Das Frühstück – eine wichtige Mahlzeit!

Das Wort Frühstück kommt von dem **Stück** Brot, das in der **Früh** gegessen wird.

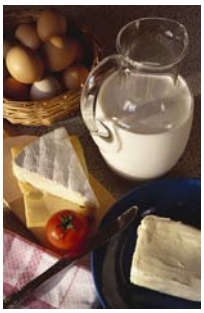
Das Frühstück gilt als die wichtigste Mahlzeit am Tag und wird doch oft nicht ernst genommen.

33 Prozent der Schüler und Schülerinnen in Deutschland gehen ohne ein Frühstück aus dem Haus, das sind 33 von 100. 61 Prozent dagegen bekommen ein Frühstück. Doch nicht nur ob überhaupt, sondern auch was gegessen und getrunken wird, ist wichtig. Ein gutes Frühstück ermöglicht einen guten Start und volle Konzentration in der Schule.

Was brauchst du für einen konzentrierten Schulvormittag?

Wenn du aus jeder der folgenden Gruppen ein Lebensmittel auswählst, hast du ein gutes Frühstück, das dir Kraft und Konzentration für die ersten Stunden gibt!

1. Vollwertige Getreideprodukte



2. Milchprodukte

3. Obst/Gemüse oder Saft

Schaffst du am frühen Morgen keine so große Mahlzeit, ist es sinnvoll, in der Pause die fehlenden Lebensmittel zu ergänzen. So fühlt sich dein Körper wohl und dein Gehirn bringt eine gute Leistung bis Mittags.

Woraus besteht ein vollwertiges Frühstück?

Stelle zwei Möglichkeiten zusammen! Streiche nicht vollwertige Lebensmittel durch!

☒ Milch	☒ Saft	☒ Schorle	☒ Tee	~~O Limo~~
☒ Joghurt	☒ Butter	☒ Frischkäse	☒ Käse	~~O Wurst~~
☒ Knäckebrot	~~O Weißbrot~~	☒ Vollkornsemmel	~~O Kuchen~~	☒ Müsli
☒ Marmelade	☒ Banane	~~O Süße Teilchen~~	☒ Apfel	☒ Honig

Auf der zweiten Seite findest du zwei Lösungsvorschläge.

Interessant: Eine Tasse Milch (200 ml) gibt dir genauso viel Energie wie eine Scheibe Brot (50 g). Das heißt, Milch ist eigentlich kein Getränk, sondern ein vollwertiges Lebensmittel und besonders gut für Kinder und Jugendliche im Wachstum.

JI © Aduis

Frühstück ist nicht gleich Frühstück!

In den asiatischen Ländern kennt man nur das herzhafte Frühstück, da gibt es z.B. Suppe und Ei. In Frankreich dagegen ißt man meist ein Croissant oder andere süße Teilchen.

Ordne die Bilder den richtigen Ländern zu! Diskutiert in der Klasse über die verschiedenen Arten von Frühstück. Was kann man ergänzen, verbessern?

Reissuppe

Cappuccino, Kekse

Pfannkuchen, Spiegelei, Speck

Full breakfast mit Würstchen, Rührei, Speck, Bohnen, Tomaten...
Oder einfacher: Porridge, Cornflakes

cafe au lait, croissant

Frühstück in den USA

Chinesisches Frühstück

Italienisches Frühstück

Französisches Frühstück

Englisches Frühstück

Lösungsmöglichkeiten Seite 1:
1. Milch, Knäckebrot, Butter, Marmelade
2. Tee, Saft, Vollkornsemmel, Butter, Käse

JI © Aduis