



Auf zum Frühstück!

Zu Hause und in der Pause

Ein gutes Frühstück vor dem Schulweg füllt nach einer langen Nacht die Nährstoffspeicher auf, weckt die Lebensgeister und macht fit für die erste Tageshälfte. Die Pausenmahlzeit in der Schule sorgt dafür, dass die Leistungsfähigkeit erhalten bleibt und der Magen bis zum Mittagessen nicht zu sehr knurrt. Mit dem „Frühstückshaus“ und dem „Pausenbrot-Baukasten“ ist ein richtig zusammengesetztes Frühstück ein Kinderspiel.

Sachinformation:

Mit Schwung durch den Schultag

Wie wichtig ein gutes Frühstück ist, sollte allgemein bekannt sein. Trotzdem erhalten viele Kinder zu Hause kein sinnvolles oder gar kein Frühstück. Eine noch größere Anzahl geht mit keinem oder einem ungeeigneten Pausensnack zur Schule. Kinder benötigen morgens ausreichend Energie und Nährstoffe, damit sie in der

Schule konzentriert und leistungsfähig sind. Brot, Brötchen, Müsli, Milch, Käse, Wurst & Co. bringen den „Motor“ in Schwung. Nach dem morgendlichen Gipfel der Leistungskurve sinkt diese zum „Mittagstief“ hin ab. Das Schulfrühstück kann daher durch einen Energie- und Nährstoffnachschub dazu beitragen, dass die Leistungsbereitschaft in der zweiten Hälfte des Vormittags nicht zu stark absinkt.

Lernziele und Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler

- wissen, warum das Frühstück und die Pausenmahlzeit wichtig sind;
- vergleichen ihre Essgewohnheiten und erkennen ggf. die kulturelle Vielfalt in ihrer Klasse;
- lernen die verschiedenen Lebensmittelgruppen kennen und wissen, wie häufig man sie verzehren soll;
- ordnen eine Auswahl von Lebensmitteln den verschiedenen Lebensmittelgruppen zu;
- wissen, welche Komponenten das Frühstück enthalten kann und soll;
- kennen verschiedene Möglichkeiten, das Frühstück gesund zu gestalten;
- können ihre eigenen Essgewohnheiten kritisch reflektieren;
- erleben, dass es Freude und Genuss mit sich bringt, gemeinsam eine Mahlzeit zu gestalten;
- üben, wie man anhand eines Rezepts aus Mehl und weiteren Zutaten eine Backware herstellt.

Fach: Sachunterricht zum Thema Gesundheit, Ernährung, Haushalt und verschiedene Kulturen

Die Pausenmahlzeit sollte Vielfalt und Genuss bieten – so bleibt man den Schultag über fit!



REVIS

Dieser Unterrichtsbaustein knüpft an bei den Zielen des Forschungsprojekts REVIS (Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemeinbildenden Schulen). Das Projekt entstand aus der Erkenntnis, dass angesichts der gesellschaftlichen Entwicklungen Basiskompetenzen im Bereich Essen und Ernährung (...) immer dringlicher werden. Gleichzeitig werden jedoch diese Kompetenzen in Familien und Schulen immer weniger zukunftsgerecht vermittelt.

Bildungsziele von REVIS, zu denen der Unterrichtsbaustein beiträgt:

Die Schülerinnen und Schüler

- gestalten die eigene Essbiografie reflektiert und selbstbestimmt;
- gestalten Ernährung gesundheitsförderlich;
- handeln sicher bei der Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung.

Detailinformationen zu REVIS finden Sie im Internet unter www.evb-online.de.

Methodisch-didaktische Anregungen

Einstieg

Stellen Sie den SchülerInnen folgende Frage: „Wie würdet ihr euch fühlen, wenn ihr den ganzen Vormittag ohne Frühstück und Pausenbrot verbringen würdet?“ Vermutlich reichen die beschriebenen Empfindungen von „der Magen knurrt“ über Hungergefühl bis hin zu Übelkeit, fehlender Energie und mangelnder Konzentration. Lassen Sie die Kinder daraus ein Fazit ziehen: Wir benötigen Frühstück und Pausenbrot, um in der Schule fit und aufmerksam zu sein!

Vorbereitung

Den Fragebogen „So frühstücke ich“ füllen die Kinder zu Hause – am besten zusammen mit ihren Eltern – aus; er steht im Internet zum Herunterladen bereit. In der nächsten Schulstunde kann anhand der Antworten eine kleine statistische Auswertung vorgenommen werden, z.B. mit Strichlisten zu den häufigsten Nennungen an der Tafel. Achtung: Weder Sie noch die SchülerInnen sollten zu diesem Zeitpunkt eine Bewertung vornehmen und bestimmte Lebensmittel als gesund oder ungeeignet zum Frühstück benennen. Dadurch könnte sich ggf. die Gefahr einer Diskriminierung von sozial benachteiligten Kindern ergeben. Sie können jedoch auf kulturelle Unterschiede bei den Frühstücksgewohnheiten eingehen. So berichten z.B. die Kinder, wie die Lebensmittel bzw. Gerichte in ihrer Muttersprache heißen.

zu Arbeitsblatt 1:

Das „Frühstückshaus“ und der „Pausenbrot-Baukasten“ sollen das Ernährungs- und Lebensmittelwissen der Kinder vertiefen und sie zu einem bedarfsgerechten

Links und Literaturempfehlungen:

- Zusatzmaterial zu diesem Unterrichtsbaustein im Internet unter www.ima-lehrermagazin.de
- Online-Version des Faltblatts „Frühstück mit guten Noten“ (Hg. GMF/DGE) zum Download: www.gmf-info.de/pausenbrot.pdf
- Brot und Kleingebäck, aid infodienst, 2,50 Euro
- Informationen zu einer (Schul-)Frühstückskampagne der deutschen Bäcker: www.fruehstuecksbaecker.de
- Fachliche Informationen zu Fragen rund um Schulverpflegung und Kinderernährung auf der Website des InForm-Projekts „Schule + Essen = Note 1“ unter www.schuleplusessen.de und im Nachschlagewerk als Ringordner „Essen und Trinken in Schulen“ (Hg. aid infodienst/DGE); bestellbar unter: www.dge-medien-service.de

ten Frühstück und Pausenbrot anleiten. Die Kinder erkennen, in welche Gruppen die verschiedenen Lebensmittel eingeteilt werden, und aus welchen Bausteinen ein gutes Frühstück zusammengesetzt ist. Sprechen Sie mit den Kindern die verschiedenen Stockwerke und Bausteine durch und stellen Sie sicher, dass sie die farbliche Hinterlegung verinnerlicht haben, bevor mit dem nächsten Arbeitsblatt begonnen wird.

zu Arbeitsblatt 2:

Auf den Bausteinen ist eine Auswahl besonders häufig vorkommender Lebensmittel für Frühstück und Pause abgebildet. Die Kinder schneiden die Bausteine aus und ordnen sie in das Frühstückshaus ein. Sie können das Haus auch an die Tafel zeichnen und die Bausteine im Spielkartenformat aus dem Internet ausdrucken. Das Frühstückshaus hilft, die Vielfalt von Lebensmitteln zu systematisieren und zu bewerten.

Dann stellt sich jedes Kind mit den Bausteinen und mithilfe der Illustration „Pausenbrot-Baukasten“ sein Lieblingsschulfrühstück zusammen. Dabei werden die vielfältigen Möglichkeiten des Frühstücks

bedacht und geprüft. Ergänzende Informationen zu den verschiedenen Lebensmittelgruppen – speziell für Arbeitsblatt 1 und 2 – finden Sie im Internet.

Gemeinsames Schulfrühstück

Das Schulfrühstück ist methodisch-didaktisch der optimale Ansatzpunkt für ernährungsbezogene Aktivitäten in der Grundschule. Die praktische Umsetzung des Erlernten beim Vorbereiten und gemeinsamen Genießen trägt dazu bei, den Lernerfolg zu sichern. Wenn Kinder erleben, dass gesundes Essen schmeckt und Freude macht, bietet dies die beste Gewähr für die Entwicklung positiver Ernährungsgewohnheiten. Wichtig: Vor der Durchführung sollten eventuelle Lebensmittelallergien erfragt werden. Teilen Sie ein paar Tage vorher ein, wer was mitbringen soll. Oder: Jedes Kind hat als Aufgabe, ein vollständiges Pausenfrühstück seiner Wahl nach dem Pausenbrot-Baukastenprinzip mitzubringen.

Backe, backe ...

Lebensmittel werden sowohl gewerblich in Betrieben als auch privat im Haushalt hergestellt. Der Weg vom Mehl zur Backware ist ein beispielhafter Produktionsprozess, den schon GrundschulernInnen praktisch nachvollziehen können. Auch zum Erwerb von Haushaltskompetenz bietet sich das Backen als exemplarischer Prozess zum Erfahren an: Zutaten mischen, Teig kneten, gehen lassen, portionieren und backen.

Im Internet bieten wir Ihnen dafür fünf verschiedene Rezepte an. Da nicht immer und überall in Schulen ein Backofen zur Verfügung steht, gibt es nicht nur ein Rezept für „Klasse(n)brötchen“, sondern auch drei Backrezepte, die mit einem Waffeleisen in jeder Klasse einfach umzusetzen sind: zwei Varianten für Klasse(n)waffeln und eine für Klasse(n)kekse (dieses Rezept finden Sie auch auf Seite 27). Das Rezept für die Klasse(n)pizza „Multikulti“ ist ein Vorschlag zur Umsetzung in Projekten, bei Klassenfeiern und Schulfesten.

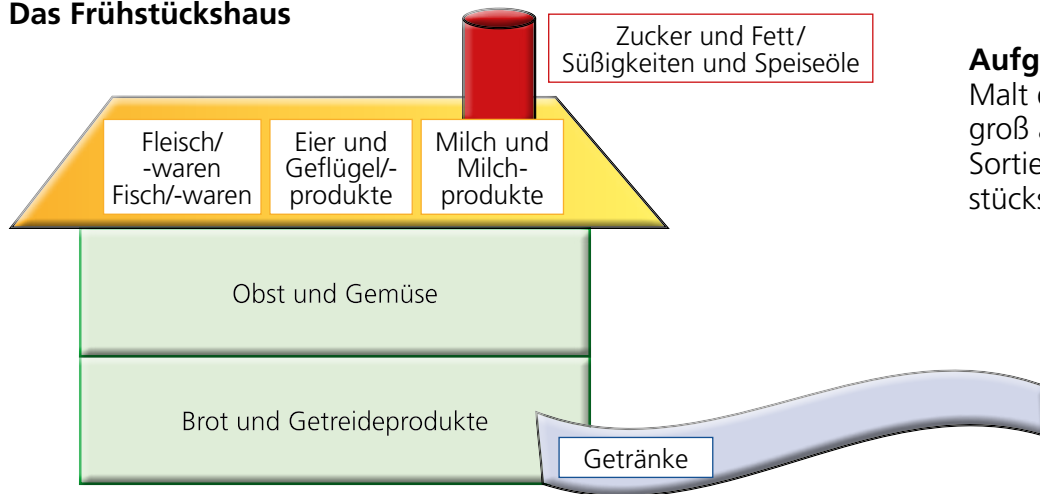


Handlungskompetenz: Beim Backen erfahren die Kinder den Produktionsprozess vom Mehl zum Brot.

Frühstückshaus und Pausenbrot-Baukasten

Ein optimales Frühstück ist gesund, abwechslungsreich, lecker und macht Spaß! Das Frühstückshaus und der Pausenbrot-Baukasten helfen dir, ein gutes Frühstück zusammenzustellen.

Das Frühstückshaus



Aufgabe:

Malt das Ernährungshaus groß auf ein Plakat ab. Sortiert dann die Frühstücks-Bausteine ein.

Der Pausenbrot-Baukasten

Der Pausenbrot-Baukasten besteht aus folgenden Kästen:

- Oben (gelb):** Belag/Aufstrich
- Mitte (rot):** Streichfett
- Unten links (grün):** Obst/Gemüse
- Unten rechts (grün):** Brot/Brötchen
- Rechts (blau):** Getränk

Jeder Kasten hat eine horizontale Linie am unteren Rand für den Eintrag einer Lieblingsart.

Aufgabe:

Klebe deine Lieblingsbausteine von Arbeitsblatt 2 in den Baukasten. Trage in jeden Kasten deine Liebingsorte ein.

Farblegende: Wie oft soll man die Lebensmittel verzehren?

blau: reichlich über den Tag verteilt

grün: täglich reichlich und mehrfach, am besten fünf Mal am Tag

gelb bis orange: täglich genügend, aber mit Maß und in kleinen Portionen

rot: maßvoll und sparsam, mit Bedacht und Genuss

Bausteine für ein gesundes Frühstück

Aufgabe 1:

Schneidet alle Bausteine aus und sortiert sie in das Frühstückshaus ein.

Aufgabe 2:

Stell dir mit den Bausteinen und mithilfe des Frühstück-Baukastens dein „Lieblings-Pausenbrot“ zusammen. Wenn dir Lebensmittel in der Auswahl fehlen, kannst du sie auch auf eines der leeren Kästchen malen.

