



Nutrikid® Mahlzeitenrhythmus | Unterrichtseinheit **B**

Der ideale Start

Nutrikid® Ernährungsmodule für einen spannenden Schulunterricht
für Schülerinnen und Schüler im Alter von 9 bis 12 Jahren.

Hinweis: Die Verwendung der männlichen Form beinhaltet immer auch die weibliche Form.



Unterrichtseinheit B: Der ideale Start

LP-Info

☒ Kompetenzen ☐ Lernziele ☐ Zeitspanne

Die Schülerinnen & Schüler (SuS):

- ☒ entwickeln einen gesundheitsförderlichen Mahlzeitenrhythmus.
... erkennen und überdenken eigene Essensmuster.

- ☐ kennen die Bedeutung des Frühstücks und/oder der Zwischenverpflegung am Morgen.

... können Empfehlungen für das Frühstück und die Zwischenmahlzeit am Morgen formulieren.

... kennen Beispiele von sinnvollen Zwischenmahlzeiten.

... können das Fachwissen und Erkenntnisse aus der Lektion auf ihr eigenes Essverhalten übertragen.

☐ > Hausaufgaben während eines Tages

> Unterricht: 2–3 Lektionen; idealerweise vor der grossen Pause am Morgen (mit gemeinsamem Essen der Zwischenverpflegung)

1. Hintergrundinformationen für die Lehrperson (LP)

1.1

Bedeutung und Funktionen eines ausgewogenen Frühstücks und der Zwischenverpflegung am Morgen

Ein geregelter Mahlzeitenrhythmus versorgt den Körper mit Energie und Nährstoffen, erhält die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und verhindert Heiss hunger-Attacken. Sinnvoll ist es, täglich mehrere kleine bis mittelgrosse Mahlzeiten einzunehmen (z.B. drei Hauptmahlzeiten und eine bis zwei Zwischenmahlzeiten). In der Nacht hat der Körper die Kohlenhydratserven aufgebraucht. Gerade das Hirn braucht aber Kohlenhydrate, um leistungsfähig zu sein. Die „Batteri-

en“ sind leer. Mehrere Studien beweisen, dass Kinder, die ein ausgewogenes Frühstück einnehmen, sich in der Schule besser konzentrieren können und leistungsfähiger sind. Doch nicht nur Kinder sollten sich genügend Zeit für ein Frühstück nehmen. Eltern sind für die ausgewogene Ernährung ein wichtiges Vorbild.

► **Flüssigkeit:** Der Körper besteht zu zwei Dritteln aus Wasser. In der Nacht verliert der Körper Flüssigkeit, ohne dass er zu neuer Flüssigkeit kommt. Am Morgen braucht der Körper deshalb dringend Flüssigkeit, um leistungsfähig zu sein und konzentriert arbeiten zu können. Für 10- bis 12-jährige Kinder wird ein Liter pro Tag empfohlen.



Unterrichtseinheit B: Der ideale Start

LP-Info

1.2

Bestandteile eines ausgewogenen Frühstücks

Ein Frühstück setzt sich aus folgenden Lebensmittelgruppen zusammen:

Getreide: z. B. Brot, Flocken

Milch und Milchprodukte: z. B. Milch, Joghurt, Käse

Früchte oder Gemüse: z. B. Äpfel, Birnen, Orangensaft, Trockenfrüchte, Tomaten

Getränk: Wasser, ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee

Frühstücksbeispiele:

... Brot mit Butter und Konfitüre, ein Glas Milch und Fruchtsaft oder eine Frucht

... Vollkornhaferflocken mit Milch, Joghurt und klein geschnittenen Früchten, dazu ungesüsster Tee

► **Fruchtsäfte:** Beim Auspressen von Früchten gehen wertvolle Nahrungsfasern verloren. Deshalb sättigen Fruchtsäfte weniger gut als Früchte.

1.3

Bestandteile einer ausgewogenen Zwischenverpflegung

Ein ideales Znüni zeichnet sich dadurch aus, dass es viele Nährstoffe liefert und den Blutzuckerspiegel nur mässig ansteigen lässt. Dies ist bei Milch- und Vollkornprodukten, Obst und Gemüse der Fall. Sie sättigen lange und verhelfen zu einer optimalen Leistungsfähigkeit. Süssigkeiten und Weissbrot hingegen lassen den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen und auch wieder abfallen. Das Schulkind kann sich nicht richtig konzentrieren, ist müde oder zappelig. Es hat lange vor dem Mittagessen Heisshungerattacken, meist nach Süssigkeiten.

Ein ideales Znüni

... ist schnell zubereitet

... liefert die nötigen Nährstoffe, die das Kind für eine gute Leistungsfähigkeit braucht

... schmeckt dem Kind

... ist günstig

... ist möglichst zuckerfrei, damit es keine Karies verursacht

... ist gut und umweltfreundlich verpackt

... ist angepasst an Frühstück und Aktivitäten am Morgen

Znünibeispiele – Wasser oder ungesüsste Früchte-/Kräutertees kombiniert nach Belieben mit:

... frischen Früchten entsprechend der Saison; gewaschen, wo möglich mit Schale

... Gemüsestängeln entsprechend der Saison, evtl. mit Quark-Dipp-Sauce

... Vollkornbrötchen, -crackers

... Käsestängeln

... Nüssen

Das Frühstück und das Znüni können auch als „**Tandem**“ angesehen werden. Isst jemand ausgiebig Frühstück, braucht diese Person nur wenig bis nichts als Zwischenverpflegung; evtl. eine Frucht und sicher Wasser. Mag jemand frühmorgens nichts essen, sollte diese Person ein entsprechendes Znüni einnehmen, sodass die Lebensmittelgruppen Flüssigkeit, Gemüse/Früchte, Getreide, Milch- und Milchprodukte schliesslich bis zum Mittagessen abgedeckt sind. Für „**Frühstücksmuffel**“ gilt: Mindestens ein Glas Wasser oder ungesüssten Tee trinken und später zum Znüni etwas essen. So kann der Körper leistungsfähig sein.



Unterrichtseinheit B: Der ideale Start

LP-Info

1.4

Nährstoffe eines ausgewogenen Frühstücks / einer ausgewogenen Zwischenverpflegung

► Kohlenhydrate:

Sammelbegriff für alle Stärke- und Zuckerarten

... Stärke: Kommt vor allem in Getreide-, Kartoffelprodukten sowie Hülsenfrüchten vor. Sie ist ein guter Energielieferant. Da dieser Mehrfachzucker zuerst in die Einzelbausteine zerlegt werden muss (also in Zweifach- und Einfachzucker), damit der Körper ihn aufnehmen kann, ist diese Energie lange verfügbar.

... Einfach- und Zweifachzucker: Kommen vor allem natürlich in Früchten, Milch, Joghurt und zugefügt in Süssigkeiten vor. Kristallzucker, wie er in Süssigkeiten verwendet wird, liefert sogenannte „leere Kalorien“, also keine Mineralstoffe, Vitamine oder Nahrungsfasern. Er lässt den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen; ebenso schnell fällt er wieder zusammen. Er sättigt deshalb nicht lange, verursacht Karies (wenn die Zähne nach dem Essen nicht gereinigt werden) und verführt zu weiterem Essen.

► **Nahrungsfasern:** Vom chemischen Aufbau her gehören Nahrungsfasern ebenfalls zu den Kohlenhydraten. Sie können aber nicht verdaut werden. Sie kommen in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor; insbesondere in den Schalen von Getreide, Früchten und Gemüse. Dank ihnen wird die Kautätigkeit erhöht, das Sättigungsgefühl stellt sich schneller ein, da sie durch ihr Aufquellen den Magen besser füllen. Sie sättigen länger und halten den Blutzucker konstant. Hinzu kommt, dass sie die Darmtätigkeit anregen und so zu einer guten Verdauung verhelfen.

► **Proteine (Eiweiss):** Proteine kommen sowohl in tierischen Nahrungsmitteln (wie Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukten, Ei) als auch in pflanzlichen Produkten (wie in Tofu, Hülsenfrüchten, Getreide, Kartoffeln, Nüssen) vor. Der Körper benötigt Eiweiss beim Aufbau jeder Zelle, von Muskelmasse, von Hormonen und Enzymen. Da der Körper ständig Proteine abbaut, ist er auch auf eine regelmässige Zufuhr angewiesen. Eiweiss bewirkt ein grösseres Sättigungsgefühl als Kohlenhydrate und Fette.

► **Vitamine:** Vitamine sind, auch wenn der Körper nur kleinste Mengen davon braucht, lebensnotwendig. Sie übernehmen im Körper zahlreiche Funktionen; sie schützen vor Krankheiten, helfen, andere Nährstoffe besser aufzunehmen usw. Um den Bedarf zu decken, empfiehlt es sich, möglichst abwechslungsreich zu essen. Vitamine kommen z.B. in Früchten, Gemüse und Kräutern vor. Vitamine sind empfindliche Stoffe und reagieren auf Hitze, Licht oder Sauerstoff. Deshalb Gemüse und Früchte ungeschält waschen, möglichst nicht schälen, frisch verzehren und schonend kochen.

► **Mineralstoffe:** Mineralstoffe sind anorganische Stoffe, die unser Körper in Spuren (z.B. Eisen, Jod, Fluor) oder in grösseren Mengen (z.B. Kalzium) braucht. Jeder Mineralstoff erfüllt seine Aufgabe:

... Kalzium ist wichtig für Zähne, Knochen, Blutgerinnung sowie für Muskeln. Es kommt in Milchprodukten, gewissen Mineralwassern oder Vollkornprodukten vor.

... Magnesium hilft beim Stoffwechsel und bei der Reizübertragung in den Nerven (Muskelkrampf kann ein Anzeichen von Mangel sein). Es kommt vor allem in Nüssen, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten vor. Eisen braucht der Körper bei der Blutbildung.

Mineralstoffe sind wasserlöslich. Deshalb Früchte und Gemüse möglichst ungeschält waschen und wenn nötig nur in wenig Wasser kochen.

► **Fette:** Fette kommen in tierischen und in pflanzlichen Produkten vor (Sonnenblumenkerne, Oliven, Nüsse, ...). Öle und Fette liefern dem Körper viel Energie (ein Gramm Fett enthält mehr als doppelt so viel Energie wie ein Gramm Kohlenhydrate, nämlich 9.3 kcal oder 39 kJ) und dazu die lebensnotwendigen Fettsäuren sowie fettlöslichen Vitamine (A, D, E, K). Empfehlung pro Tag: 2 EL Öl, 10 g Butter, ein paar Nüsse. Der Überschuss wird als Fettpolster im Körper gespeichert. Besonders bei den versteckten Fetten, die in vielen Süssigkeiten und salzigen Snacks, in verschiedenen Frühstücksflocken-Mischungen, Gebäck, Glace, Wurstwaren und Doppelrahmprodukten vorkommen, besteht die Gefahr, zu viel zu konsumieren. Öle (bei Zimmertemperatur flüssig) und Fette (bei Zimmertemperatur fest) wirken als Geschmacksverstärker.



Unterrichtseinheit B: Der ideale Start

LP-Info

1.5

Hinweise für das Arbeiten mit Nahrungsmitteln

Die kochpraktische Umsetzung soll kein purer Aktivismus sein. Das Zubereiten von Zwischenmahlzeiten bietet die Chance, mit allen Sinnen zu lernen und Erfahrungen zu machen – handlungsorientiert, theoriegeleitet, mit Rückkoppelungen. Kinder in diesem Alter beschäftigen sich in der Regel gerne in der Küche und helfen – wenn man sie einbezieht – mit Freude beim Backen und Kochen. So erhalten sie einen Bezug zur Nahrung. Die Akzeptanz steigt.

Bei der Auswahl der Gerichte soll die Vielfalt gewahrt werden. In Schulklassen gibt es meist SuS aus verschiedenen Kulturkreisen. Ein Nebeneinander der verschiedenen Kulturen bedarf eines respektvollen Miteinanders. **Essensvorschriften** sollen berücksichtigt werden, eine einseitige Unterordnung von Essvorschriften einzelner Religionen oder Gruppierungen soll jedoch vermieden werden (z. B. nie Schweinefleisch). Der Lektion sind Rezepte aus dem Schweizer Kontext beigelegt. Selbstverständlich gibt es viele andere Gerichte, die den multikulturellen Hintergrund der Klasse aufnehmen können. Die Umsetzung von Rezepten fordert einige Kompetenzen von der LP, die über das eigentliche und gewohnte Unterrichten hinausgehen, u. a.:

- ... Planung der Gerichte, des Einkaufs, Lagerung der Nahrungsmittel, ...
- ... Budget
- ... Zeitplanung
- ... Arbeitsorganisation in der Küche
- ... klare Zubereitungsaufträge, die der Zielgruppe entsprechen
- ... Lernförderliche Begleitung der Kinder im Umgang mit Nahrungsmitteln und Küchenutensilien
- ... handwerkliche Küchentechniken
- ... Hygieneregeln bei der Zubereitung von Speisen
- ... Sicherheitsmanagement

Evtl. kann auch die Zusammenarbeit mit einer LP für Hauswirtschaft gesucht werden. Sie verfügt über das spezifische Fachwissen und kennt sich in der Schulküche aus.

Achtung: Die SuS können an Nahrungsmittelallergien oder Unverträglichkeiten leiden. Diese können durch Nüsse, Getreide, Milchprodukte usw. ausgelöst werden. Auch durch Diabetes oder religiöse Ernährungsvorschriften kann die Ernährung eingeschränkt sein. Werden Nahrungsmittel/ Gerichte im Unterricht gegessen, muss die LP vorgängig abklären, ob ein Kind Vorschriften einhalten muss.

2. Beschreibung der Unterrichtseinheit B

Voraussetzung:

Ideal ist es, wenn diese Doppellektion vor der grossen Pause am Morgen stattfindet. So ist der Themenschwerpunkt Frühstück/Zwischenverpflegung mit der praktischen Zubereitung von Frühstücks-/Zwischenverpflegungen besonders sinnvoll. Die zubereiteten Speisen können in der Pause gegessen werden. Die SuS können so erfahren, dass das Zubereiten eines Znünis Spass macht und sich positiv auf die Leistungsfähigkeit und die Konzentration auswirken kann.

Ablauf:

Bitte lassen Sie den Fragebogen mit den fünf Multiple-Choice-Fragen (**Fragenbogen: „Der ideale Start“**) sowohl VOR als auch NACH der Durchführung dieser Unterrichtseinheit von allen SuS in Einzelarbeit und anonym ausfüllen. Geben Sie dazu allen SuS Ihrer Klasse eine Nummer, welche sie beide Male auf dem Fragebogen oben rechts notieren. Dies ermöglicht eine Evaluation des Wissensstandes der SuS vor und nach den Unterrichtseinheiten.

⌚ Die Zeitangaben sind als Richtwerte zu verstehen. Da sich die Lektion an alle Klassen der Mittelstufe, resp. des 2. Zyklus richtet, braucht es allenfalls Anpassungen.



Unterrichtseinheit B: Der ideale Start

LP-Info



Sozialform

Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Plenum



Unterrichtsort

Klassenzimmer, evtl. Schulküche



Material / Medien

Fragebogen: „Der ideale Start“ (A4)

Für den Einstieg:

> Wecker, Küchenuhr oder Handy-Weckerton

Arbeitsblatt B.1:

Die Schweizer Lebensmittelpyramide

> als Folie für HP oder als A4-Blatt für einen Visualizer
(1x leere Pyramide, 1x ausgefüllte Pyramide)

Arbeitsblatt B.2:

Rezepte für Zwischenmahlzeiten

> Servietten

> Nahrungsmittel für die Zwischenverpflegung und Material für die Zubereitung der Zwischenverpflegung entsprechend den ausgewählten Rezepten:
u. a. Rüstbretter oder Teller, Rüstmesser, Gabeln, Schüsseln, Salatsieb, Becken für Rüstabfälle, Litermass, Bircher- und Röstiraffel, Zitronenpresse, Waage, fließendes Wasser, Reinigungslappen, Abwaschmittel, Abtrocknungstücher, evtl. ein bis zwei Herdplatten und eine bis zwei beschichtete Bratpfannen mit Kochlöffel

> Pro SuS ein Trinkglas/Trinkbecher

Arbeitsblatt B.3: Zusammenfassung

Erklärung der Abkürzungen

SuS Schülerinnen und Schüler / **LP** Lehrperson(en)

EA Einzelarbeit / **PA** Partnerarbeit / **GA** Gruppenarbeit

PL Plenum / **WT** Wandtafel / **AW** Arbeitsweise

HA Hausaufgaben

2.1

Einstieg

⌚ 5 Minuten

► **Idee:** Der Einstieg soll die SuS an das Thema heranführen. Argumente für und gegen ein Frühstück dürfen geäußert werden. Diese können nützliche Informationen geben, wo die Klasse steht, worauf evtl. im Verlaufe der Lektion Bezug genommen werden kann. Am Schluss der Lektion können die Aussagen als Kontrolle dienen und die Resultatsicherung spezifisch gemacht werden.

► **Ablauf:** LP lässt den Wecker rasseln und sagt „Guten Morgen“. Gespräch, was nach dem Wecken zu Hause folgt. An der WT steht der Titel „Frühstück vor der Schule“. Darunter sind zwei Spalten; eine mit „Ja“ und eine mit „Nein“. Die LP fragt die SuS, wer gefrühstückt hat und wer nicht. Das Ergebnis kann in die Spalten eingetragen werden. Dazu äussern sich einige SuS, warum sie zur einen oder anderen Gruppe gehören. Die LP hält Stichworte in der einen oder anderen Spalte fest.

LP: „Es gibt einige Gründe für und gegen das Frühstück. Wir wollen heute sehen, was der Körper braucht, damit ihr in der Schule konzentriert und leistungsfähig sein könnt. Dazu werden wir eine Zwischenmahlzeit zubereiten, damit ihr Ideen für ein feines Frühstück oder Znüni bekommt.“ Ziele der heutigen Lektion bekanntgeben.



Unterrichtseinheit B: Der ideale Start

LP-Info

2.2

Das eigene Frühstück

🕒 15 Minuten

► **Idee:** Das Sammeln von Frühstücksvarianten in der Klasse ermöglicht, die reale Situation als Ausgangspunkt und Lernfeld der Lektion zu nutzen und die SuS für das Thema der Lektion zu sensibilisieren.

► **Ablauf:** Auftrag in 3er-Gruppen (oder Partnerarbeit, je nach Sitzordnung; SuS, die kein Frühstück eingenommen haben, werden SuS zugeteilt, die gefrühstückt haben).

Kurzer Austausch, was, warum gefrühstückt, resp. nicht gefrühstückt wurde.

Gemeinsamkeiten und Unterschiede herausarbeiten, evtl. auf einem Notizzettel festhalten

► Im Plenum Fazit aus der Gruppenarbeit zusammengetragen. Dabei trägt die LP in einer leeren Pyramide die Gemeinsamkeiten ein (z. B.: Wasser auf der untersten Stufe, Banane / eine Frucht auf der zweituntersten Stufe, Brötchen auf der drittuntersten Stufe, Milch auf der vierten Stufe. Süssigkeiten, Energiedrinks und andere Genussmittel auf der obersten Pyramidenstufe) (Arbeitsblatt B.1: Die Schweizer Lebensmittelpyramide – 2. Teil ausgefüllte Pyramide).

► LP: Unser Klassenspiegel zeigt, wie eure Mahlzeiten im Allgemeinen am Morgen aussehen. Was fällt auf? Fragen, die daraus entstehen, sammeln.

2.3

Das ideale Frühstück

🕒 15 Minuten

► **Idee:** Nachdem der Ist-Zustand der Klasse sichtbar gemacht wurde, folgen nun die wissenschaftlichen Empfehlungen. Dieser Fachinput soll den SuS die Grundlage vermitteln, ihr eigenes Essverhalten und Vorwissen zu überdenken, allenfalls zu korrigieren. Der Vergleich mit dem Akku des Handys kann helfen, dass die Theorie nicht zu abstrakt wird.

► **Ablauf:** LP: „Wie fühlen sich diejenigen SuS in der Schule, die normalerweise frühstücken, wenn sie es einmal nicht können, weil sie verschlafen haben?“ (unkonzentriert, hungrig, müde). „Warum ist das so?“ Im Plenum werden Gründe dafür gesucht.

LP: „Es ist wie bei einem Handy: es läuft nur, wenn es genügend Strom hat. Damit der Körper seine Aufgaben erfüllen kann, braucht er Energie und die richtigen Nährstoffe in der richtigen Menge. Hat er zu wenig oder keine, kann er seine Leistung nicht bringen; man ist unkonzentriert, kann nicht denken. Wir lernen nun, was der Körper für einen idealen Start am Morgen braucht.“

LP: „Wir haben die Gemeinsamkeiten der Frühstücke der Klasse in eine spezielle Darstellungsform geschrieben. Weiss jemand, wie diese Form heisst?“ (Schweizer Lebensmittelpyramide). „Was zeigt sie?“ (Zusammenfassung von Nahrungsmittelgruppen; von was wie viel gegessen werden soll; die ideale Zusammensetzung der Nahrung pro Tag). „Nun ist es einfach: Der Körper braucht aus den untersten vier Stufen je einen Teil zum Frühstück. Das ist der ideale Start am Morgen.“ (Arbeitsblatt B.1: Die Schweizer Lebensmittelpyramide – 2. Teil ausgefüllte Pyramide). LP kreist die unteren vier Stufen gut sichtbar ein. LP gibt Hinweis zur Stufe Fett: Nur wenig (10g Butter pro Tag) konsumieren. Das ist weniger als eine Portion, die man z. B. im Hotel bekommt.

► **Vertiefungen/Varianten** (je nach Situation und Vorkenntnissen in der Klasse):

... In Partnerarbeit werden zur Vertiefung Frühstücksideen aus den vier Gruppen zusammengestellt. Im Plenum werden Beispiele vorgestellt, diskutiert und Fragen geklärt.

... Kurzer Exkurs in andere Kulturen und Essgewohnheiten. Es können typische Frühstücke aus anderen Ländern mit Fotos gezeigt werden (Japan: Fisch und Reis, England: rote Bohnen und Würstchen usw.).

► **Resultatsicherung:** Ergebnisse an der WT, in der Spalte „Frühstück ja“ farbig markieren (wenn Dinge bereits beim Einstieg genannt wurden) oder ergänzen. LP:

... „Wie sieht ein ausgewogenes Frühstück aus?“ (je ein Bestandteil aus den unteren vier Gruppen der Schweizer



Unterrichtseinheit B: Der ideale Start

LP-Info

Lebensmittelpyramide)

... „Warum braucht der Körper ein ausgewogenes Frühstück?“ (Genügend Energie und Nährstoffe für den Körper, um sich in der Schule konzentrieren und die Leistung erbringen zu können).

... Arbeitsblatt Zusammenfassung

2.4

Alternativen für Frühstücksmuffel

🕒 10 Minuten

► **Idee:** Es gibt Kinder, die frühmorgens keinen Bissen essen können/wollen. Ihnen kann mit dem Bild des „Tandems“ (= Frühstück und Zwischenverpflegung als Einheit) ein ideales Ernährungsverhalten aufgezeigt werden.

► **Ablauf:** LP: „Was machen die Frühstücksmuffel in unserer Klasse, die frühmorgens keinen Bissen hinunterbringen?“ (oder Argumente aus dem Einstieg; geäußert von SuS). Ergebnis an der WT bei „Frühstück nein“ eintragen: ein Znüni essen.

LP stellt die Zwischenverpflegung(en) vor, die sie für die Klasse ausgewählt hat. Dabei zeigt sie die einzelnen Nahrungsmittel, die es für die jeweilige Verpflegung braucht. Im Plenum oder in der Gruppe können die SuS daran Unterschiede/Gemeinsamkeiten zum Frühstück und Folgerungen für „Frühstücksmuffel“ diskutieren. Die WT und die Schweizer Lebensmittelpyramide aus 2.3 dienen dabei als Überlegungshilfen (Arbeitsblatt B.2: Rezepte von Zwischenmahlzeiten).

► **Zusammentragen im Plenum:** Fazit: Die Empfehlungen für Frühstück und Znüni unterscheiden sich kaum. Die vier Nahrungsmittelgruppen sind vertreten. Wer frühstückt, braucht weniger bei der Zwischenmahlzeit. Frühstück und Zwischenverpflegung sind ein „Tandem“. Zusammen helfen sie, die Leistungsfähigkeit und die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen. Merke: Wer nicht gerne frühstückt, trinkt mindestens ein Glas Wasser, ungesüßten Tee oder ein Milchgetränk und isst dafür ein ideales Znüni.

2.5

Zwischenmahlzeit herstellen

🕒 30–60 Minuten

► **Idee:** Das Herstellen von sinnvollen Zwischenmahlzeiten soll den SuS Ideen für „gluschtige“ Znünis geben, ihnen einen Bezug zu Nahrungsmitteln und ihrem Essen schaffen. Das anschließende Essen, resp. die Wirkung in den nachfolgenden Lektionen, können nachhaltig auf ihr Ernährungsverhalten wirken – mindestens so stark wie die Wissensvermittlung. Ideal ist es, wenn die LP, die mit der Klasse diese Lektion hält, auch vor dem Mittag noch mit ihr arbeitet. So kann der Aspekt der Leistungsfähigkeit bzw. der Konzentration dank eines idealen Znünis nochmals aufgenommen und kurz besprochen werden.

► **Ablauf:** LP: Stellt die Rezepte und Nahrungsmittel vor, die die SuS in Gruppen zubereiten. Je nach Alter und Vorwissen muss die LP auch Dinge vorzeigen, wie das Halbieren der Brote, verbunden mit hygienischen Hinweisen (Hände waschen, auf einem Teller schneiden, ...) und Sicherheitsvorkehrungen (Messerführung). Sie teilt den einzelnen Gruppen das Rezept, den Arbeitsplatz und die Nahrungsmittel mit Geräten zu (Arbeitsblatt B.2: Rezepte von Zwischenmahlzeiten).

► Die SuS präsentieren ihre Zwischenverpflegung. Diskussion/Repetition in der Klasse, warum es eine sinnvolle Zwischenverpflegung ist. Gemeinsam genießen.

► Vertiefungen/Varianten:

... Evtl. nur ein Rezept auswählen und dieses mit allen machen; insbesondere bei Klassen, die weniger selbstständig und nach Rezept arbeiten können. So fällt auch die Überwachung für die LP einfacher, als wenn mehrere Gruppen Verschiedenes machen.

... Verbindung mit dem Mathematikunterricht: Umrechnen der Mengen (die Rezepte sind jeweils für vier Personen) und Masseinheiten.

... Sollte die Zeit nicht reichen, Rezepte aus dem Arbeitsblatt B.2 umzusetzen, oder die Infrastruktur und das Material fehlen, sollte mindestens eine Auswahl



Unterrichtseinheit B: Der ideale Start

LP-Info

an sinnvollem Znüni nach den Vorschlägen von Gesundheitsförderung Schweiz für die SuS bereitgestellt werden. Vergleiche dazu: Znüniblatt mit Tipps für gesunde Znünis und Zvieris.

2.6

Fazit: Was heisst das für mich?

 15 Minuten

► **Idee:** Die SuS sollen aus dem erarbeiteten Wissen selber Erkenntnisse für ihren Alltag ableiten. Damit werden sie befähigt, nach ihren Möglichkeiten Verantwortung für ihr eigenes Wohlergehen zu übernehmen.

► **Ablauf:** Plenum: Sind alle Fragen aus 2.1 nun beantwortet? Weitere Unklarheiten, Fragen?

► **LP:** „Ihr habt zwei Minuten Zeit, euch Gedanken zu machen, was euch heute wichtig war. Schreibt euch ein „SMS/WhatsApp“. Am Ende der Zeit wird der Wecker wieder rasseln (Arbeitsblatt Zusammenfassung). Einzelne SuS lesen ihre Kurznachricht vor.

Hausaufgabe

► **Idee:** Neue, gute Gewohnheiten brauchen Zeit, sich im Alltag zu installieren. Die Hausaufgabe und die Rezepte können die SuS und auch die Eltern ermuntern, dies umzusetzen.

► **Ablauf:** Bewusst eine Woche entweder ein gutes Frühstück essen oder ein Glas Wasser trinken, ein sinnvolles Znüni für die Pause einpacken und dann in der Schule essen. Auch beobachten, wie man sich während dieser Tage fühlt, wie konzentriert und leistungsfähig man ist.

3. Weiterführende Verknüpfungen

Modul Mahlzeitenrhythmus

► Unterrichtseinheit A: Essen im Takt

Modul Flüssigkeitshaushalt

► Unterrichtseinheit A: Flüssigkeit als Basis

Modul Flüssigkeitshaushalt

► Unterrichtseinheit B: Eistee selber herstellen

4. Weiterführende Ideen

... Ideal wäre es, wenn man das Thema an zwei nachfolgenden Morgen behandeln könnte. Dabei kommen die SuS einmal bewusst ohne Frühstück in die Schule, das zweite Mal mit einem Frühstück. So können Unterschiede erfahrbar gemacht werden. Selbstverständlich müssten in diesem Falle die Eltern vorher informiert werden und die Zwischenmahlzeit in der Schule muss ausreichend für alle sein, damit sie bis zum Mittagessen konzentriert und leistungsfähig bleiben.

... Schulteamprojekt: Pausenkiosk, resp. Verpflegungsmöglichkeiten in den grossen Pausen an der Schule überdenken und optimieren. Evtl. kann dabei auch die Zusammenarbeit mit Eltern, Bäuerinnenvereinigungen oder anderen gesucht werden.



Unterrichtseinheit B: Der ideale Start

LP-Info

🔍 Nützliche Links

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE:

www.sge-ssn.ch

[Znüniblatt mit Tipps für gesunde Znünis und Zvieris](#)

[Merkblatt „Ernährung von Kindern“, 2011](#)

[Merkblatt „Ernährung von Jugendlichen“, 2011](#)

[Zwischenmahlzeiten](#)

Schweizer Landwirtschaft:

www.landwirtschaft.ch

[Saisonkalender von Früchten und Gemüse](#)

5. Impressum

Lehrmittel NUTRIKID®

1. Auflage, 2015

Copyright NUTRIKID® 2015:

NUTRIKID® ist eine geschützte Marke;
alle Rechte vorbehalten.

Herausgeberschaft:

Gesellschaft NUTRIKID®, Dezember 2015, 3001 Bern.
Die Rechte liegen zu gleichen Teilen bei den Trägern
von NUTRIKID®: Nestlé Suisse S.A., Alimentarium, fial
Foederation der Schweizerischen Nahrungsmittel-Indus-
trien, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Inhalte dürfen nicht verfremdet oder verändert werden.

Grafik und Layout:

Truc Konzept und Gestaltung, Bern
Jörg Kühni, Isabelle Stupnicki, www.truc.ch

Das Lehrmittel wird als Gratisdownload für alle
interessierten Lehrpersonen zur Verfügung gestellt.

Link Publikation

<http://www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule>

Unterrichtseinheit B: Der ideale Start Übersicht

☒ Kompetenzen ☐ Lernziele ☐ Zeitspanne
Die Schülerinnen & Schüler (SuS): ☒ entwickeln einen gesundheitsförderlichen Mahlzeitenrhythmus. ... erkennen und überdenken eigene Essensmuster. ☐ kennen die Bedeutung des Frühstücks und/oder der Zwischenverpflegung am Morgen. ... können Empfehlungen für das Frühstück und die Zwischenmahlzeit am Morgen formulieren. ... kennen Beispiele von sinnvollen Zwischenmahlzeiten. ... können das Fachwissen und Erkenntnisse aus der Lektion auf ihr eigenes Essverhalten übertragen.  > Hausaufgabe: während eines Tages > Unterricht: 2 – 3 Lektionen, idealerweise vor der grossen Pause am Morgen (mit gemeinsamem Essen der Zwischenverpflegung)

					
	Standortbestimmung	EA		Fragebogen	
5'	Einstieg ► Die LP lässt den Wecker rasseln und sagt „Guten Morgen“. Was folgt zu Hause nach dem Wecken? An der WT steht der Titel „Frühstück vor der Schule“. Darunter sind zwei Spalten; eine „Ja“ und eine „Nein“. Die LP fragt die SuS, wer gefrühstückt hat und wer nicht. > Ergebnis in die Spalten eintragen. Dazu äussern sich einige SuS, warum sie zur jeweiligen Gruppe gehören. Die LP hält Stichworte in der jeweiligen Spalte fest. - LP: „Es gibt einige Gründe für oder gegen ein Frühstück. Wir wollen heute sehen, was der Körper braucht, damit ihr in der Schule konzentriert und leistungsfähig sein könnt. Dazu werden wir eine Zwischenmahlzeit zubereiten, damit ihr Ideen für ein feines Frühstück oder Znüni bekommt.“ > Ziele der heutigen Lektion bekanntgeben.	PL		Wecker	
15'	Das eigene Frühstück ► Auftrag in 3er-Gruppen (jeweils SuS die gefrühstückt haben und SuS die nicht gefrühstückt haben gemischt): ... Kurzer Austausch, was warum gefrühstückt, resp. nicht gefrühstückt wurde. ... Gemeinsamkeiten und Unterschiede herausarbeiten, evtl. auf einem Notizzettel festhalten. ► Im Plenum Fazit aus der Gruppenarbeit zusammentragen. Dabei trägt die LP auf einer leeren Pyramide die Nennungen ein (z. B.: Wasser auf der untersten Stufe, Brötchen auf der 3. Stufe etc.): s. Arbeitsblatt B.1: Die Schweizer Lebensmittelpyramide – 2. Teil ausgefüllte Pyramide. LP: Unser Klassenspiegel zeigt, wie eure Mahlzeiten am Morgen aussehen. Was fällt auf? Fragen sammeln.	GA			
		PL		Arbeitsblatt B.1	



Unterrichtseinheit B: Der ideale Start

Übersicht

25'	Das ideale Frühstück ► LP: „Wie fühlen sich diejenigen SuS in der Schule, die normalerweise frühstücken, wenn sie es einmal nicht können, weil sie verschlafen haben?“ (unkonzentriert, hungrig, müde). „Warum ist das so?“ > im Plenum Gründe suchen. LP: „Es ist wie bei einem Handy: es läuft nur, wenn es genügend Strom hat. Damit der Körper seine Aufgaben erfüllen kann, braucht er Energie und die richtigen Nährstoffe in der richtigen Menge. Hat er zu wenig oder keine, kann er seine Leistung nicht erbringen; man ist unkonzentriert, kann nicht denken. Wir lernen nun, was der Körper für einen idealen Start am Morgen braucht.“ LP: „Wir haben die Lebensmittel der Frühstücke der Klasse in eine spezielle Darstellungsform geschrieben. Weiss jemand, wie diese Form heisst?“ (Schweizer Lebensmittelpyramide) „Was zeigt sie?“ (Von welchen Nahrungsmitteln wir wie viel brauchen). „Nun ist es einfach: Der Körper braucht aus den untersten 4 Stufen je einen Teil zum Frühstück. Das ist der ideale Start am Morgen.“ (Arbeitsblatt B.1: die Schweizer Lebensmittelpyramide). > untere 4 Stufen gut sichtbar einkreisen. Hinweis zur Stufe Fett: Nur wenig (10g Butter pro Tag) konsumieren. Das ist weniger als eine Portion, die man z.B. im Hotel bekommt. ► Vertiefung/Varianten In Partnerarbeit werden Frühstücksideen aus den 4 Gruppen zusammengestellt, im PL vorgestellt und diskutiert. Kurzer Exkurs in andere Kulturen und Essgewohnheiten: Fotos von typischen Frühstücke aus anderen Ländern (Japan: Fisch und Reis, England: rote Bohnen und Würstchen etc.). ► Resultatsicherung: Ergebnisse an der WT, in der Spalte „Frühstück ja“ farbig markieren (wenn Dinge bereits beim Einstieg genannt wurden) oder ergänzen. „Wie sieht ein ausgewogenes Frühstück aus?“ (je 1 Bestandteil der unteren 4 Stufen der Lebensmittelpyramide) „Warum braucht der Körper ein ausgewogenes Frühstück?“ (Genügend Energie und Nährstoffe für den Körper, um sich in der Schule konzentrieren und die Leistung erbringen zu können.). ► Arbeitsblatt B.3, Zusammenfassung	PL	Arbeitsblatt B.1
		PA/PL	
		PL	
		EA	Arbeitsblatt B.3
10'	Alternativen für Frühstücksmuffel ► LP: „Was machen die Frühstücksmuffel in unserer Klasse, die frühmorgens keinen Bissen hinunterbringen?“ > Ergebnis an der WT bei „Frühstück nein“ eintragen: ein Znüni essen. ► LP stellt die Zwischenverpflegung(en) vor, die sie für die Klasse ausgewählt hat. Dabei zeigt sie die einzelnen Nahrungsmittel, die benötigt werden. Im Plenum oder in der Gruppe können die SuS daran Unterschiede/ Gemeinsamkeiten zum Frühstück und Folgerungen für „Frühstücksmuffel“ diskutieren. WT und Lebensmittelpyramide aus 2.3 dienen dabei als Überlegungshilfen.	PL	Arbeitsblatt B.2, entsprechende Lebensmittel
		PL (GA)	Arbeitsblatt B.1



Unterrichtseinheit B: Der ideale Start

Übersicht

	(Übertrag) Alternativen für Frühstücksmuffel		
	► Zusammentragen im Plenum > Fazit: Die Empfehlungen für Frühstück und Znüni unterscheiden sich kaum. Die 4 untersten Nahrungsmittelgruppen sind vertreten. Frühstück und Zwischenverpflegung sind ein „Tandem“. Zusammen helfen sie, die Leistungsfähigkeit und die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen. Merke: Wer nicht gerne frühstückt, trinkt mindestens ein Glas Wasser, ungesüssten Tee oder ein Milchgetränk und isst dafür ein ideales Znüni.	PL	
30–60'	Zwischenmahlzeiten herstellen		
	► Rezepte und Nahrungsmittel vorstellen, die die SuS in Gruppen zubereiten werden. (Je nach Alter/Vorwissen auch Dinge vorzeigen, wie das Halbieren der Brote, hygienische Hinweise (Hände waschen, auf einem Teller schneiden, ...) und Sicherheitsvorkehrungen (Messerführung), den einzelnen Gruppen das Rezept, den Arbeitsplatz und die Nahrungsmittel mit Geräten zuteilen (Arbeitsblatt B.2: Rezepte von Zwischenmahlzeiten). ► Die SuS präsentieren ihre Zwischenverpflegung. Diskussion/Repetition in der Klasse, warum es eine sinnvolle Zwischenverpflegung ist. Gemeinsam genießen.	PL/GA	Arbeitsblatt B.2, entsprechende Lebensmittel, Servietten und weitere Küchenutensilien gemäss Rezept
15'	Fazit: Was heisst das für mich?		
	► LP: „Macht euch 2 Min. lang Gedanken, was euch heute wichtig war. Schreibt euch ein „SMS/WhatsApp“. Am Ende der Zeit wird der Wecker wieder rasseln (Zusammenfassung). Einzelne SuS lesen ihre Nachricht vor.	EA PL	Zusammenfassung
HA	Bewusst 1 Woche entweder ein sinnvolles Frühstück essen oder ein Glas Wasser trinken und ein sinnvolles Znüni in der Pause essen. Wie fühlt man sich in dieser Zeit? Konzentration? Leistungsfähigkeit?		
	Standortbestimmung	EA	Fragebogen (neu)

Erklärung der Abkürzungen

SuS Schülerinnen und Schüler / LP Lehrperson(en) / EA Einzelarbeit / PA Partnerarbeit / GA Gruppenarbeit / PL Plenum
WT Wandtafel / AW Arbeitsweise / HA Hausaufgaben



Unterrichtseinheit B: Der ideale Start
Fragebogen

► Kreuze die richtige(n) Antwort(en) an:

Hinweis: Es können pro Frage keine bis mehrere Antworten richtig sein.

N°

1. Das ist ein ausgewogenes Frühstück:

- ☐ (a) Konfitürenbrot mit einem Glas Milch und einer Frucht
- ☐ (b) nichts essen
- ☐ (c) Spiegelei mit Brot, Kräutertee, Fruchtsaft
- ☐ (d) Energydrink
- ☐ (e) Buttergipfel

2. Was sollte jemand machen, der früh morgens nichts essen kann/mag?

- ☐ (a) nichts
- ☐ (b) trotzdem ein grosses Müesli mit Früchten und Joghurt essen
- ☐ (c) mindestens ein Glas Wasser oder Früchte-/ Kräutertee trinken
- ☐ (d) ein Sandwich mit Käse und Gemüsestreifen fürs Znüni einpacken
- ☐ (e) Schokolade essen

3. Was passiert, wenn man kein Frühstück isst?

- ☐ (a) nichts
- ☐ (b) die Konzentration lässt bald nach
- ☐ (c) Hunger meldet sich im Verlaufe des Morgens
- ☐ (d) die Leistung in der Schule wird vor der Pause schlechter
- ☐ (e) kein Hunger beim Mittagessen

4. Welche Nahrungsmittelgruppen sollten in einem guten „Tandem“ von Frühstück und Znüni vertreten sein?

- ☐ (a) Energygetränke
- ☐ (b) Getreide, wie Brot oder Flocken
- ☐ (c) Früchte oder Gemüse
- ☐ (d) Milch, Joghurt
- ☐ (e) Wasser

5. Milch ist gut für Knochen und Zähne. Doch was macht man, wenn man keine Milch trinken will?

- ☐ (a) einfach weglassen
- ☐ (b) mit einem Becher Joghurt ersetzen
- ☐ (c) mit Früchten zusammen einen Drink herstellen
- ☐ (d) so tun, als ob man Milch getrunken hätte
- ☐ (e) mit einem Stück Käse ersetzen



Unterrichtseinheit B: Der ideale Start
Fragebogen | **Lösungsblatt**



Unterrichtseinheit B: Der ideale Start
Fragebogen

► Kreuze die richtige(n) Antwort(en) an:

Hinweis: Es können pro Frage keine bis mehrere Antworten richtig sein.

Nº
12

1. Das ist ein ausgewogenes Frühstück:

- ☒ (a) Konfitürenbrot mit einem Glas Milch und einer Frucht
☐ (b) nichts essen
☒ (c) Spiegelei mit Brot, Kräutertee, Fruchtsaft
☐ (d) Energydrink
☐ (e) Buttergipfel

2. Was sollte jemand machen, der früh morgens nichts essen kann/mag?

- ☐ (a) nichts
☐ (b) trotzdem ein grosses Müesli mit Früchten und Joghurt essen
☒ (c) mindestens ein Glas Wasser oder Früchte-/ Kräutertee trinken
☒ (d) ein Sandwich mit Käse und Gemüsestreifen fürs Znüni einpacken
☐ (e) Schokolade essen

3. Was passiert, wenn man kein Frühstück isst?

- ☐ (a) nichts
☒ (b) die Konzentration lässt bald nach
☒ (c) Hunger meldet sich im Verlaufe des Morgens
☒ (d) die Leistung in der Schule wird vor der Pause schlechter
☐ (e) kein Hunger beim Mittagessen

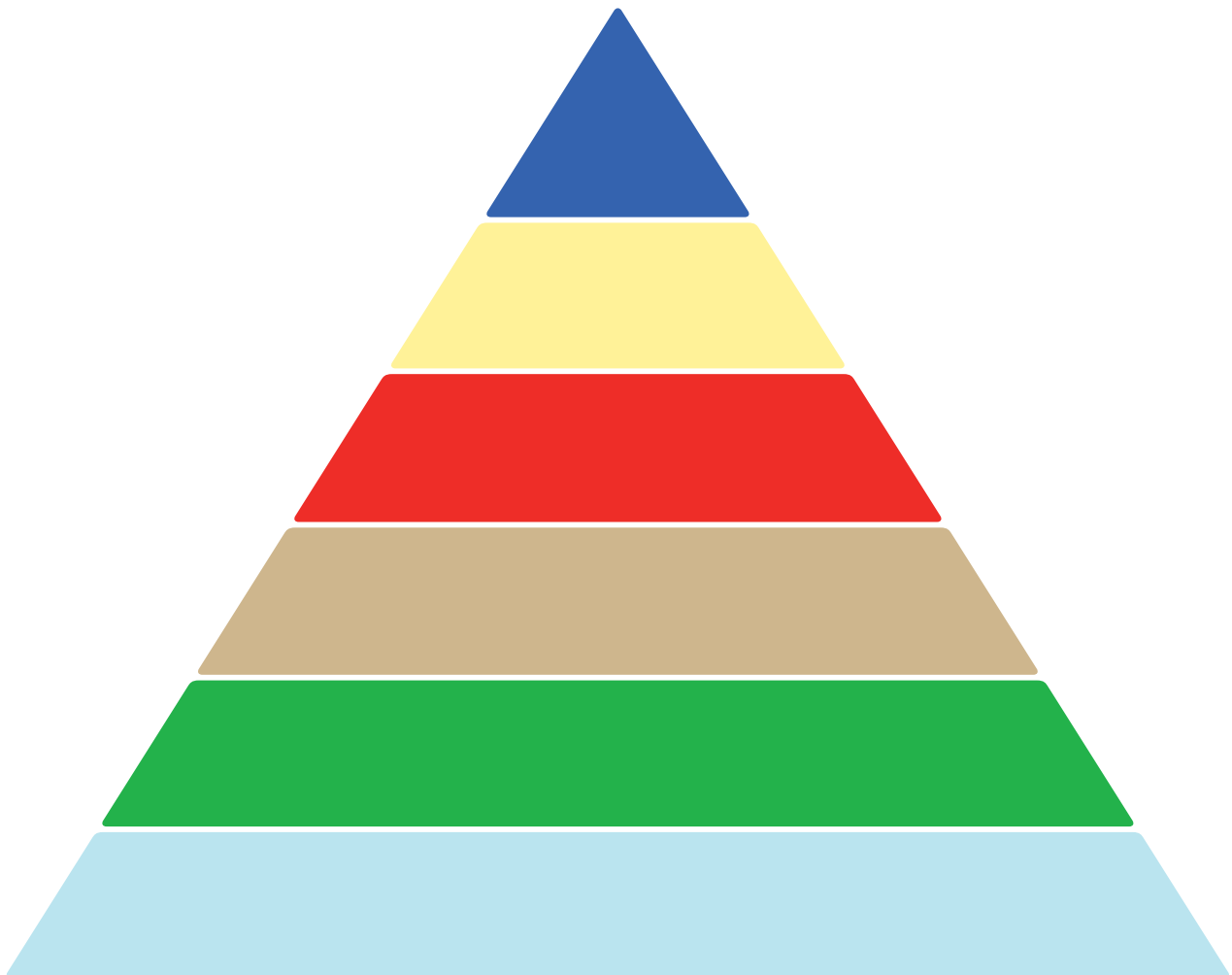
4. Welche Nahrungsmittelgruppen sollten in einem guten „Tandem“ von Frühstück und Znüni vertreten sein?

- ☐ (a) Energygetränke
☒ (b) Getreide, wie Brot oder Flocken
☒ (c) Früchte oder Gemüse
☒ (d) Milch, Joghurt
☒ (e) Wasser

5. Milch ist gut für Knochen und Zähne. Doch was macht man, wenn man keine Milch trinken will?

- ☐ (a) einfach weglassen
☒ (b) mit einem Becher Joghurt ersetzen
☒ (c) mit Früchten zusammen einen Drink herstellen
☐ (d) so tun, als ob man Milch getrunken hätte
☒ (e) mit einem Stück Käse ersetzen

Unterrichtseinheit B: Der ideale Start
Arbeitsblatt B.1 | **Die Schweizer Lebensmittelpyramide**



Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Unterrichtseinheit B: Der ideale Start
Arbeitsblatt B.1 | **Die Schweizer Lebensmittelpyramide**



Unterrichtseinheit B: Der ideale Start
Arbeitsblatt B.2 | **Rezepte für Zwischenmahlzeiten**



Früchtebrot

Rezept für 4 Personen

.....
½ Becher Magerquark

½ TL Zimtpulver

miteinander im Quarkbecher verrühren.

.....
4 Vollkornbrötchen

mit einem Messer quer halbieren, mit dem Zimtquark bestreichen und je 2 Brothälften auf einen Teller legen.

.....
2–3 Äpfel

waschen, halbieren und in Schnitze schneiden und evtl. Kerngehäuse wegschneiden. Apfelschnitze nochmals in kleinere Stücke schneiden, so dass sie sich gut auf dem Brot essen lassen.

.....
1 EL Zitronensaft

Apfelstücke in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

Apfelstücke auf den Quark legen und servieren.

.....
Tipps: ► Apfel durch andere Früchte der Saison ersetzen, z.B. Birnen, Erdbeeren, Himbeeren. ► Zimtpulver durch Vanillezucker ersetzen. ► Brötchen durch Dinkelbrot-Schnitten, Knäckebrot oder durch anderes Brot ersetzen.
.....

Unterrichtseinheit B: Der ideale Start
Arbeitsblatt B.2 | **Rezepte für Zwischenmahlzeiten**



Salat im Brot

Rezept für 4 Personen

4 Vollkornbrötchen

Aufschneiden, so dass eine Längsseite nicht durchgeschnitten ist.

250 g Hüttenkäse

mit Schnittlauch oder nature.

1 TL Curry, wenig Pfeffer

Hüttenkäse würzen.

200 g Salatmischung

Salat unter kaltem Wasser kurz abspülen.

Mit dem Hüttenkäse mischen.

Brote mit dem Hüttenkäse-Salatmix füllen.

Tipps: ► In einer Znünibox auch ideal zum Mitnehmen. ► anstelle von Salatmischung einen Salat der Saison wählen. ► mit Karottenstücken oder anderem Gemüse ergänzen. ► Brot durch Pitabrote ersetzen, die sich als Brottaschen sowohl für den Transport als auch für das Essen von Hand gut eignen.

Unterrichtseinheit B: Der ideale Start
Arbeitsblatt B.2 | **Rezepte für Zwischenmahlzeiten**



Beerenlassi

Rezept für 4 Personen

**300 g Beeren,
entsprechend der Saison oder tiefgekühlt**

Leicht antauen lassen.

500 g Joghurt nature

2 EL Zucker, wenn nötig

2 TL geriebener Ingwer

1 Limette oder Zitrone

(wenig Saft und abgeriebene Schale)

Beeren mit allen Zutaten pürieren. In hohe Trinkgläser abfüllen, evtl. mit einer Beere am Glasrand garnieren und sofort servieren.

Tipps: ► Steht kein Mixer zur Verfügung, können die Beeren auch mit einer Gabel zerdrückt und anschliessend mit den restlichen Zutaten gemischt werden. ► Ingwer ist eine Wurzel, die stückweise gekauft werden kann. Vor dem Raffeln sollte sie mit einem Rüstmesser sparsam geschält werden. Sie hat eine wärmende Wirkung. Ist ihr Aroma nicht beliebt oder ist sie nicht verfügbar, kann sie auch gut weggelassen werden.

Unterrichtseinheit B: Der ideale Start
Arbeitsblatt B.2 | **Rezepte für Zwischenmahlzeiten**



Frühstücksmüesli

Rezept für ca. 10 Personen

Flockenmischung (auf Vorrat):

330 g 5-Kornflocken oder Vollkorn-Haferflocken

40 g Mandelstifte

in einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten rösten. Dabei mit einem Kochlöffel immer wieder rühren, bis die Flocken gut riechen und leicht Farbe angenommen haben. Auskühlen lassen.

30 g Sultaninen

dazu mischen.

Aufbewahrung:

In eine Dose abfüllen, die gut schliesst. So lässt sich die Flockenmischung ca. ein Monat bei Zimmertemperatur lagern.

Tipps: ► Flocken durch Dinkel- oder Hirseflocken ersetzen oder verschiedene Getreideflocken mischen.
► Mandeln durch grob gehackte Haselnüsse oder Baumnüsse ersetzen oder verschiedene Nüsse verwenden. ► Sultaninen durch andere Dörrbeeren wie Aronia oder Cranberrys ersetzen oder verschiedene Beeren daruntermischen.

Müesli:

500 g Joghurt nature

1 Zitrone (wenig Saft und abgeriebene Schale)

80 g Flockenmischung

in einer Schüssel mischen.

2 Äpfel

waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und mit der Röstiraffel sofort zur Joghurtmischung raffeln.

1 EL Zucker oder Honig

Müesli nach Belieben süßen und in Schalen anrichten. Mit einem Schnitz Apfel oder einer Nuss garnieren.

Tipps: ► Joghurt durch Quark (teilweise) ersetzen.

► Früchte (Birnen, Orangen, Beeren, ...) entsprechend der Saison beimischen. Als Alternative können auch tiefgefrorene Beeren verwendet werden.

Unterrichtseinheit B: Der ideale Start
Arbeitsblatt B.3 | **Zusammenfassung**

In der Nacht verbraucht der Körper auch beim Schlafen Energie und Nährstoffe. Das Herz schlägt, wir atmen und auch die Körpertemperatur darf im Schlaf nicht zu stark absinken. Die Vorräte werden aufgebraucht. So wie ein Auto immer wieder aufgetankt werden muss, braucht auch der Körper besonders am Morgen Wasser und Nahrung. Sonst ist er nicht leistungsfähig – das Denken und Konzentrieren fällt ohne gutes Frühstück (ohne Benzin) schwer.



- ① Ein ausgewogenes Frühstück setzt sich aus folgenden Lebensmittelgruppen zusammen:

Getränk:

Früchte oder Gemüse:

Getreideprodukt:

Milch oder Milchprodukt:

Frühstücksbeispiele:

Brot mit Butter und Konfitüre, ein Glas Milch und Fruchtsaft oder eine Frucht

Vollkornhaferflocken mit Milch, Joghurt und klein geschnittenen Früchten, dazu Tee

Merke: Wer nicht gerne frühstückt, trinkt mindestens ein Glas Wasser oder ein Milchgetränk und isst dafür ein grösseres Znüni.



Unterrichtseinheit B: Der ideale Start
Arbeitsblatt B.3 | **Zusammenfassung**

► ② Zünibeispiele:

-

-

-

-

-

-

► ③ Erkenntnisse aus der Arbeit „Der ideale Start“:



Das merke ich mir:



Unterrichtseinheit B: Der ideale Start Zusammenfassung | Lösungsblatt

Nutrikid®
Mahlzeitenrhythmus
B



Unterrichtseinheit B: Der ideale Start
Arbeitsblatt B.3 | **Zusammenfassung**

In der Nacht verbraucht der Körper auch beim Schlafen Energie und Nährstoffe. Das Herz schlägt, wir atmen und auch die Körpertemperatur darf im Schlaf nicht zu stark absinken. Die Vorräte werden aufgebraucht. So wie ein Auto immer wieder aufgetankt werden muss, braucht auch der Körper besonders am Morgen Wasser und Nahrung. Sonst ist er nicht leistungsfähig – das Denken und Konzentrieren fällt ohne gutes Frühstück (ohne Benzin) schwer.



- ① Ein ausgewogenes Frühstück setzt sich aus folgenden Lebensmittelgruppen zusammen:

Getränk: *Ein Glas Wasser, ungesüsster Früchte-/ Kräutertee*

Früchte oder Gemüse: *Eine beliebige Saisonfrucht oder Gemüse; ein Glas Frucht-/ Gemüsesaft*

Getreideprodukt: *Brot, Hafer- u.a. Getreideflocken, Reis, (idealerweise vollkorn u. ungezuckert)*

Milch oder Milchprodukt: *Milch, Joghurt, Quark, Käse*

Frühstücksbeispiele:

Brot mit Butter und Konfitüre, ein Glas Milch und Fruchtsaft oder eine Frucht

Vollkornhaferflocken mit Milch, Joghurt und klein geschnittenen Früchten, dazu Tee

Merke: Wer nicht gerne frühstückt, trinkt mindestens ein Glas Wasser oder ein Milchgetränk und isst dafür ein grösseres Znüni.



Unterrichtseinheit B: Der ideale Start
Zusammenfassung | **Lösungsblatt**



Unterrichtseinheit B: Der ideale Start
Arbeitsblatt B.3 | **Zusammenfassung**

► ② Zünibeispiele:

- ein (vollkorn-)brötchen und eine Saisonfrucht
- ein Joghurt mit Fruchtstücken
- ein Früchtesmoothie
- ein Glas Wasser, ungesüsster Tee
- ...

► ③ Erkenntnisse aus der Arbeit „Der ideale Start“:



Das merke ich mir:



Handwriting practice area with horizontal lines.