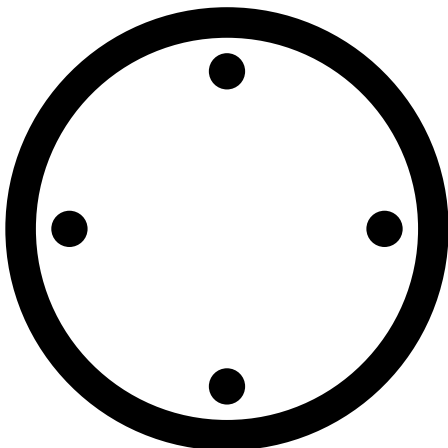


So frühstücken wir!

Das Frühstück ist eine wichtige Mahlzeit für deinen Körper. Du gibst ihm damit alles, was er für den Start in den Tag braucht.

Aufgabe 1: Was isst du zum Frühstück? Male oder schreibe hier dein Lieblingsfrühstück auf.

Aufgabe 2: Zeichne die Uhrzeit in der Uhr ein, wann du frühstückst.



Aufgabe 3: Kreuze an, wo du frühstückst.

- zu Hause
- unterwegs
- in der Schule
- gar nicht

Vielfalt am Morgen I

Aufgabe 1: Auf den Bildern siehst du typische Speisen des Frühstücks aus verschiedenen Ländern. Schau sie dir genau an.



Indien



Deutschland



Türkei



USA



China



England

a) Notiere Unterschiede zwischen den Bildern, die dir auffallen.

b) Welches Produkt ist am meisten auf den Bildern zu sehen? _____

c) Welche Milchprodukte findest du bei den Ländern? Liste diese auf.

Vielfalt am Morgen II

Aufgabe 2: Verbinde die Fotos mit den Ländern auf der Weltkarte.



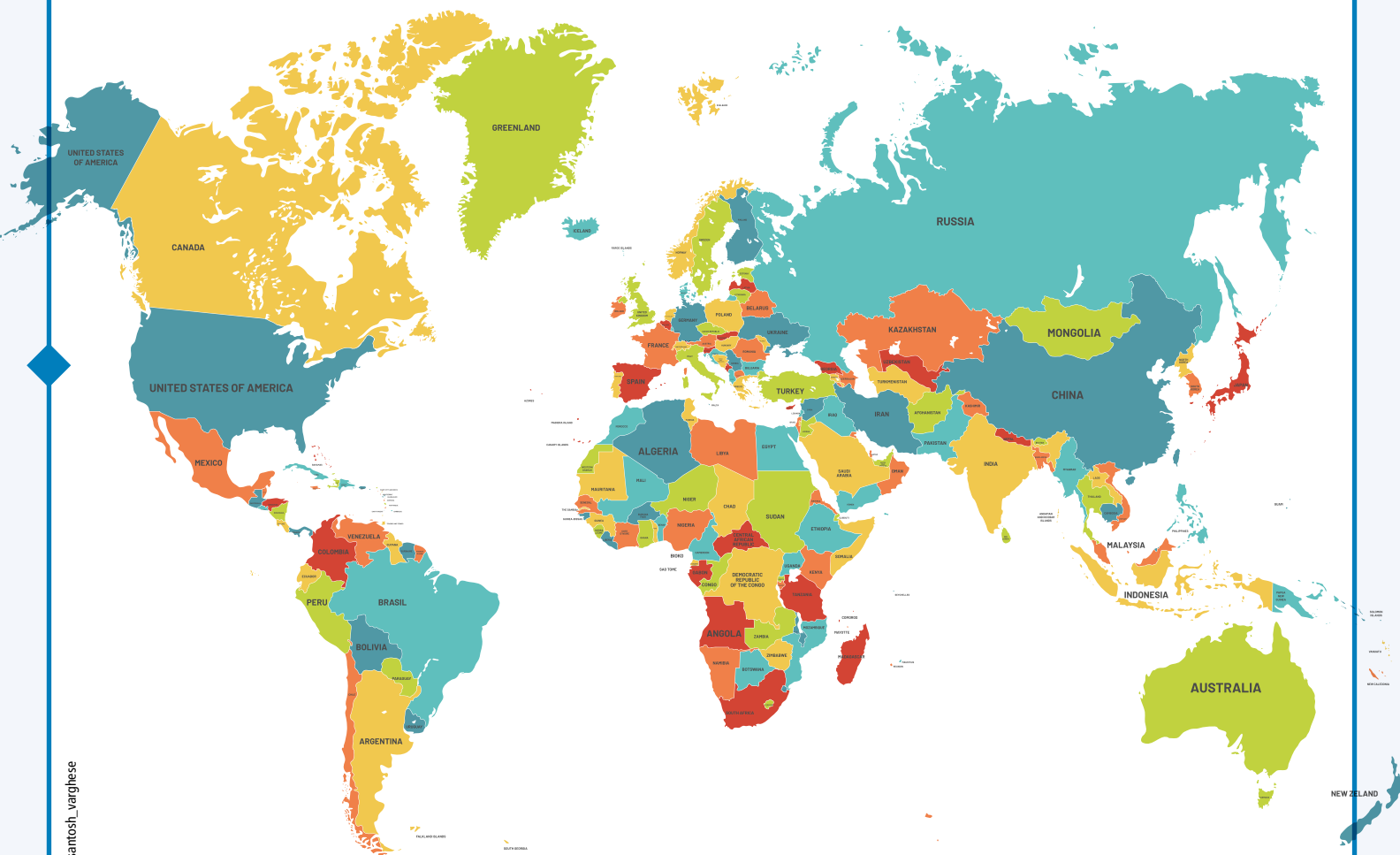
Indien



Deutschland



Türkei



England



USA



China

Rezept: Schulfrühstück mit Brotgesichtern

Zutaten:

- verschiedene Brotsorten: 1-2 Scheiben/Kind (mit einem hohen Vollkornanteil)
- Butter: knapp 5 Gramm/Kind (=weniger als 1 Teelöffel)
- Brotbelag: je Brotscheibe z. B. 1 Scheibe Käse (z. B. Edamer, Gouda oder Butterkäse) oder Wurst (z. B. Kochschinken, Hähnchenbrust), 1/2 TL Frischkäse oder 1 EL Quark und 1 TL Konfitüre
- frisches Obst: je Kind z. B. 1 Möhre oder 5 Cocktailtomaten oder 1/2 Paprika oder 3 Radieschen oder 5-6 Scheiben Gurke, 1-2 Salatblätter
- Kräuter: je Brotscheibe 1/2 TL, z. B. Petersilie, Dill oder Schnittlauch
- Getränke: je Kind 1 Glas Milch oder 1 Päckchen Schulumilch (250 ml), Mineralwasser

Material:

Küchenmesser, Schüsseln, Messer, Schälmesser, Teller/Brettchen, Gläser/Becher, Handy der Lehrkraft. Beachtet die Hygieneregeln!

Anleitung

1. Bereitet die eingekauften Zutaten gemeinsam vor:
 - Wascht das Obst und Gemüse. Putzt und entkernt es, falls nötig. Schneidet es klein und füllt es in Schüsseln.
 - Wascht die Kräuter und schneidet, bzw. hackt sie fein. Füllt sie ebenfalls in kleine Schüsseln.
 - Verteilt die Brot- und Käse- oder Wurstscheiben sowie die Butter auf Teller und stellt alle „Brotgesichter-Zutaten“ auf dem Tisch.
2. Deckt den Tisch mit Brettchen/Tellern, Messern und Trinkbechern ein.
3. Setzt euch alle auf euren Platz und belegt euch je ein Brot mit den Zutaten.
 - Streicht euch etwas Butter auf die Brotscheibe und belegt sie mit einer Scheibe Käse oder Wurst.
 - Gestaltet mit den Obst- und Gemüsestücken nach euren eigenen Ideen ein Gesicht. Mit den Kräutern lassen sich gut Haare darstellen.
4. Bestaunt gegenseitig eure Brotgesichter und macht von jedem ein Foto, falls möglich.
5. Wünscht euch nun allen einen „guten Appetit“ und lasst euch eure Brotgesichter schmecken.



Zusatzidee

Habt ihr Fotos gemacht? Dann druckt die Fotos aus und klebt sie auf ein Poster oder jeweils auf eine Karteikarte. Gebt jedem Brotgesicht einen Namen und schreibt ihn unter das Foto.

Die so entstandene Brotgesichter-Sammlung kann nun als Ideenbörse für das nächste Frühstück oder für Schulbrote genutzt werden.

Was hattet ihr in Arbeitsblatt 4.1 als euer Lieblingsfrühstück aufgemalt?

Habt ihr nun neue Ideen, die ihr ergänzen möchtet?

Macht doch mal ein solches Frühstück am Wochenende mit eurer Familie!