



Arbeitsblatt: Frühstück



Ein Frühstück für die grauen Zellen

Wenn wir das Richtige essen, können wir uns besser konzentrieren. Wir sind auch aufmerksamer. Das haben Forscher herausgefunden. Sie sagen: Ein gesundes Frühstück ist der beste Start für Kinder in den Schultag.

Denn unser Gehirn arbeitet besser, wenn wir es mit den richtigen Nährstoffen versorgen. Diese Nährstoffe stecken zum Beispiel in frischem Obst und Gemüse oder auch Nüssen. Zucker, fettreiche Lebensmittel und süße Getränke sind oft nicht so gut.

Deshalb wird jetzt gemeinsam gesund gefrühstückt!

Überlegt: Welche Speisen und Getränke gehören zu einem gesunden Frühstück? Besprecht eure Ideen. Sammelt sie an der Tafel. Achtet darauf, dass für alle Kinder etwas dabei ist: Gibt es Lebensmittel, die einige nicht vertragen oder nicht essen?

Anschließend verteilt ihr: Wer bringt was mit?

Zum Beispiel für dich selbst:

- Müslischale
- Besteck
- Becher



Mach dich schlau! | Was denkst du? | **Macht was zusammen!**



Arbeitsblatt: Frühstück



Zusätzlich bringt jeder noch etwas zu essen oder zu trinken für das Frühstück für alle mit.

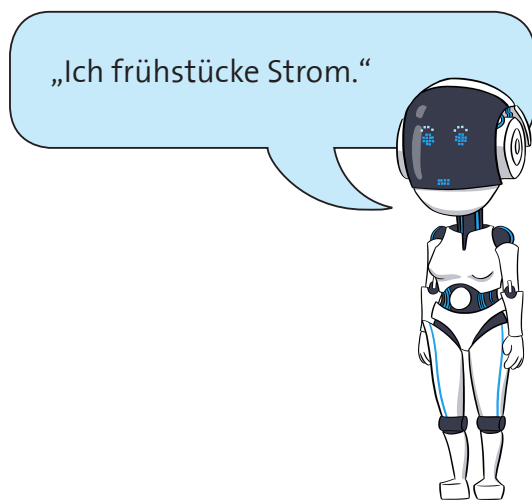
Notiere, was du mitbringst. Dann vergisst du es nicht.

Für unser Klassenfrühstück bringe ich mit:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Vielleicht habt ihr ja eine Schulküche: Dort bekommt ihr Messer zum Schneiden, Schüsseln für Kräuterquark, Teller oder Platten, große Löffel und zum Beispiel auch Gewürze. Dann müsst ihr nicht so viel selbst mitbringen.

Guten Appetit!



Mach dich schlau! | Was denkst du? | **Macht was zusammen!**