

Gesundes Frühstück

Beitrag von „Chup Kettenmato“ vom 16. Juni 2009 17:31

Hallo,

demnächst möchte ich gemeinsam mit meinen Zweitklässlern ein gesundes Frühstück planen und durchführen. Unter anderem sollen verschiedene Obstsorten, Rohkostgemüse, Vollkornbrot und Milch mitgebracht werden. Bei manchen Lebensmitteln bin ich mir allerdings nicht sicher, ob sie mitgebracht / gegessen werden sollen, wenn ich das Frühstück extra als „gesund“ deklariere. Ich denke da an Butter, Käse (Fett) und Müsli (Zucker) usw. Natürlich kann man den Kindern auch einfach sagen (und das wissen sie ja auch), dass zu viel Fett und Zucker ungesund sind, aber vielleicht wäre es ja wirklich mal interessant, diese Dinge komplett wegzulassen und den Kindern Alternativen zu zeigen? Z.B. „Wie stelle ich einen Brotaufstrich aus Gemüse und Gewürzen her?“

Man könnte ja auch vorher thematisieren, dass es Milch und Käse mit geringer Fettstufe gibt und die Kinder dann mal probieren lassen, ob sie einen Unterschied schmecken?!

Wie würdet ihr so ein Frühstück machen?

Viele Grüße

Chup Kettenmato

Beitrag von „Schmeili“ vom 16. Juni 2009 17:54

Also, ich denke Käse sollte schon mit dabei sein, ich glaube über den Fettgehalt machen sich eher Erwachsene Gedanken.

Das Thema Müsli würde ich extra thematisieren: Müsli gilt gemeinhin als gesund, die wenigsten lesen sich die Inhaltsstoffe durch (und somit bleibt vielen der immense Zuckergehalt verborgen). Versucht doch einfach mal Müslisorten mit wenig oder keinem Zucker zu finden (aus eigener Erfahrung weiß ich: gar nicht so einfach, GERADE bei den "großen" Marken).

Beitrag von „Bibo“ vom 16. Juni 2009 18:35

Vielleicht hilft dir das weiter: [Ernährungshaus](#)

Habe mit meinen Großen vor allem besprochen, was man immer, oft oder selten essen sollte. Davon ausgehend haben wir uns angeschaut, was in vermeintlich gesunden Lebensmitteln steckt und dann entschieden, wie oft man diese Lebensmittel zu sich nehmen sollte.

Bibo