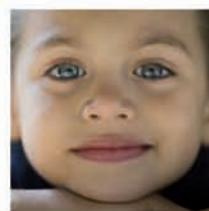


EIN GUTER START IN DEN TAG!

VOLLKORN UND DIE BEDEUTUNG DES FRÜHSTÜCKS FÜR UNSERE GESUNDHEIT



**UNTERRICHTSMATERIALIEN FÜR
DIE 3. UND 4. KLASSE VOLKSSCHULE**

INHALT

SACHGEBIET 1: BEWUSSTE ERNÄHRUNG

- 1 BRAUCHEN KINDER EIN FRÜHSTÜCK?**
- 2 WORAUS BESTEHT EIN GESUNDES FRÜHSTÜCK?**
- 3 WAS SOLLEN WIR FRÜHSTÜCKEN, UM FIT FÜR DEN TAG ZU SEIN?**
- 4 WAS SIND CEREALIEN?**
- 5 WAS IST VOLLKORN?**
 - Overheadfolie: Getreidekorn6
 - Arbeitsblatt 1: Getreidekorn8
- 9 DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE**
 - Kopiervorlage: Ernährungspyramide10
 - Tafelübung: Ernährungspyramide11–16
 - Arbeitsblatt 2: Ernährungspyramide16

SACHGEBIET 2: DAS RICHTIGE FRÜHSTÜCK

- 18 DAS RICHTIGE FRÜHSTÜCK**
 - Kopiervorlage: Ein Morgen mit Vollkorn und Schlappkorn19–23
 - Arbeitsblatt 3: Ein Morgen mit Vollkorn und Schlappkorn24
- 25 ARBEITSGRUPPE 1: GETREIDE**
 - Kopiervorlage: Getreidearten26–29
 - Arbeitsblatt 4–12: Getreidearten30–38
- 39 ARBEITSGRUPPE 2: VITAMINE**
 - Kopiervorlage: Vitamine40–41
 - Arbeitsblatt 13: Vitamine42
- 43 ARBEITSGRUPPE 3: MILCHERSATZPRODUKTE**
 - Kopiervorlage: Milchersatzprodukte.....44–45
 - Arbeitsblatt 14: Milchersatzprodukte46



INHALT

47	ORGANISATION EINES GESUNDEN SCHULFRÜHSTÜCKS	
	Frühstücksbuffet in Ihrer Schule: Rezept Knusperkugeln, Fotoreportage, Aufsätze	48
49	AKTIVITÄTEN ZUM THEMA »GESUNDES FRÜHSTÜCK«	
	Videoreportage, Fotoausstellung, Töpfern einer Mülschale, Aufsätze, Musik, Memoryspiel, Internationales Frühstück	50–51
	Arbeitsblatt 15: 3. Klasse: Deutsch: Übungen mit Zeiten	52
	Arbeitsblatt 16: 3. Klasse: Mathematik: Multiplizieren & Addieren ..	53
	Arbeitsblatt 17: 3. und 4. Klasse: Wortsalat	54
	Arbeitsblatt 18: 4. Klasse: Mathematik: Multiplikationen	55
	Arbeitsblatt 19: 4. Klasse: Wortsuchrätsel	56
	Lösungsblatt	57
	Kopiervorlage: Musik.....	58
	Kopiervorlage: Memory	59–60
61	AUSSTELLUNG UND GESUNDE JAUSE FÜR ELTERN NATIONALER SCHUL-FRÜHSTÜCKS-WETTBEWERB	



BRAUCHEN KINDER EIN FRÜHSTÜCK?

Diese Antwort ist einfach: Ja! Aber warum eigentlich?

Weil die **Energiereserven** nach einer langen **Nachtruhe erschöpft** sind, da der Körper auch in der Nacht Energie verbraucht. Diese Energie braucht er zum Atmen und zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur, zum Regenerieren und für die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems, das ohne Pause durcharbeitet.

Das **Frühstück liefert die Energie** für die ersten Stunden des Tages. Und weil sich der Stoffwechsel bei Kindern schneller vollzieht als bei erwachsenen Menschen, ist es besonders für sie wichtig, zu frühstücken und auch im Laufe des Tages regelmäßig Energienachschub zu bekommen: am besten in mehreren kleinen Mahlzeiten über den Tag verteilt.

Dieser stetige Energiefluss fördert die **Konzentrationsfähigkeit im Unterricht** und die persönliche **Power für Sport und Spiel**. Aber das Frühstück hat einen besonderen Stellenwert – es ist das Sprungbrett in den Tag.



TIPP! Ideal – aus der Sicht der Ernährungswissenschaft – ist ein Frühstück auf Basis von Getreide. Am besten natürlich in der Vollkornvariante durch Obst und Milch bzw. Milchprodukte ergänzt. Zu einem guten Frühstück gehört aber auch genügend Flüssigkeit: Tee, verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte bringen den Kreislauf in Schwung.



WORAUS BESTEHT EIN GESUNDES FRÜHSTÜCK?



Bring Dein Frühstück in die Klasse mit!

VORBEREITUNG: Der Lehrer bittet Kinder, die Lebensmittel, die sie zum Frühstück normalerweise essen, am nächsten Tag in die Schule mitzubringen. Die Lehrperson nimmt selbst folgende gesunde Nahrungsmittel mit: Vollkornbrot, Vollkorncerealien, Milchprodukte (Milch, Joghurt, Buttermilch, Käse) sowie Milchersatzprodukte (Soja-, Reismilch, Laktosefreie Milch) und Obst wie auch frisch gepresste Fruchtsäfte.



DURCHFÜHRUNG: Die Kinder platzieren ihr mitgebrachtes Frühstück am Frühstückstisch. Die Lehrperson platziert am anderen Tische das Sortiment gesunder Frühstückbestandteile. Die Lehrperson fordert die Kinder auf, die Lebensmittel zu benennen und diese anschließend in gesunde und weniger gesunde Nahrungsmittel einzuteilen ...



WAS SOLLEN WIR FRÜHSTÜCKEN, UM FIT FÜR DEN TAG ZU SEIN?



TAFELÜBUNG

»Brainstorming Frühstück«

Brainstorming an der Tafel zum Thema »FRÜHSTÜCK«. Die Lehrperson fragt die Kinder nach ihren **Frühstücksgewohnheiten**. Anschließend teilen die Schüler die Lebensmittel in gesunde und weniger gesunde Nahrungsmittel ein.

ERKENNTNIS: Es gibt Lebensmittel, die länger anhaltend Kraft geben.

**Arbeitsblatt für Kinder: Leistungskurve/Energielieferanten.
Zucker ungleich Vollwertkost.**

ARBEITSAUFTRAG AN DIE KINDER: Was glaubst du, welches Lebensmittel bzw. Frühstück gibt dir länger Kraft und Energie und verschafft dir einen guten Start in den Tag?

Auswahl an Lebensmittel, die mehr oder weniger Kraft und Energie geben: Milchprodukte, Fertigsaftgetränke, die viel Zucker beinhalten; Vollkornbrot, Kuchen, Vollkornweckerl mit Käse, Schaumrolle, Obst, Schokolade, Wurstsemmel, Vollkorncerealien

Beispiel für Tafelübung

LEBENSMITTEL GEBEN KRAFT UND ENERGIE	
OPTIMALE ENERGIENUTZUNG 😊	WENIGER OPTIMALE ENERGIENUTZUNG ☹️
MILCHPRODUKTE	WURSTSEMMELE
VOLLKORNFLAKES	ZUCKERHALTIGE FERTIGSÄFTE
VOLLKORNBROT	SCHAUMROLLE
OBST	SCHOKOLADE
VOLLKORNWECKERL	KUCHEN

1 UNTERRICHTSEINHEIT



Arbeitsblatt
Seite 6



WAS SIND CEREALIEN?

Cerealien. Noch nie gehört? Aber bestimmt schon gegessen, denn hinter diesem Sammelbegriff stecken **Getreideflocken, Müsli** und eine große Vielfalt an verarbeiteten Getreideprodukten wie **Cornflakes, Vollkornflakes** und Co. Das Wort Cerealien lässt sich auf den Namen der römischen Göttin des Ackerbaus »Ceres« zurückführen.

Um aus dem Getreidekorn Flakes (engl. für Flocken) herzustellen, werden die Getreidekörner gemahlen, gekocht und/oder geröstet, gewalzt, und je nach Endprodukt werden diese mit spezifischen Geschmackskomponenten und **Vitaminen** zu einem Teig verarbeitet. Danach werden sie gebacken und verpackt. Diese tischfertigen Cerealien werden mit **Milch, Joghurt** oder auch **Fruchtsäften** gegessen.

Neu ist die große Vielfalt an Vollkorncerealien. Die ernährungsphysiologische Bedeutung der Cerealien hängt von den verwendeten Zutaten ab.

Bei Vollkorncerealien wird das ganze Getreidekorn verarbeitet – also Mehlkörper, Keimling und die wertvollen Schutzschichten des Kornes: Fruchtschale, Samenschale und die Aleuronschicht (auch Silberhaut genannt). Letztere sind besonders reich an wertvollen **Ballaststoffen, Eiweißen, Vitaminen** und **Mineralstoffen**.



TIPP! Ein guter Schritt in Richtung gesündere Ernährung: Erhöhe den Obst- und Vollkornanteil deiner Ernährung! Damit senkst du automatisch den Fettanteil und erhöhst den Kohlenhydrat- und den Ballaststoffanteil!

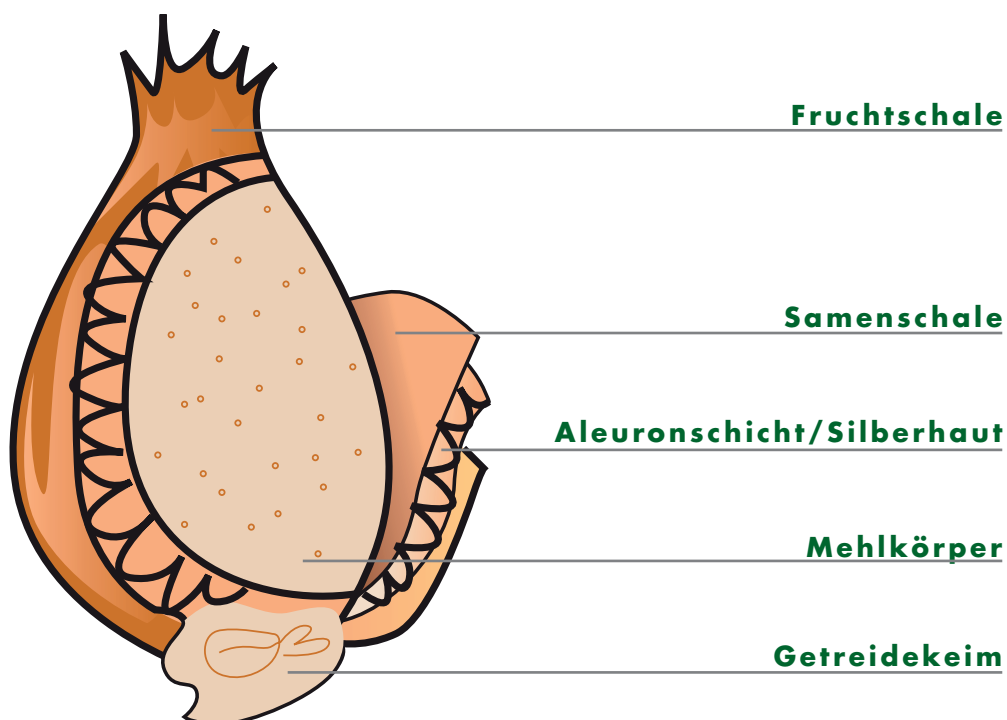


WAS IST VOLLKORN?

Nach dem gemeinsamen Lesetext »Was sind Cerealien?« erklärt die Lehrperson anhand einer Overheadfolie den Querschnitt eines Getreidekorns (siehe Overheadfolienvorlage auf Seite 6).

Nach dieser Erklärung würde sich das Bewegungsspiel »Guten Morgen – Aufstehen!« gut eignen.

QUERSCHNITT GETREIDEKORN

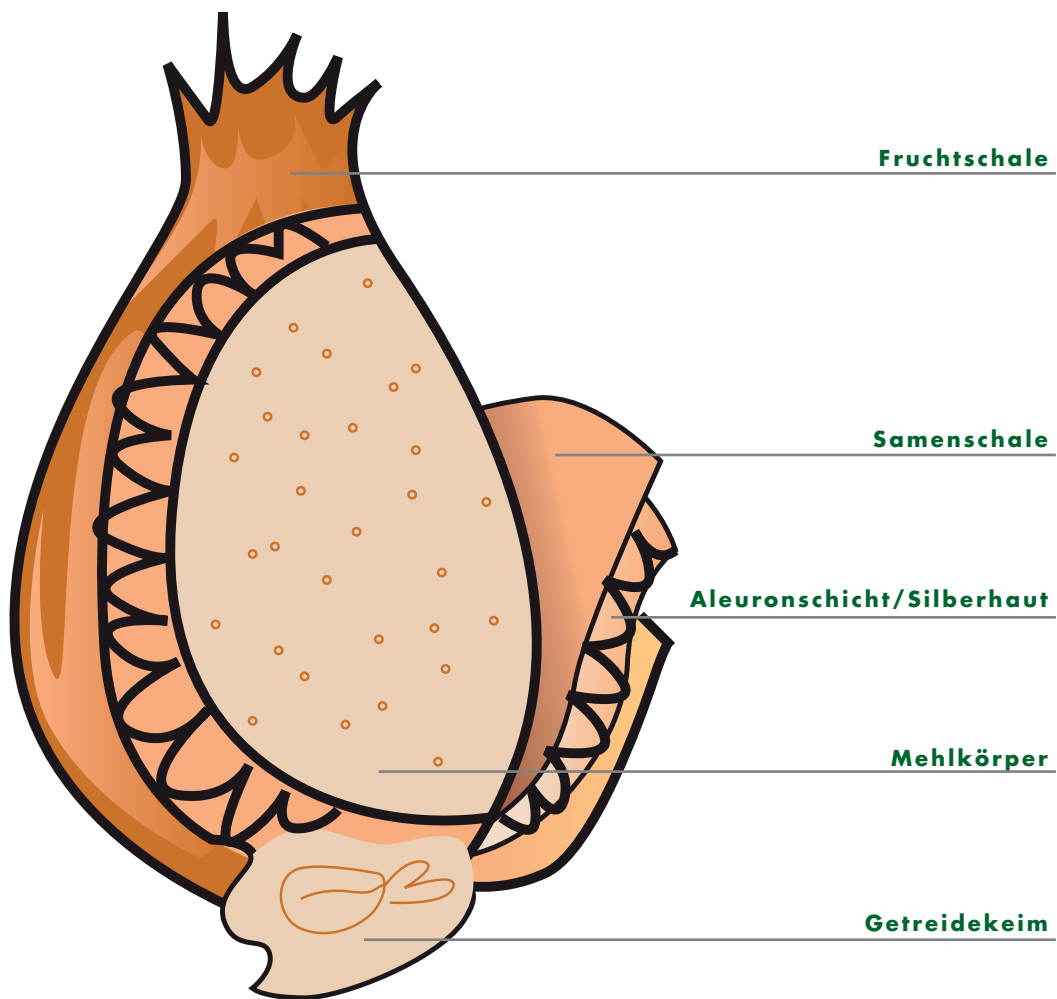


Overheadfolie
Seite 6





QUERSCHNITT GETREIDEKORN



WAS IST VOLLKORN?

BEWEGUNGSSPIEL »GUTEN MORGEN - AUFSTEHEN!«



Hierbei sind alle Kinder ein Teil eines ausgewogenen und gesunden Frühstücks wie z. B.: Vollkornbrot, Joghurt, allerlei Obstsäfte und allerlei Obstsorten.

Die Kinder sitzen im Kreis und wechseln die Plätze, wenn sie aufgerufen werden; der Lehrer nennt z. B. »Vollkornbrot und Joghurt«.

Daraufhin wechseln die Kinder ihre Plätze (Spielvariante: hüpfend, kriechend, auf Zehenspitzen, rückwärts ...).

Bei dem Auftrag »Guten Morgen – Aufstehen!« wechseln alle Kinder ihre Plätze.

ARBEITSBLATT »BESCHRIFTUNG DES GETREIDEKORNS«

Nach diesem Bewegungsspiel bekommen die Schüler ein Arbeitsblatt mit dem Querschnitt eines Getreidekorns.

Die Overheadfolie ist nicht mehr sichtbar für die Schüler. Anhand eines Wortangebotes im unteren Drittel des Arbeitsblattes beschriften die Kinder das Getreidekorn.

Zur Kontrolle schaltet der Lehrer den Overheadprojektor an und die Schüler können kontrollieren bzw. das Arbeitsblatt mit dem Sitznachbar tauschen und die Arbeit korrigieren.

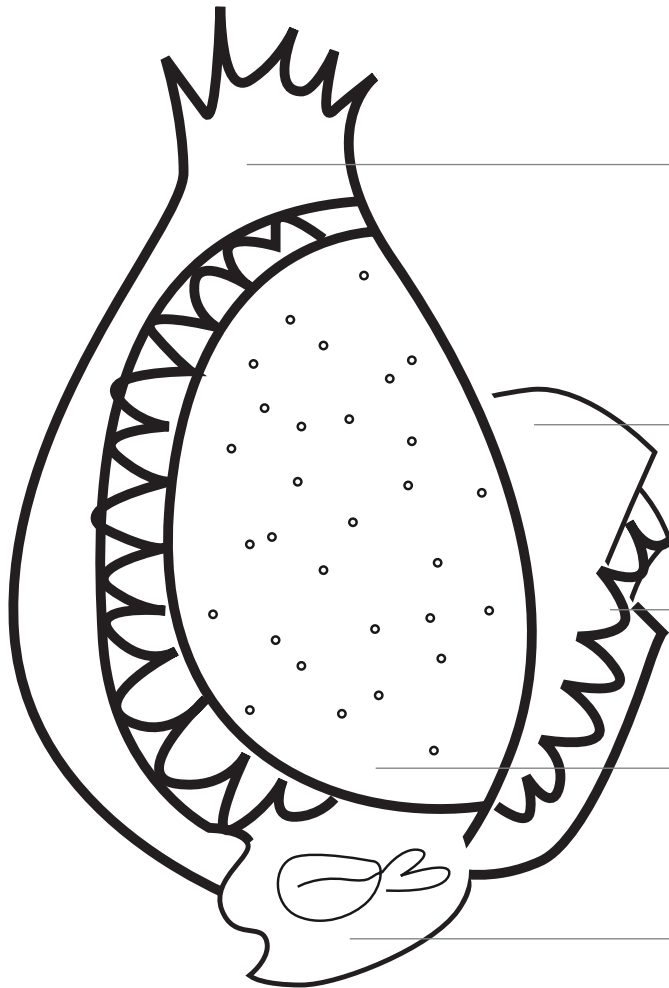


Arbeitsblatt 1
Seite 8





QUERSCHNITT GETREIDEKORN



Bemale mit den richtigen Farben und beschrifte mit den richtigen Worten das Getreidekorn!

Getreidekeim

Fruchtschale

Aleuronschicht / Silberhaut

Mehlkörper

Samenschale



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE.

Die Lehrperson erklärt anhand einer Overheadfolie die Ernährungspyramide:

- Die körperliche Aktivität bildet die Basis einer richtigen Ernährung.
- Getreideprodukte, Obst, Gemüse und Getränke (ungezuckert, 1,5 – 2 Liter) sollte man reichlich zu sich nehmen.
- Fisch, Fleisch, Wurst und Eier sollten mäßig genossen werden.
- Fett- und zuckerreiche Lebensmittel sollten selten und dann sparsam verzehrt werden.

Die Lehrperson erklärt, dass Lebensmittel reich an Kohlenhydraten, Eiweiß, Fett und Vitaminen sein können.



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE.

WÖCHENTLICH

Fett- und zuckerreiche Lebensmittel
selten und sparsam

Eier
max. 2 bis 3 Stück pro Woche

Fleisch, Geflügel und Wurst
(fettarm) 2 bis 3 mal pro Woche

Fisch
mind. 1 bis 2 mal pro Woche

TÄGLICH

Milch und Milchprodukte
(fettarm) 2 bis 3 Portionen täglich

Pflanzenöle
(Raps-, Olivenöl) max. 2 Esslöffel täglich

Getreideprodukte
(v. a. Vollkorn) und Kartoffeln: mehrmals täglich

Obst
2 Portionen täglich


Gemüse
3 Portionen täglich

Getränke (ungezuckert)
mind. 1,5 bis 2 Liter täglich

Körperliche Aktivität
mind. 30 Minuten täglich
mit moderater Intensität



© SIPCAN save your life



ERKLÄRUNG: Die körperliche Aktivität bildet die Basis einer richtigen Ernährung. Getreideprodukte, Obst, Gemüse und Getränke (ungezuckert, 1,5 – 2 Liter) sollte man reichlich zu sich nehmen. Fisch, Fleisch, Wurst und Eier sollten mäßig genossen werden. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel sollten selten und dann sparsam verzehrt werden.

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE.

Zur näheren Erklärung der Ernährungspyramide ist diese Tafelübung geeignet.



TAFELÜBUNG Farbkarten:

(Fett gelb, Eiweiß rot, Kohlenhydrate grün, Vitamine blau) in Großformat werden an der Tafel befestigt und Lebensmittelwortkarten werden von den Kindern zugeordnet.

Beispiel und mögliches Wortangebot für Tafelübung

KOHLENHYDRATE	Brot, Kartoffel, Mehl, Nudeln, Zucker
EIWEISS	Eier, Fisch, Muskelfleisch, Milchprodukte
VITAMINE	Obst und Gemüse
FETT	Butter, Öl, Schmalz, Margarine, Aufstriche

Danach erhalten die Kinder ein Arbeitsblatt, in dem sie nochmals Lebensmittel den Inhaltsstoffen zuordnen müssen bzw. aus Postwurfsendungen verschiedener Supermärkte Bilder ausschneiden und aufkleben.



Arbeitsblatt 2
Seite 16



VITAMINE

KOHLLEN-
HYDRATE

EIWEISS

FETT



ARBEITSBLATT 2

Lebensmittelauswahl:

Brot Fisch Kartoffel Mehl Nudeln Zucker Eier
 Muskelfleisch Milchprodukte Obst und Gemüse Butter
 Öl Schmalz Margarine Aufstriche

FETT							
EIWEISS							
KOHLEN- HYDRATE							
VITAMINE							

Ordne
 bitte die
Lebensmittel
 den
Inhaltsstoffen
 richtig zu!



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE.

Danach würde sich das **Bewegungsspiel »1, 2 oder 3«** zur Festigung des Wissens bzgl. der Ernährungspyramide anbieten.

BEWEGUNGSSPIEL »1, 2 ODER 3!«

Der Lehrer heftet die Zahlen 1, 2 und 3 in Großformat an die Tafel. Weiters benötigt man eine Glocke (alte Fahrradklingel bzw. Hupe). Drei Kinder kommen zur Tafel und beantworten Fragen indem sie zur jeweiligen Zahl hüpfen. Z.B.: »Ist die gekochte Kartoffel reichhaltig an Kohlenhydraten 1, Fetten 2 oder Vitaminen 3?«. Wenn der Lehrer klingelt, müssen sich die Schüler für eine Antwort entschieden haben. Der Lehrer meint: »Die gekochte Kartoffel ist reichhaltig an Kohlenhydraten« und blinkt mit der Taschenlampe zu der Zahl 1.

Weitere geeignete Fragen wären:

Ist Käse überwiegend reich an Eiweiß 1, Vitaminen 2 oder Fett 3?
Ist Brokkoli überwiegend reich an Fett 1, Kohlenhydraten 2 oder Vitaminen 3? Ist Vollkornbrot überwiegend reich an Vitaminen 1, Fett 2 oder Kohlenhydraten 3? Ist Olivenöl überwiegend reich an Vitaminen 1, Kohlenhydraten 2 oder Fett 3?



Ein weiteres **Spiel** wäre »Die blinde Kuh« (Blindverkostung)

SPIEL »DIE BLINDE KUH«

Einem Kind werden die Augen verbunden und es ertastet bzw. »erschmeckt« einige Lebensmittel, die es dann in der Ernährungspyramide zuordnen soll.

Zum Beispiel: Ich schmecke Milch. Milch ist überwiegend reich an Eiweiß und sollte man täglich zu sich nehmen.



DAS RICHTIGE FRÜHSTÜCK.

Wir kennen Lebensmittel, die uns optimal mit Energie versorgen. Wir stellen nun ein richtiges Frühstück zusammen!

EINSTIEG: Bildgeschichte »Ein Morgen mit Vollkorn und Schlappkorn«. Beiliegende Lesevorlage soll vom Lehrkörper entsprechend der Schüleranzahl kopiert und verteilt werden.

NACH DER BILDGESCHICHTE teilt die Lehrperson das Arbeitsblatt mit den Quizfragen aus.

Nach der Bildgeschichte teilt die Lehrperson das Arbeitsblatt aus mit Quizfragen zur Lesegeschichte «Ein Morgen mit Vollkorn und Schlappkorn»



Kopiervorlagen
Seite 19–23
Arbeitsblatt 3
Seite 24

4 UNTERRICHTSEINHEITEN



EIN MORGEN MIT VOLLKORNI UND SCHLAPPKORNI

KUH: »Guten Morgen!
Schon so früh frisch und munter?«

VOLLKORNI: »Guten Morgen!
Ja, ich fühle mich heute so richtig fit.
Möchtest du wissen, wie ich das mache?«



KUH: »Ja! Bitte verrate mir dein
Morgen-munter-Geheimnis?«

VOLLKORNI: »O.K. Hier schau!
Mein Geheimnis ist gut sichtbar – es ist mein Mantel!
Er besteht aus drei wertvollen Schichten, die mich stärken und
schützen. Und hier mein Keimling – meine geheime Energiequelle.«



Kraftkorni zeigt stolz seinen Mantel, der aus verschiedenen
(Vollkorn-)Schichten besteht – in der unteren Innentasche steckt
der Keimling.

»Liebe Kuh! Ich bin aber gekommen, um dir ein Geschäft vorzu-
schlagen: Ich bekomme eine große Schale Milch von dir, und dafür
bring ich dir von der Alm eine Handvoll deiner Lieblingskräuter. Du
weißt schon, die, die so herrlich würzig duften, die, die so saftig sind, dass ...«

KUH (munter, sehnsüchtig schauend):
»... dass mir schon beim Zuhören das
Wasser im Mund zusammenläuft?«



VOLLKORNI: (amüsiert)
 »Schon gut! Pack deine Zunge wieder ein.
 Ja, genau diese Kräuter. Ich tausche sie gegen
 eine große Schale Milch!«



KUH: »O.K. Aber zuerst die Kräuter! Und bitte
 schnell, denn jetzt kann ich es kaum mehr erwarten.
 Wenn ich es recht bedenke, ich habe ja noch gar nichts
 gefrühstückt. Oh, schau mal, wer da kommt – dein kleiner
 Bruder.«

VOLLKORNI: (dreht sich um und sieht den Kleinen näher kommen;
 er ist von seinem müden, schlaffen Anblick entsetzt):
 »Hallo. Sag, was ist denn mit dir passiert?«



SCHLAPPKORNI: (sieht zerknirscht aus)

»Nun ja, ich wollte einfach ein bisschen besser
 aussehen. Da hab ich mir gedacht, wenn ich
 meinen Schutzmantel ausziehe und mein
 weißer Kern zum Vorschein kommt, dann sehe
 ich vielleicht besser aus ... dann bin ich rein
 und weiß, äh ... leuchtend weiß.
 Aber jetzt geht's mir gar nicht gut. Ich bin seither
 immer so müde, ich bin zu müde, um zu spielen,
 zu müde, um zu toben, zu müde, um zu lernen
 und zu müde, um die Hausaufgaben zu machen.
 Und jetzt sagen sie, ich sei so faul. Aber dabei bin
 ich einfach nur müde, furchtbar müde und unkonzentriert.

Ich fühl mich total schlapp.«

VOLLKORNI: »Ist doch kein Wunder! Hast du wirklich gedacht, wenn du deinen
 Schutzmantel hergibst und auch noch deinen wertvollen Keimling ablegst, dass du
 dann besser aussiehst?« (Schaut fragend zu seinem Bruder)



SCHLAPPKORNI: (trotzig)
»Ja, ich sehe doch auch besser aus!«

VOLLKORNI: »Aber was hast du von deiner angeblichen Schönheit, wenn du dich zugleich völlig schlapp fühlst?«



SCHLAPPKORNI: (immer noch trotzig)
»Aber ich wusste doch nicht, dass ich ohne meinen Mantel und ohne Keimling so schnell kraftlos werde.«

KUH: (voll Mitleid) »Ja, echt traurig! Aber was können wir jetzt machen?«

VOLLKORNI: »Wir müssen ihm wieder zu einem Schutzmantel verhelfen. Der bringt ihn wieder zu Kräften. Unten bei der Getreidemühle liegen genug herum, liebe Kuh. Wenn du mit deiner Zunge einen Schutzmantel und einen Keimling aufschleckst, gehen wir inzwischen für dich Kräuter sammeln. Die hast du dir dann doppelt verdient.«



KUH: »O.k. Wir treffen uns dann wieder hier.«
(Vollkorn und Schlappkorn machen sich auf den Weg auf die Alpenwiese, der Abstand zwischen den Brüdern wird immer größer)

VOLLKORNI: »Komm, ich trag' dich! Dir fehlt ja das Eiweiß für deine Muskeln, und deine Energie verpufft viel schneller ohne deinen Schutzmantel. Und auch die Vitamine und Mineralstoffe fehlen dir, damit du so richtig auf Touren kommst.«



(Vollkorni trägt ihn auf die Alm hinauf; dort pflücken sie Kräuter, soviel sie tragen können, und machen sich wieder auf den Rückweg.)



SCHLAPPKORNI:

»Oh, ich bin ganz müde. Dabei habe ich doch noch gar nichts gemacht. Du hast mich den halben Weg getragen... «

VOLLKORNI: »Das wird gleich wieder.

Schau, da kommt die Kuh mit einem neuen Schutzmantel für dich und einem Keimling auf der Zunge.«



KUH: (streckt ihre riesige Zunge aus dem Maul) »Muhhhh!«

VOLLKORNI:
»So, jetzt wird es dir gleich besser gehen.«

SCHLAPPKORNI: (spürt, wie er langsam wieder zu Kräften kommt): »Oh, das fühlt sich gut an! Juhu, ich bin wieder der Alte! Ich danke euch beiden, dass ihr mir geholfen habt!«



KUH: »Schon gut, Schlappkorni, nichts zu danken.«

SCHLAPPKORNI: »Ich bin kein Schlappi mehr!«



VOLLKORNI: »Nun haben wir Grund zum Feiern! Hier liebe Kuh, du bekommst dein Kräuterfestmahl und wir unsere Schale Milch! Die bringt uns beide in Hochform für diesen wunderschönen Tag.«

(Vollkorni und sein Bruder schwimmen, tauchen, plantschen im Milchbad, die Kuh liegt grinsend im Gras und verzehrt genüsslich ihre Kräuter).





QUIZ ZUR STORY »VOLLKORNI UND SCHLAPPKORNI«

1. Warum ist Schlappkorni so schwach und blass?

- a) Er hat etwas Falsches gegessen.
- b) Er ist krank.
- c) Er hat seinen Schutzmantel und Keimling abgelegt.

2. Wie bekommt Schlappkorni seine Kraft zurück?

- a) Er legt sich ins Bett.
- b) Die Kuh bringt ihm einen neuen Schutzmantel, und somit wird er wieder zum Vollkorn.
- c) Er unternimmt gar nichts.

3. Was ist Vollkornis Morgenmunter-Geheimnis?

- a) Sein Mantel, der Umhang des Vollkorns
- b) Sein Hut
- c) Sein Stock

4. Was ist Vollkornis geheime Energiequelle?

- a) Sein Zauberstab
- b) Sein Keimling, das Herzstück des Vollkorns
- c) Seine Kappe

5. Wogegen tauscht die Kuh die Kräuter ein?

- a) Milch
- b) Brot
- c) Honig



ARBEITSGRUPPE 1: GETREIDE

Wir beschäftigen uns mit der Zusammensetzung eines ausgewogenen Frühstücks (Getreide, Vitamine, Milch). Die Schüler teilen sich in Arbeitsgruppen auf und erhalten vom Lehrer Sachtexte und Arbeitsblätter.

Die Schüler bearbeiten einige Getreidesorten nach folgenden Kriterien, hier am Beispiel Weizen:

Weizen:

- Wo kommt Weizen vor?
- Wie wird Weizen verwendet?
- Nenne Besonderheiten dieser Getreidesorte?
- Fertige eine Zeichnung dieser Getreidesorten an.

Dieselbe Vorgangsweise auch für die Getreidesorten: Roggen, Gerste, Hafer, Mais, Reis, Hirse und Dinkel.



ARBEITSGRUPPEN »AUSGEWOGENES FRÜHSTÜCK«

Die Schüler teilen sich in Arbeitsgruppen auf und erhalten vom Lehrer Sachtexte und Arbeitsblätter.

Die Arbeitsblätter und Sachtexte werden an die Schüler verteilt.



Kopiervorlagen

Seite 26–29

Arbeitsblätter 4–12

Seite 30–38



Ein guter Start in den Tag.

DIE GETREIDEARTEN.

Von über 4000 ursprünglich vorhandenen Getreidearten hat der Mensch lediglich ein paar Sorten kultiviert und zu Nutzpflanzen weiterentwickelt. Im Folgenden werden einige Getreidearten kurz vorgestellt:

WEIZEN (*Triticum*)

Weizen ist die weltweit beliebteste Getreidesorte und wird in Europa, Nordamerika und Asien angebaut. Mehrere hundert Weizensorten werden sowohl als Sommer- wie auch Wintergetreide auf allen Kontinenten kultiviert.

Weizen ist eine besonders milde und leicht verdauliche Getreideart. Auf Grund des hohen Glutenanteils, dabei handelt es sich um einen Kleber, hat Weizen hervorragende Backeigenschaften und ist ein wichtiges Brotgetreide. Weizen wird hauptsächlich als Brot bzw. Brotprodukt wie auch für Feingebäcke verwendet. Aus dem wertvollen Keim kann auch ein spezielles Öl verarbeitet werden (Weizenkeimöl).



Schweizerische Bodinformation SBI

ROGGEN (*Secale*)

Diese vierkantige Ähre hatte lange Deckspelzen und wird hauptsächlich in Nordeuropa und Sibirien angebaut. Sie existiert sowohl als Sommer- wie auch Wintergetreide. Roggen hat einen würzigen, kräftigen Geschmack. Um Roggenbrot herzustellen ist Sauerteig als Triebmittel notwendig. Die Säure bewirkt auch eine längere Haltbarkeit des Brotes. Roggen wird vor allem für Brot wie auch für Getreidebreie verwendet. Roggen wird auch in der Viehzucht verfüttert.



Schweizerische Bodinformation SBI



DIE GETREIDEARTEN.

GERSTE (*Hordeum*)

Gerste wird auf der Nordhalbkugel wie auch in Südamerika angebaut, sowohl als Sommer- wie auch als Wintergetreide. Gerstenschleim hat eine lindernde und milde Wirkung und eignet sich bei Magen- und Darmerkrankungen sehr gut. Gerste wird vor allem als Futtermittel in der Tierzucht verwendet, als Nahrungsmittel für den Menschen wird Gerste unter anderem zu Malzkaffee verarbeitet und ist zudem ein wichtiger Rohstoff für die Bierherstellung.



Schweizerische Brotreformatorin SBI

HAFER (*Avena*)

Hafer wird in gemäßigten Klimazonen angebaut, vor allem in Nordeuropa, Nordamerika aber auch in Asien. Hafer hat einen sehr hohen Nährwertanteil und ist reich an essentiellen Fettsäuren, Eiweiß wie auch Vitaminen. Hafer ist sehr leicht verdaulich und eignet sich deshalb sehr gut als Kinder- und Krankenkost. Hafer wird vornehmlich als Futtermittel in der Tierzucht verwendet. In der menschlichen Ernährung ist Hafer als Haferflocken, Hafergries und Hafermehl gebräuchlich.



Schweizerische Brotreformatorin SBI



DIE GETREIDEARTEN.

DINKEL

»Der Dinkel ist das beste Getreide, und er ist warm und fett und kräftig, und er ist milder als andere Getreidearten, und er bereitet dem, der ihn isst rechtes Fleisch und rechtes Blut, und er macht frohen Sinn und Freude im Gemüt des Menschen«. (Hildegard von Bingen)

Dinkel kann in Form von Mehl, Flocken, Grieß und Grütze zu Suppen, Brot, Nudeln, Spätzle und vielem anderem verarbeitet werden. Durch solche Dinkelkost steigert sich generell das Allgemeinbefinden und auch die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit nehmen zu.

Dinkel ist das Urgetreide, das bereits 2500 v. Chr. in Europa heimisch war. Echter Dinkel gedeiht nur auf ungedüngtem bzw. sehr wenig gedüngtem Boden und ist daher automatisch »BIO«.



Schweizerische BernInformation SBI

MAIS (*Zea*)

Mais benötigt fürs Wachstum wärmere Klimazonen und wird vor allem in Europa, Amerika aber auch Asien und Afrika angebaut. Da Mais dem Boden sehr viele Nährstoffe entzieht, ist intensives Düngen unter Einsatz von Pestiziden notwendig. Mais wird in der menschlichen Ernährung zu Polenta, zu Maisflocken (Cornflakes), zu Popcorn aber auch zu Maisstärke sowie Maiskeimöl verarbeitet. Mais gekocht kann auch als Gemüse verzehrt werden.



DIE GETREIDEARTEN.

REIS (*Oryza*)

Diese einjährige Sumpfpflanze wächst in tropischen Klimazonen und wird vor allem in Asien angebaut, auch in USA und Afrika; sogar in wärmeren Regionen Europas. Reis hat aufgrund seines niedrigen Kochsalzgehalts entwässernde Eigenschaften und eignet sich auch als diätisches Lebensmittel bei Nierenerkrankungen und Bluthochdruck. Reis ist ein glutenfreies Getreide. Vollkornreis enthält sehr viele Ballaststoffe und wirkt verdauungsfördernd. Weltweit wird vor allem der geschälte weiße Reis konsumiert, wobei aber durch den Schälvorgang wichtige Mineralstoffe, Eiweiße und Vitamine verloren gehen. Eine Methode um diese zu erhalten ist das Parboil-Verfahren, wobei Vitamine von den äußeren Schichten in den Kern verlagert werden. In weiten Teilen Asiens ist Reis das Grundnahrungsmittel. Langkornreis wird hauptsächlich als Reisbeilage verwendet. Für Risotto eignet sich Mittelkornreis und für süße Reisgerichte vor allem Rundkornreis. Aus Reisstärke kann auch Reiswein erzeugt werden; die Reisstärke wird aber auch in der Textil- und Kosmetikindustrie angewandt.



HIRSE (*Panicum*)

Hirse wird hauptsächlich in Afrika und Nordasien angebaut und hat ebenso wie Hafer einen sehr hohen Nährstoffgehalt. Aus Hirsemehl lassen sich verschiedene Breie herstellen; ebenso Anwendung findet es bei Backwaren. Das ganze Hirsekorn kommt bei herzhaften und süßen Gerichten zum Einsatz.





ARBEITSGRUPPE 1: GETREIDE WEIZEN

Fertige eine Zeichnung von Weizen an!

Wo kommt Weizen vor?

Wie wird Weizen verwendet?

Nenne Besonderheiten dieser Getreidesorte?





ARBEITSGRUPPE 1: GETREIDE ROGGEN

Fertige eine Zeichnung von Roggen an!

Wo kommt Roggen vor?

Wie wird Roggen verwendet?

Nenne Besonderheiten dieser Getreidesorte?





ARBEITSGRUPPE 1: GETREIDE GERSTE

Fertige eine Zeichnung von Gerste an!

Wo kommt Gerste vor?

Wie wird Gerste verwendet?

Nenne Besonderheiten dieser Getreidesorte?





ARBEITSGRUPPE 1: GETREIDE HAFER

Fertige eine Zeichnung von Hafer an!

Wo kommt Hafer vor?

Wie wird Hafer verwendet?

Nenne Besonderheiten dieser Getreidesorte?





ARBEITSGRUPPE 1: GETREIDE DINKEL

Fertige eine Zeichnung von Dinkel an!

Wo kommt Dinkel vor?

Wie wird Dinkel verwendet?

Nenne Besonderheiten dieser Getreidesorte?





ARBEITSGRUPPE 1: GETREIDE MAIS

Fertige eine Zeichnung von Mais an!

Wo kommt Mais vor?

Wie wird Mais verwendet?

Nenne Besonderheiten dieser Getreidesorte?





ARBEITSGRUPPE 1: GETREIDE REIS

Fertige eine Zeichnung von Reis an!

Wo kommt Reis vor?

Wie wird Reis verwendet?

Nenne Besonderheiten dieser Getreidesorte?





ARBEITSGRUPPE 1: GETREIDE HIRSE

Fertige eine Zeichnung von Hirse an!

Wo kommt Hirse vor?

Wie wird Hirse verwendet?

Nenne Besonderheiten dieser Getreidesorte?





ARBEITSGRUPPE 1: GETREIDE DINKEL

Fertige eine Zeichnung von Dinkel an!

Wo kommt Dinkel vor?

Wie wird Dinkel verwendet?

Nenne Besonderheiten dieser Getreidesorte?



ARBEITSGRUPPE 2: VITAMINE

Die Schüler bearbeiten diesen Text nach folgenden Kriterien:

Fragen:

1. Was ist die Wirkung von Vitaminen?
2. Nenne eine Vitaminmangelerkrankung?
3. In welchen Lebensmitteln kommt Vitamin A, Vitamin B, C und D vor?



ARBEITSGRUPPEN »AUSGEWOGENES FRÜHSTÜCK«

Die Schüler teilen sich in Arbeitsgruppen auf und erhalten vom Lehrer Sachtex te und Arbeitsblätter.

Die Arbeitsblätter und Sachtex te werden an die Schüler verteilt.



Kopiervorlagen
Seite 40–41
Arbeitsblatt 13
Seite 42



ARBEITSGRUPPE 2: VITAMINE

WIRKUNG VON VITAMINEN

Vitamine erfüllen lebenswichtige Funktionen im Körper und müssen dem Körper zugeführt werden. Die Vitaminanreicherung bei Nahrungsmitteln wird dann angewandt, wenn vor allem durch den Verarbeitungs- und Konservierungsprozess ein stärkerer Vitaminverlust bei Nahrungsmitteln auftritt. Durch die Vitaminisierung kann dieser Verlust ausgeglichen werden. Ein über den normalen Vitaminbedarf hinausgehender Vitaminkonsum ist nicht notwendig. Des Weiteren kann es auch zu Vitaminüberdosierungen und deren Erscheinungen bei Vitamin A und Vitamin D kommen.

Vitamin	Wichtig für
A	Augen, Sehkraft, Haut und Haare
B1	Nervensystem, Kohlenhydratverwertung
B2	Eiweiß- und Energiestoffwechsel, Energiegewinnung
Folsäure	Zellwachstum
Niacin	Haut
B6	Verarbeitung von Eiweiß
B12	Blutbildung
C	Abwehrkräfte
D	Knochenaufbau
E	Schutz der Körperzellen
Biotin	Energiestoffwechsel, Bedeutung im Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel
Pantothensäure	Haare
K	Blutgerinnung

VITAMINMANGELKRANKHEITEN

Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden uns heute bekannte Vitaminmangelerscheinungskrankheiten bekannt. Skorbut war bereits im Mittelalter als ernährungsbedingte Mangelkrankheit vor allem unter Seeleuten bekannt. Man wusste, dass durch die Verabreichung von Frischgemüse und Obst diese Krankheit verhindert werden konnte. Eine weitere Vitaminmangelkrankheit ist die »Beri-Beri-Krankheit«. Bereits 1896 hat ein Wissenschaftler erkannt, wie Lebensmittel oder Nahrungsergänzungstoffe diese Krankheit verhindern können.



ARBEITSGRUPPE 2: VITAMINE

Vitamin	Vorkommen in
A	Fisch, Leber, Eigelb, Milch, Butter, farbintensives Gemüse
Vorstufe: β-Carotin	tiefgelbes, orangefarbenes Gemüse wie Karotten, Paprika, Rote Bete, Aprikosen und grünes Blattgemüse wie Brokkoli, Grünkohl
B1	Vollkornprodukte, ungeschälter Reis, Hülsenfrüchte, Leber, mageres Schweinefleisch, Kartoffeln, Hefe
B2	Milch, Milchprodukte, Eier, Vollkornprodukte, Fleisch
Folsäure	Gemüse (Tomaten, Spinat, Kohlsorten, Gurken), Leber, Vollkornprodukte, Milchprodukte
Niacin	Hefe, Vollkornprodukte, Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier, Pantothen-säure, Leber, Fisch, Hefe, Hülsenfrüchte, Kohl, Vollkornprodukte, Milch
B6	Muskelfleisch, Fisch, Innereien, Hefe, Vollkornprodukte, Kartoffeln
B12	Fleisch, Innereien, Milch, Eier
C	Obst und Gemüse
D	Lebertran, Butter, Eigelb, Milch
E	Weizenkeimöl, Margarine, Leber, pflanzliche Öle, Eier
Biotin	Leber, Sojabohnen, Eier, Nüsse, Haferflocken, Spinat
Pantothen-säure	Leber, Muskelfleisch, Fisch, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte
K	Spinat, Kohlarten, Fleisch, Leber, Milch





ARBEITSGRUPPE 2: VITAMINE

Was ist die Wirkung von Vitaminen?

Nenne eine Vitaminmangelerkrankung

In welchen Lebensmitteln kommt Vitamin A,
Vitamin B, C und D vor?



ARBEITSGRUPPE 3: MILCHERSATZPRODUKTE

Die Schüler bearbeiten folgenden Text nach diesen Kriterien:

- Was bedeutet Lactoseintoleranz?
- Nenne einige Lebensmittel, die nicht bei Lactoseintoleranz konsumiert werden sollen!
- Welche Produkte sind lactosefrei?
- Nenne Alternativen zu Milch und Milchprodukten!



ARBEITSGRUPPEN »AUSGEWOGENES FRÜHSTÜCK«

Die Schüler teilen sich in Arbeitsgruppen auf und erhalten vom Lehrer Sachtexte und Arbeitsblätter.

Die Arbeitsblätter und Sachtexte werden an die Schüler verteilt.



Kopiervorlagen
Seite 44–45
Arbeitsblatt 14
Seite 46



ARBEITSGRUPPE 3: MILCHERSATZPRODUKTE BEI MILCHUNVERTRÄGLICHKEIT

(Lactoseintoleranz)

Menschen die eine **Lactoseintoleranz** bzw. Milchzuckerunverträglichkeit aufweisen, sollen generell keine Milch sowie Lebensmittel, die Milchzucker enthalten, konsumieren. Die Milchzuckerunverträglichkeit ist auf das Fehlen des Enzyms Lactase zurückzuführen. Dies hat zur Folge, dass der Milchzucker nicht aufgespalten werden kann und somit unverdaut im Dickdarm landet, wo er dann bakteriell abgebaut wird. Dieser Vorgang kann starke Gasbildung sowie die Bildung organischer Säuren verursachen, die Durchfall wie auch andere Unverträglichkeitssymptome hervorrufen. Um dies zu verhindern, ist es wichtig sich mit lactosefreien bzw. lactosearmen Lebensmitteln zu ernähren. Nicht geeignete Lebensmittel sind:

- Milch
- Trockenmilch und daraus produzierte Produkte wie Mixgetränke, Kakao, Pudding, Süßspeisen, Kondensmilch, Obers, Kaffeeobers, Sauerrahm, Creme fraîche, Molke, Molkepulver, Eiweißkonzentrate, Kochkäse, Schmelzkäse, Hüttenkäse
- Süßwaren (Schokolade, Obers, Karamellbonbons, diverse Riegelprodukte sowie Eiscreme)
- Brot- und Kuchenbackmischungen, die Milchpulver, Milchzucker oder Molkepulver enthalten sowie auch Knäckebröckchen, Kuchen und Milchbrötchen.
- Instanterzeugnisse wie Kartoffelpüreepulver, Instantsuppen, -saucen und -cremes
- Zahlreiche Fertiggerichte können Milchzucker enthalten
- Fleisch und Wurstwaren können ebenso Milchzucker enthalten
- Süßstofftabletten, kleine Tabletten und Müslimischungen



ARBEITSGRUPPE 3: MILCHERSATZPRODUKTE BEI MILCHUNVERTRÄGLICHKEIT

(Lactoseintoleranz)

Die Lactoseintoleranz ist individuell unterschiedlich und sollte auf jeden Fall durch eine ärztliche Untersuchung ausgetestet werden. Es gibt auch lactosefreie Käsesorten, die eine gute Alternative zur Milch darstellen um das lebensnotwendige Calcium aufzunehmen, wie zum Beispiel Schnitt- und Hartkäse.

ALTERNATIVEN ZU MILCH UND MILCHPRODUKTEN:

Sojamilch und Sojamilchzubereitungen, Kokosmilch, Ziegenmilch und daraus weiterverarbeitete Käsesorten.

Um den Körper mit ausreichend Calcium zu versorgen, soll man darauf achten genug Grünkohl, Spinat, Broccoli, Weizenvollkornbrot, Weizenvollkorn-cerealien, getrocknete Feigen, Salat und Kräutersorten sowie calciumreiches Mineralwasser und Fruchtsaft mit Calciumzusatz zu konsumieren.

Vor allem für Kinder und Jugendliche ist während des Wachstums auf eine ausreichende Calciumversorgung zu achten, da sie für die Knochen- und Gelenkentwicklung sehr wichtig ist.

ALTERNATIVE EINNAHME VON ENZYMPRÄPARATEN

Mittlerweile erleichtern Laktasepräparate den Alltag bei Laktoseintoleranz. Laktasepräparate können in der Apotheke rezeptfrei gekauft werden und vor der Nahrungsaufnahme in flüssiger Form oder als Tablette mit dem laktosehaltigen Produkt aufgenommen werden.





ARBEITSGRUPPE 3: MILCHERSATZPRODUKTE

Was bedeutet Lactoseintoleranz?

Nenne einige Lebensmittel, die nicht bei
Lactoseintoleranz konsumiert werden sollen!

Welche Produkte sind lactosefrei?

Nenne Alternativen zu Milch und Milchprodukten!



ORGANISATION EINES GESUNDEN SCHULFRÜHSTÜCKS

Nachdem die Kinder viel theoretisches Wissen zu einem ausgewogenen und gesunden Frühstück haben, sollte das nun in die Praxis umgesetzt werden. Die Lehrperson bespricht am Vortag mit den Kindern, was alles für ein gutes gemeinsames Frühstück gebraucht wird. Jedes Kind soll eine Kleinigkeit am nächsten Tag in die Schule mitbringen.

DIE LEHRPERSON UND DIE KINDER ORGANISIEREN EIN SCHUL-FRÜHSTÜCK-BUFFET!



Dazu braucht man: Einen langen Tisch / ein Tischtuch / viele Schalen / viele Löffel / viele Gläser (Plastik wieder verwendbar) / Fruchtsaft / Milch / Milchersatzprodukte (Soja-, Reismilch und lactosefreie Milch) / Kakao / Joghurt / Messer / Holzspieße für Früchte / viele Früchte / Vollkorncerealien.

Die Kinder bilden Gruppen und schneiden die Früchte zurecht bzw. richten die Getränke.



TIPP: Die Lehrperson sollte die Kinder immer wieder zur richtigen Mülltrennung aufrufen. Obstschalen sollten, wenn möglich, auf einen Komposthaufen im Schulgarten gebracht werden. Wenn das nicht möglich ist, befindet sich sicher in der Nähe der Schule ein Container. Dies gilt auch für Plastikflaschen.

Sicherlich merken die Kinder, wie schnell und mühelos ein gesundes Frühstück zuzubereiten ist.



ORGANISATION EINES GESUNDEN SCHULFRÜHSTÜCKS

Ein geeignetes Rezept für den kleinen Hunger zwischendurch oder für das Schulbuffet sind »Knusperkugeln«.

TIPP: REZEPT »KNUSPERKUGELN«:

Zutaten für 15–20 Stück: 250 g Magertopfen, 3 Esslöffel Honig, 3 Kinderhände voll Erdbeeren, 3 Kinderhände voll Vollkorncerealien

Die Knusperkugeln mit knuspriger Cerealienhülle stillen den kleinen Hunger zwischendurch und sind in kürzester Zeit fertig. Du mischt ganz einfach den Magertopfen mit Honig und den klein geschnittenen Erdbeeren und stellst ihn anschließend kühl. Inzwischen zerkleinerst du die Vollkorncerealien mit einem Mörser zu »Bröseln« oder zerdrückst sie zwischen zwei Tellern.

Aus dem gekühlten Topfen formst du dann mit feuchten Händen Kugeln, und anschließend wälzt du sie in den Vollkorncerealienbröseln. Und fertig ist der gesunde Knuspersnack!

TIPP!

Mit Erdbeersauce schmecken die Knusperkugeln besonders lecker!



TIPP: FOTOREPORTAGE

Während die Kinder arbeiten, sollten Fotos für eine Fotoreportage gemacht werden. Die Reportage kann in der Schule ausgestellt werden.



TIPP: AUFSÄTZE

Im Nachhinein sollte noch einmal über die Zubereitung des Schulfrühstücks gesprochen werden und Stichwörter gesammelt werden, mit denen die Kinder einen Aufsatz über das Erlebte schreiben können. Die Aufsätze werden dann zur Fotoreportage dazugehängt.



AKTIVITÄTEN ZUM THEMA »GESUNDES FRÜHSTÜCK«



AKTIVITÄTEN ZUM THEMA »DAS RICHTIGE FRÜHSTÜCK«

- Videoreportage
- Fotoausstellung
- Wir **töpfern** uns eine eigene Müslischale
- Aufsätze im Deutschunterricht
- Musik: »Bruder Jakob«
- Spiel: Memory

- **WORTSALAT FÜR 3. KLASSE UND 4. KLASSE**
- **WORTSUCHRÄTSEL**
- **MATHEMATIK: 3. KLASSE UND 4. KLASSE**
- **NEUER TEXT ZUR MUSIK VON »BRUDER JAKOB«**
- **SPIEL: MEMORY**
- **LÖSUNGSBLATT**



Arbeitsblätter 15–19
Seite 52–56

Lösungsblatt
Seite 57



AKTIVITÄTEN

Aktivitäten, die das Thema betreffen:



VIDEOREPORTAGE IN DER SCHULE

Kinder befragen Direktor, Schulwart, Lehrer und andere Personen (Schüler...): »Was essen Sie zum Frühstück?«



FOTOAUSSTELLUNG

Zubereitung eines ausgewogenen und gesunden Frühstücks mit Vollkorncerealien.

HINWEIS: Augenmerk auch auf Mülltrennung (Obst auf Kompost, Saffflaschen in den jeweiligen Container ...)



WERKEN

Arbeit mit Ton: Meine eigene Müslischüssel



AUFSÄTZE IM DEUTSCHUNTERRICHT:

Erlebnisaufsatz: »Die Vollkornritter erobern den Frühstückstisch«
Reizwortgeschichte »Anna/Frühstück/Missgeschick«

TIPP: Die Aufsätze auf Computer erstellen und ausdrucken und für die Präsentation vor den Eltern auf eine Wäscheleine aufhängen.



AKTIVITÄTEN

Gespräch bzw. Suche in Schulbibliothek: Frühstück in anderen Ländern



Großbritannien



Mexiko



Griechenland



China





	PRÄTERITUM	PRÄSENS	FUTUR
frühstücken	ich		
vorbereiten	er		
trinken	sie		
essen	wir		
schneiden	du		
genießen	ich		
aufstehen	ihr		
schlürfen	es		

Setze
diese
Wörter
in
verschie-
dene
Zeiten!





1 X 1

①. $4 \cdot 2 + 3 =$

②. $7 \cdot 7 + 14 =$

③. $9 \cdot 3 + 8 =$

④. $6 \cdot 6 + 21 =$

⑤. $5 \cdot 9 + 43 =$

⑥. $4 \cdot 8 + 54 =$

⑦. $3 \cdot 4 + 67 =$

⑧. $7 \cdot 2 + 19 =$

10 G	11 V	63 O	67 E	35 L	33 T	57 L
87 R	88 K	90 I	86 O	87 D	79 R	33 N

LÖSUNG:

$\overline{\quad}$ $\overline{\quad}$ $\overline{\quad}$ $\overline{\quad}$ $\overline{\quad}$ $\overline{\quad}$ $\overline{\quad}$ $\overline{\quad}$
 1 2 3 4 5 6 7 8

1. Rechne der Reihenfolge nach und suche anschließend den Buchstaben zum richtigen Ergebnis!

2. Daraus ergibt sich das Lösungswort!

3. Achte auf die Reihenfolge!





WORTSALAT

Frühstück Cerealien
 vollwert frühstücken
 schneiden
 köstlich vorbereiten
 Früchte
 Vollkorn genießen
 ernähren
 fruchtig ernten
 richtig gehaltvoll
 reif
 Milch Getreide

Ordne in
 Nomen
 Prädikat und
 Adjektiv!

ORDNE IN:

NOMEN	PRÄDIKAT	ADJEKTIV





MULTIPLIKATIONEN:

$$\underline{42 \cdot 4}$$

$$\underline{63 \cdot 5}$$

$$\underline{124 \cdot 23}$$

$$\underline{340 \cdot 37}$$

$$\underline{457 \cdot 68}$$

$$\underline{215 \cdot 37}$$

$$\underline{509 \cdot 84}$$

$$\underline{643 \cdot 98}$$

$$\underline{758 \cdot 65}$$

Multipliziere und suche zum Ergebnis die passenden Buchstaben!

Dann erstelle das Lösungswort!

168	188	315	2863	2852	7955	7951	7954
C	F	E	Ü	R	E	H	S
31078	12580	31076	320	42756	64014	63014	49270
T	A	L	C	I	K	E	N

LÖSUNG:





WORTSUCHRÄTSEL:

K	C	Ü	T	S	H	Ü	R	F	A	W	S
S	M	C	A	Z	X	T	N	T	B	M	C
A	I	E	S	T	W	R	C	S	V	E	H
D	L	R	E	F	O	Z	T	A	Ä	I	L
E	K	E	T	K	B	W	A	F	T	H	A
R	Ö	A	L	N	M	T	L	K	I	G	P
K	C	L	Z	J	T	R	W	A	J	U	P
W	O	I	G	X	H	R	Y	E	C	F	K
V	P	E	J	Ü	K	G	E	R	S	Z	O
R	W	N	E	S	T	L	E	B	W	Q	R
P	V	E	R	H	M	X	T	L	C	A	N
V	R	Z	V	O	L	L	K	O	R	N	I

Suche
folgende
Wörter:

Cerealien
Vollkorn
Frühstück
Breakfast
Nestlé
Milk
Tee
Vollkorni
Schlappkorni

Die Wörter können von unten nach oben, oben nach unten, links nach rechts, rechts nach links oder diagonal geschrieben sein.



- 53 Arbeitsblatt 16:
3. Klasse: Mathematik: Multiplizieren und Addieren

Lösungswort: **VOLLKORN**

- 55 Arbeitsblatt 18:
4. Klasse: Mathematik: Multiplikationen

Lösungswort: **CEREALIEN**

- 56 Arbeitsblatt 19:
4. Klasse: Wortsuchrätsel

K	C	Ü	T	S	H	Ü	R	F	A	W	S
S	M	C	A	Z	X	T	N	T	B	M	C
A	I	E	S	T	W	R	C	S	V	E	H
D	L	R	E	F	O	Z	T	A	Ä	I	L
E	K	E	T	K	B	W	A	F	T	H	A
R	Ö	A	L	N	M	T	L	K	I	G	P
K	C	L	Z	J	T	R	W	A	J	U	P
W	O	I	G	X	H	R	Y	E	C	F	K
V	P	E	J	Ü	K	G	E	R	S	Z	O
R	W	N	E	S	T	L	E	B	W	Q	R
P	V	E	R	H	M	X	T	L	C	A	N
V	R	Z	V	O	L	L	K	O	R	N	I





MUSIK:
Kanon-Melodie von »Bruder Jakob«

1.

Vol- les Ko- rn! Vol- les Ko- rn!

2.

Jog- hurt d'rauf! Jog- hurt d'rauf!

3.

Früh-stücks-ce-re- a- lien, Früh-stücks-ce-re- a- lien

4.

Ess' ich gern, Ess' ich gern!
oder
Halt'n mich fit! Halt'n mich fit!



AUSSTELLUNG UND GESUNDE JAUSE FÜR DIE ELTERN

All die von den Kindern erstellten Arbeiten sollten im Rahmen einer Ausstellung in der Schule bzw. im Klassenzimmer präsentiert werden.

Die Einladung für die Eltern kann von den Kindern in Form einer aus Buntpapier ausgeschnittenen Kaffeetasche gestaltet werden:

Wir laden herzlich ein zu unserer Projektpräsentation »Bewusste Ernährung und das richtige Frühstück«

Alle Arbeiten der Kinder, Fotos, das Video, das Lied, die Müslischüsseln und das Schulbuffet werden den Eltern gezeigt.

Kinder arbeiten sehr gerne und engagiert an gut vorbereiteten Projekten. Sie werden sehen, dass sich der Einsatz lohnt und bei allen in wunderbarer Erinnerung bleiben wird.

NACHHALTIGKEIT

Damit die Kinder auch nachhaltig richtig frühstücken lernen, sollte möglichst alle 1–2 Wochen ein gemeinsames, gesundes Frühstück in der Klasse zubereitet werden.

EVALUATION

Nach 2 Monaten: Hat sich das Frühstücksverhalten geändert? Was hast Du heute gefrühstückt?

WETTBEWERB

Gesucht werden: die schönste getöpferte Müslischüssel / der beste Aufsatz »Wie wir gemeinsam ein gesundes Frühstück vorbereitet haben« / das beste Video / die schönsten Fotos vom Projekt

Sendet Eure Arbeiten an:

**Nestlé Cerealien, z. Hd. Herrn Mag. Roland Motschiunig,
Emil Kraligasse 6, 1050 Wien** oder an **vollkorn@at.nestle.com**



Die besten Arbeiten werden auf der Homepage
www.entdeckevollkorn.at präsentiert.

