauft werden, wenn du dein eigenes Müsli oder ein anderes Frühstück zusammenstellen möchtest?

Müsli: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

anderes Frühstück: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Morgen will sich Maxi ein Himbeer-Pistazien-Müsli machen. Aber diesmal hat er vorgesorgt. Alles, was er braucht, steht schon auf Mamas Einkaufszettel.



### Himbeer-Pistazien-Müsli

#### Zutaten für 1 Portion:

30 g zarte Haferflocken → besorgen

20 g Vollkorn-Haferfleks ✓

125 g frische oder gefrorene Himbeeren → besorgen

250 ml fettarme Milch ✓

10 g Pistazienkerne grün → besorgen

Zubereitung: Zarte Haferflocken und Vollkorn-Haferfleks mischen. Himbeeren waschen, dazugeben und die Milch dazugießen. Mit Pistazien bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten.

# DAS GANZ BESONDERE FRÜHSTÜCK

Es ist Samstagmorgen und die Sonne lacht. Lisa springt aus dem Bett. Da können heute ja alle zusammen auf der Terrasse frühstücken! Als Lisa in die Küche kommt, stellt ihre Mutter schon das Kaffeegeschirr auf das Tablett. „Guten Morgen, Kleine, du könntest draußen schon mal den Tisch decken,“ sagt sie, „Papa ist bereits unterwegs um frische Brötchen zu holen. Nur dein Bruder, die Schafmütze, ist noch nicht aufgetaucht.“ Heute gibt sich Lisa ganz besondere Mühe beim Tisch decken. Sie holt die neuen Platzdeckchen und passende Servietten. Nachdem sie die Tassen, Teller, Gläser und das Besteck verteilt hat, pflückt sie schnell einen bunten Blumenstrauß im Garten und als Überraschung legt sie jedem noch ein Gänseblümchen auf die Serviette. „Fertig!“, ruft sie, als sie wieder in der Küche ankommt. Doch nun müssen alle vorbereiteten Köstlichkeiten von der Anrichte auf den Terrassentisch getragen werden. Die Platte mit Käse und Wurst, der frisch gepresste Saft, Konfitüre und Honig, Kaffee und Tee, alles wartet auf den Abtransport. „Halt! Müsli und Milch fehlen!“, mischt sich Lukas ein, der nun auch endlich eintrudelt. Gerade kommt Papa mit den herrlich duftenden Brötchen. „Seht mal, was ich euch noch mitgebracht habe!“ lacht er. „Die ersten Blaubeeren!“, ruft Lisa. Nun steht einem gelungenen Familienfrühstück nichts mehr im Weg.

## Trauben-Sanddorn-Müsli

### Zutaten für 1 Portionen:

- 10 g Mandelplättchen oder -stifte
- 30 g zarte Haferflocken
- 20 g Vollkorn-Haferfleks
- 75 g kernlose Weintrauben
- 2 EL Sanddorn-Fruchtsauce
- 250 ml fettarme Milch



**Zubereitung:** Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit zarten Haferflocken und Vollkorn Haferfleks mischen. Trauben waschen, trocken tupfen und halbieren. Zu den Haferflocken geben. Sanddorn-Fruchtsauce und Milch dazu gießen.  
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

## Arbeitsaufträge

❶ Zu so einem Frühstück würdest du dich sicher gern dazusetzen. Leider kann es vermutlich nicht jeden Tag in dieser Form ablaufen. An welchem Tag findet bei Lisas Familie dieses besondere Frühstück statt?

\_\_\_\_\_

❷ Welche anderen Tage fallen dir noch ein?

\_\_\_\_\_

❸ Lisa hat sich bei der Vorbereitung viel Mühe gegeben. Unterstreiche die passenden Sätze rot. Was könnte sie noch machen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

❹ So viele Köstlichkeiten warten auf die Familie. Unterstreiche sie grün.

# SO GELINGT DAS FRÜHSTÜCK AM BESTEN

Ein richtiges Frühstück will geplant sein. Schließlich ist für die meisten Familienmitglieder während der Woche die Zeit begrenzt. Die Kinder müssen zur Schule, die Eltern zur Arbeit. Da hilft es schon, einiges am Vortag zu erledigen.



## Arbeitsaufträge

- ❶ Wenn bei dir alle Mitglieder deiner Familie gemeinsam frühstücken wollen, um welche Uhrzeit muss das Frühstück dann beginnen? Wie viel Zeit habt ihr dafür?

---

- ❷ Überlege mit deinem Partner, was ihr am Vortag erledigen **müsst**.  
 ❸ Was **könnt** ihr noch tun, um am Morgen Zeit zu sparen?

---

- ❹ Nun steht einem entspannten Ablauf nichts mehr im Weg. Oder doch? Lies die folgende Liste durch. Kreuze an, was du davon hältst.

	😊	☹️
Vater und Mutter verschwinden hinter der Zeitung.		
Im Fernsehgerät laufen Nachrichten und Werbung.		
Du musst noch schnell die letzte Matheaufgabe lösen.		
Mutter erzählt vom gestrigen Besuch bei Oma.		
Dein Bruder rennt los, weil ihm einfällt, dass er seine Schwimmsachen braucht.		
Du erinnerst Mama daran, dass du heute Volleyballtraining hast.		
Papa jammert, weil er heute einen Zahnarzttermin hat. Alle trösten ihn.		
Wie jeden Tag ermahnt dich Mama, in der Schule ja gut aufzupassen.		

- ❺ Fallen dir noch weitere Dinge ein, die du gut oder nicht so gut findest? Schreibe sie hier auf.

---

# EINFACH-CLEVER-ESSEN

Ernährung lehren und lernen

- ✓ Kostenloses Unterrichtsmaterial zum Download für die Grundschule
- ✓ Hintergrundwissen zu Herkunft, Entstehung und Zusammensetzung von Lebensmitteln
- ✓ Praktische Beispiele aus dem Schulalltag
- ✓ Laufend neue Rezepte und attraktive Gewinnspiele



WWW.EINFACH-CLEVER-ESSEN.DE –  
FÜR EINEN LEBENSNAHEN UNTERRICHT