

Klasse 3

Ernährungsführerschein

Inhalt

- > Theorie
- > Rezepte
- > Das kleine Schmeck

Winter

A Theorie

- 01 | Frühstück: Dein Power-Start in den Tag
- 02 | Wie frühstückt die Welt?

B Rezepte

- 01 | Waffeln mit Zimt
- 02 | Sellerie-Birnensalat mit Nüssen
- 03 | Chinakohl-Apfelsalat
- 04 | Überbackene Brote

C Das kleine Schmeck

- 01 | Poster zum Hörspiel „Das kleine Schmeck“
- 02 | Elternbrief: Das kleine Schmeck
- 03 | Reim: WAS-O-MÜSE - Hörspiel „Das kleine Schmeck“
- 04 | Kopiervorlage: Die drei Kernaussagen



3. Auflage, September 2024

A

Theorie

- 01 | Frühstück: Dein Power-Start in den Tag
- 02 | Wie frühstückt die Welt?

01

Frühstück

Dein Power-Start in den Tag

01 | Power-Start in den Tag

Frühstück Dein Power-Start in den Tag

Hintergrund

Regelmäßige Mahlzeiten halten fit. Kinder brauchen aufgrund ihres Wachstums und dadurch höheren Energiebedarfs eher kleine, aber dafür regelmäßige Mahlzeiten, dann sind sie den ganzen Tag über fit und aktiv. Idealerweise essen sie ein Frühstück, eine Jause, ein Mittag- und Abendessen und eine Nachmittagsjause.

Ein gesundes Frühstück gibt Kraft und Energie für den ganzen Tag. Es bildet die Basis für alle Unternehmungen. Das Frühstück oder die Jause ist die erste Mahlzeit des Tages und für Kinder besonders wichtig. Denn sie haben oft seit 12 Stunden nichts gegessen und ihre Energiespeicher sind nach der Nacht geleert. Ein Frühstück und / oder eine Jause werden daher empfohlen, um die Speicher zu füllen. Dabei ist es egal, ob das Frühstück eher kleiner und dafür die Jause größer ausfällt oder umgekehrt. Wer zum Beispiel in der Früh noch keinen Appetit hat, sollte zumindest etwas trinken, ein Glas Kakao, Milch, Tee oder Fruchtsaft oder ein Trinkjoghurt (aus Joghurt und frischen Früchten). Dafür später eine ordentliche Jause essen. Dann versorgt die ausgewogene Jause den Körper mit Energie und Nährstoffen.

Ziele

Die Schüler:innen

- kennen die Bedeutung von Frühstück und Jause
- lernen die Komponenten des Frühstücks bzw. der Jause kennen
- können ihr Frühstück / Jause anhand des Frühstücksdreiecks beurteilen

Durchführungsdauer

1 UE = 50 Minuten

Besondere Hinweise

Vielfach wird – aus Zeitgründen – in vielen Familien nicht gefrühstückt.

01 | Power-Start in den Tag

Viele Schüler:innen gehen – wie ihre Eltern – ohne Frühstück aus dem Haus. Stattdessen wird häufig unterwegs etwas gegessen oder es fällt ganz aus. Anregungen von Seiten der Schule sind hier möglich. Die Mahlzeitenplanung liegt jedoch bei den Eltern.

In den vorangegangenen Unterrichtseinheiten sollten die Portionen (Anzahl und Größen) besprochen worden sein, wie z.B.

- Gesund essen & aufwachsen 1. Klasse
A Grundlagen / Knackiges Gemüse trifft Freche Früchtchen
- Gesund essen & aufwachsen 2. Klasse
A Grundlagen / Leistung geht durch den Magen.
- Gesund essen & aufwachsen 4. Klasse
B Wer noch mehr machen will / Mein schlaues Buch – Was esse und trinke ich den Tag über.

Am Wochenende und im Urlaub sieht es meistens ganz anders aus, das Frühstück wird gemeinsam genossen.

Anregungen

- Kinder, die am Morgen noch nicht frühstücken können bzw. möchten, sollten angeregt werden, z.B. ein Glas Saft oder eine Tasse Milch zu trinken.
- Die Schüler:innen, die nicht frühstücken, sollten eine ausgewogene Jause essen.

Material

- AB 1 Wettbewerb für Lehrkraft: Spielregeln und Fragen zu den Lebensmittelsymbolen, Lebensmittelgruppen Portionsgrößen und der Lebensmittelzuordnung
- Symbolkarten
- Lebensmittelkarten
- Tafel (Pinnwand und Stecknadeln)
- AB 2 Das Frühstücks- oder Jausendreieck
- AB 3 Meine Frühstücksideen
- Optional: AB 4 Das Frühstück unter der Lupe

01 | Power-Start in den Tag

Vorbereitung

- Klassenraum
- Platz für Wettbewerb
- Tafel (Pinnwand und Stecknadeln)
- Material s. o.

Ablauf

Einstieg

Wettbewerb (AB 1): Inhalte der UE vorstellen. Die Klasse in 2 Gruppen teilen, die in 2 Reihen wie in einem Ruderboot auf dem Boden sitzen. Die Lehrkraft stellt den beiden ersten Schüler:innen mit Hilfe der „Lebensmittelabbildungen mit Symbolen“ (1. Klasse Ernährungsführerschein) eine Frage. Wer zuerst richtig antwortet, setzt sich an das Ende der Reihe und die anderen rücken auf. Die Gruppe, die als erste wieder in der Ausgangsposition ist, hat gewonnen.

Aktivität

Einstiegsfrage für's Frühstück: Wer hat heute Morgen etwas getrunken bzw. gegessen? Was habt ihr getrunken bzw. gegessen und welchen Lebensmittelgruppen könnt ihr das zuordnen? Wie groß war die Portion? Einige nennen nacheinander ihre Beispiele und zeigen mit den Händen die Portionsgröße. Dazu hängen Symbolkarten (Getränke, Gemüse, Obst, Getreide + Kartoffeln, Milch + Joghurt + Käse) an der Tafel T1 und werden nacheinander mit den entsprechenden Lebensmittelkarten ergänzt. In Kleingruppen überlegen sich die Schüler:innen, warum ein Frühstück bzw. eine Jause wichtig sind. Die Überlegungen werden gesammelt und besprochen.

Lebensmittel für Frühstücks- bzw. Jausendreieck: Die Klasse erarbeitet – unter Bezug auf Gesund Aufwachsen 2. Klasse / A Grundlagen / Leistung geht durch den Magen – gemeinsam die Lebensmittelgruppen für das Frühstück bzw. die Jause. In AB 2 Das Frühstück bzw. Jausendreieck tragen die Kinder ihre Lebensmittel, die sie zum Frühstück hatten, ein. Schüler:innen, die zum Frühstück nur Tee, Saft oder Milch hatten, können ihr Frühstück durch die Jause ergänzen.

Abschluss

Jede:r Schüler:in überlegt sich ein Frühstück bzw. Jause und malt die Lebensmittel in die Vorlage AB 2 ein. Hausaufgabe: Zu Hause nehmen die Kinder ihr Frühstück bzw. ihre Jause unter die Lupe und überlegen sich 4 weitere Frühstücksvarianten. Diese in das AB 3 „Meine Frühstücksideen“ eintragen (malen, schreiben oder kleben).

Optional AB 4 „Das Frühstück unter der Lupe“ bearbeiten.

01 | Power-Start in den Tag

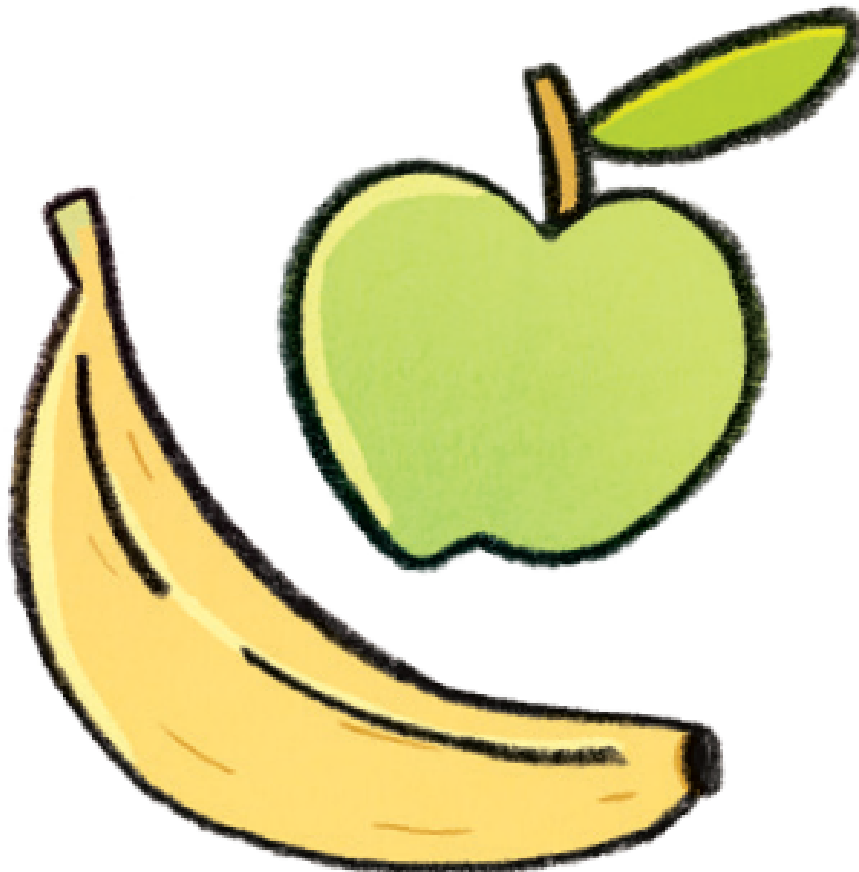
Nachbereitung

- Konnten sich alle Schüler:innen ausreichend einbringen / beteiligen?
- Kann jede:r das Frühstück / die Jause anhand des Frühstücksdreiecks / Jausendreiecks umsetzen?
- Braucht die Klasse Unterstützung evtl. durch die Eltern?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

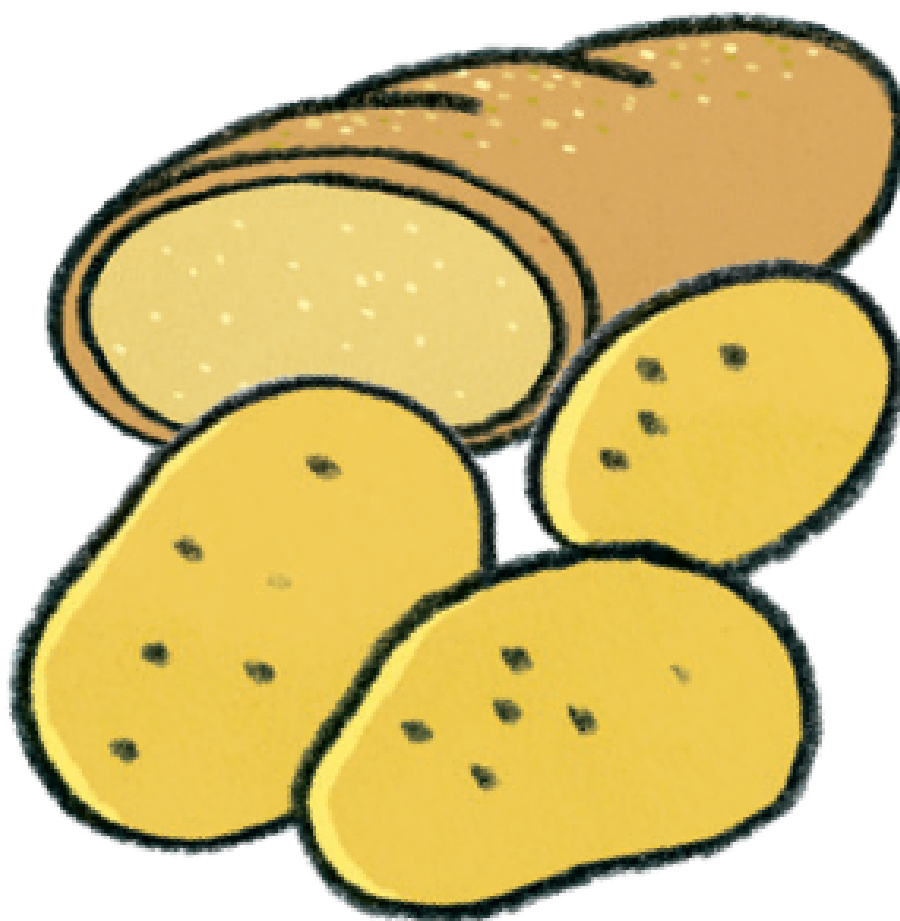
- Ein gemeinsames gesundes Frühstück in 1-2 UE kann die Thematik ergänzen und vertiefen. Dazu bringen die Kinder die Lebensmittel und Speisen mit.
- Zum Einstieg kann statt dem Wettbewerb das Frühstück bzw. die Jause mit Hilfe der Symbol- und Lebensmittelkarten erarbeitet werden.
- Die Schüler:innen beurteilen ihre mitgebrachte Jause bzw. deren Komponenten anhand der Ampelfarben (Grün, Gelb, Rot). Dazu haben sie Servietten in den entsprechenden Ampelfarben als Unterlage für die Lebensmittelkarten.
- Das kleine Schmeck: ein Hörspiel mit 2 Folgen von Schüler:innen für Schüler:innen rund um das Thema gesunde Ernährung.







✂





Pyramidenspiel, AB I

12

Ziel

Die Kinder lernen spielerisch die Lebensmittelgruppen sowie deren Portionsgrößen kennen. Durch Fragen wird Wissen zu den einzelnen Lebensmitteln vermittelt.

Material

Lebensmittelabbildungen der Ernährungspyramide

Ablauf

Alle Kinder stehen im Kreis. Die Kinder werden zu Beginn einer Gemüsesorte oder Obstsorte zugewiesen. Zum Beispiel: 3 Kinder sind Bananen, 2 Kinder sind Kohlrabi, usw. Der Spielleiter/in ruft nun eine Gemüse - oder Obstsorte auf, z.B. Banane! Nun müssen sich alle Bananen in der Mitte des Kreises treffen.

Die Bananen müssen nun zwei Fragen beantworten:

Frage 1: Zu welcher Lebensmittelgruppe gehören die Bananen?

Frage 2: Zählt die Banane als 1 Portion Obst oder als 2 Portionen?

Mögliche Fragen

Wie viele Portionen sollen pro Tag davon getrunken oder gegessen werden?

Wo kommt das Lebensmittel her?

Wie wird es angebaut?

Wie wird es geerntet?

Wie sieht es aus?

Ist es regional?

Transportmittel – wie kommt es in den Supermarkt?

Hat das Lebensmittel eine besondere Bedeutung, Funktion?

...

Ist die Antwort richtig

Die Kinder werden einer anderen Lebensmittelgruppe zugewiesen, z.B. Milch, und dürfen sich wieder in die Kreismitte stellen.

Ist die Antwort falsch, bekommen die Kinder eine Zusatzfrage:

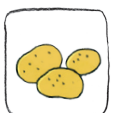
Die restlichen Kinder dürfen sich eine Frage zum Thema „Bananen“ überlegen. Z.B. Wo wachsen Bananen?

Richtige Antwort: Die Kinder dürfen sich wieder in den Kreis stellen.

Falsche Antwort: Die Kinder setzen sich und dürfen eine Runde aussetzen, oder müssen bis zum Ende des Spieles sitzen bleiben.

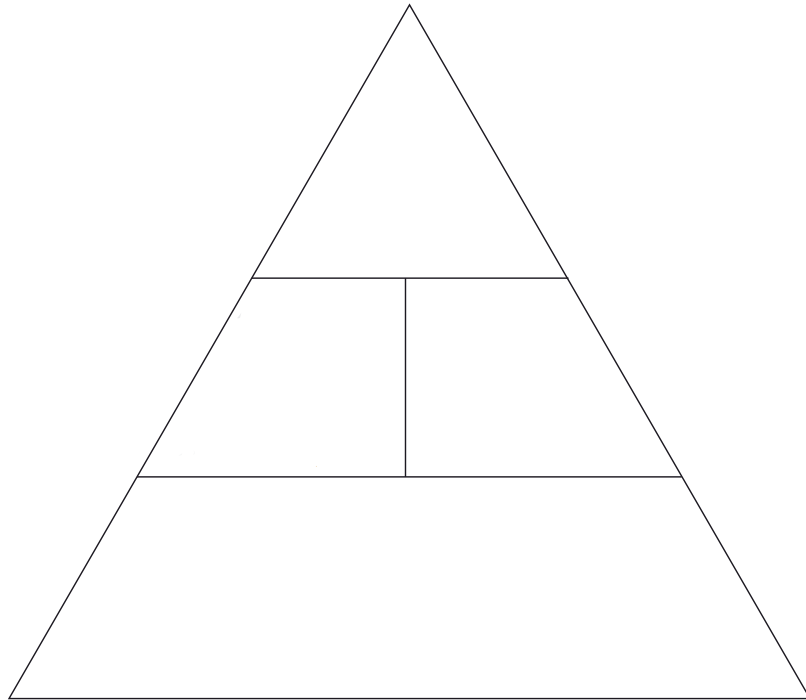
Abschluss

Die Klasse spielt bis alle Kinder sitzen oder die Pyramide mit allen Lebensmittelgruppen gefüllt ist (Getränke; Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Obst; Getreideprodukte und Kartoffeln; Milchprodukte; Öle Fisch, Eier, Fleisch; Fette; Süßigkeiten).



Das Frühstücks- bzw. Jausendreieck, AB 2

1. Welche Lebensmittel gehören heute zu deinem Frühstücks- bzw. Jausendreieck?
Male die Lebensmittel in das Dreieck ein.



2. Überlege dir ein Frühstück oder eine Jause und male die Lebensmittel ein.
Überprüfen die Lebensmittelgruppen mit Hilfe des Frühstücks- bzw. Jausendreiecks.



Meine Frühstücksidee, AB 3

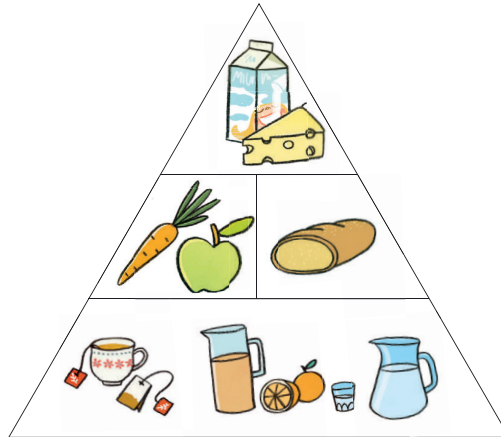
Erfinde Frühstücke, die du gerne magst.
Schreibe, Male oder klebe Lebensmittelabbildungen ein.



Das Frühstück unter der Lupe, AB 4

Ergänze 3 der Beispiele zu einem idealen Frühstück.

Zeichne die fehlenden Lebensmittel ein oder schreibe sie dazu.



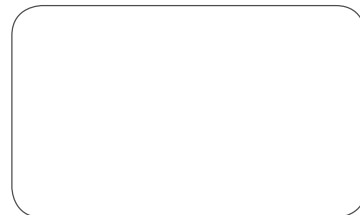
Apfel



Fruchtojoghurt



Semmel mit Butter & Käse



Kornspitz



Gurke



02

Wie frühstückt die Welt?

02 | Wie frühstückt die Welt?

Wie frühstückt die Welt?

Hintergrund

Ein gesundes, ausgewogenes Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages und füllt die leeren Energiespeicher auf. Die Menschen starten den Tag meist entspannter und besser gelaunt, wenn sie sich Zeit für ein Frühstück nehmen. Heutzutage wird das Frühstück aufgrund der Arbeit und des Zeitdrucks oft weggelassen. Vielen genügt ein Kaffee auf dem Weg zu Arbeit, am Sonntag kommen dafür auch frische Semmel und gekochtes Ei auf den Tisch.

Aus dem Urlaub kennen wir gewisse Frühstück-Standards, wie z. B. Eier, Toast, Obst, Kaffee und Saft. Allerdings hat jedes Land auch seine eigenen Besonderheiten.

In vielen Klassenzimmern treffen heute unterschiedliche Nationalitäten, Kulturen und Religionen aufeinander. Diese Vielfalt spiegelt sich auch in unterschiedlichem Frühstück wieder. Das Frühstück kann ausgiebig oder schnell, warm oder kalt sein. Die Geschmacksrichtungen variieren von Land zu Land. Das Verständnis und die Toleranz für andere Sitten und Kulturen kann gefördert werden.

Ziele

Die Klasse

- bekommt einen Einblick in die Frühstücksgewohnheiten anderer Länder
- hat Verständnis für andere Gewohnheiten
- überdenkt ihre eigenen Frühstücksgewohnheiten
- lernt andere Lebensmittel kennen und erlebt die Vielfalt selbst

Durchführungsdauer

1–2 UE (= 1–2 x 50 Minuten) – je nachdem, ob ein gemeinsames Frühstück als sinnvoll erachtet wird bzw. möglich ist.

02 | Wie frühstückt die Welt?

Besondere Hinweise

Das Frühstücksangebot in anderen Ländern kann sehr von den eigenen Gewohnheiten abweichen. Einige Schüler:innen können sich vorstellen, die eine oder andere Frühstücksvarianten zu probieren. Andere Kinder lehnen sie evtl. aufgrund der ihnen unbekannten Lebensmittel ab. Sie sollten, wenn möglich, von den Lebensmitteln kosten.

Zusatzinfo

Die Schüler:innen haben (auch im Urlaub) schon andere Gewohnheiten und Lebensmittel kennen gelernt. Beim Frühstück spielen auch die länderspezifischen Erzeugnisse eine Rolle, die nicht überall erhältlich sind. Während in Südamerika und vielen afrikanischen Ländern Bohnen und Getreidesorten oben auf dem Speiseplan stehen, gehört in China und Japan Reis morgens auf den Tisch. Die Essgewohnheiten sagen in erster Linie etwas über das jeweilige Land aus: Welche Zutaten sind üblich? Was wird in diesen Ländern angebaut oder produziert? Doch sie geben auch Auskunft über die Kultur.

Material

- P 3: Weltkarte
- AB 1: Steckbriefe – Frühstück rund um die Welt inkl. Lösung für Lehrkraft
- das Video 10 Arten zu frühstücken aus aller Welt gezeigt werden (siehe link Material)

Vorbereitung

- Klassenraum
- Material s.o.



02 | Wie frühstückt die Welt?

Ablauf

Einstieg

P 1 – Weltkarte: Die UE-Inhalte werden vorgestellt. Die Klasse versucht auf der Weltkarte Österreich zu finden. Die Schüler:innen werden gefragt, welche anderen Länder sie kennen, z.B. aus dem Urlaub, oder aus welchen Ländern ihre Familien stammen und was sie über das Land erzählen können. Jede:r hat die Gelegenheit, etwas über sein Heimatland oder Urlaubsland zu erzählen und zeigt das Land auf der Weltkarte. Im Hotel (im Urlaub) bekommt man fast überall Brot, Marmelade, Müsli, Rührei und Kaffee oder Tee vom Buffet, auch wenn das Frühstück des Landes andere Speisen bevorzugt. Anschließend berichten die Kinder, was sie zum Frühstück hatten: Sieht das Frühstück bei allen gleich aus?

Aktivität

Gruppenpuzzle – Steckbrief: Die Klasse wird in Kleingruppen eingeteilt. Im Gruppenpuzzle erarbeiten sie anhand der Steckbriefe die Frühstücksgewohnheiten und überlegen, um welches Land es sich handelt. Das Land und die Frühstücksvarianten werden den anderen Gruppenmitgliedern vorgestellt. Gemeinsam entscheiden die Schüler:innen mit der Pädagogin / dem Pädagogen, welche der Frühstücksvarianten sie für die nächste UE zu Hause (oder im Klassenzimmer) zubereiten, mitbringen und probieren können.

Abschluss

Zusammenfassend kann ein Video gezeigt werden:

10 Arten zu frühstücken aus aller Welt: <https://www.youtube.com/watch?v=p7bFfZsUrcQ>

Nachbereitung

- Waren die Kinder den Inhalten und neuen Lebensmitteln gegenüber aufgeschlossen?
- Konnten alle die Frühstücksvarianten aus ihrem Heimatland vorstellen? Braucht es eine zusätzliche UE?
- War das Gruppenpuzzle eine geeignete didaktische Methode?
- Ist eine UE für die theoretischen Hintergründe ausreichend oder ist es möglich, den theoretischen und den praktischen Teil in 1 UE zu kombinieren?

02 | Wie frühstückt die Welt?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

- Mit einem gemeinsamen Frühstück erkennt man Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten.
- Die Speisen können mitgebracht oder in einer UE zusammen hergestellt werden.
- Zu Beginn eines neuen Schuljahres kann ein gemeinsames Frühstück mit den Eltern oder den anderen Klassen geplant werden. Oder jedes Kind, dessen Familie aus einem anderen Land kommt und anders frühstückt, gestaltet mit den Eltern ein gemeinsames Klassenfrühstück.
- Mit folgenden Fächern kombinierbar:
Deutsch: wie frühstücke ich? Steckbrief schreiben lassen
Bildnerische Erziehung: Mein Lieblingsfrühstück zeichnen lassen
Sachbegegnung
- Das kleine Schmeck: ein Hörspiel mit 2 Folgen von Schüler:innen für Schüler:innen rund um das Thema gesunde Ernährung.





Wer frühstückt so?

Land Nummer I

Der Morgen beginnt meist fettig und kalorienreich. Das Frühstück bildet hier eine überraschende Ausnahme und regional können sich die Gewohnheiten deutlich unterscheiden. Während unter der Woche häufig daheim gefrühstückt wird, ist es am Wochenende üblich, sich zum Frühstück in einem Café oder einer Bar zu treffen, um gemeinsam zu essen.

Typische Getränke

Zum Frühstück trinkt man starken Kaffee oder auch eine Tasse heiße Schokolade. Bei Erwachsenen beliebt ist auch eine Kaffeespezialität, die „Barraquito“ genannt wird. Sie besteht aus Kondensmilch mit Espresso und meist noch mit einem Schuss Likör und Zitronenschale. Frisch gepresster Orangensaft ist ein beliebtes Frühstücksgetränk, da Orangen hier meist günstig zu haben sind.

Typische Speisen

Der Tag wird mit relativ wenig, dafür aber recht fettigem Essen begonnen. Ein paar Kekse oder etwas Gebäck reichen hier aus. Die Landesspezialität – insbesondere an Feiertagen – ist ein frittiertes süßes Spritzgebäck namens Churros. Diese länglichen Teigstücke werden zusätzlich in flüssige Schokolade getunkt. Croissants, Milchbrötchen, aber auch Toasts sind nicht unüblich. In Andalusien ist das „Pan con aceite“ ein beliebtes Frühstück – getoastetes Weißbrot mit Olivenöl, Tomate und Salz.

Typisch für das Land

Das Fischgericht Paella, der Fußballclub Real Madrid, heiße Sommer und es ist ein beliebtes Urlaubsland.



Ergänze das Land:

Land: _____

Wer frühstückt so?

Land Nummer 2

In diesem Land hat das Frühstück keinen besonders hohen Stellenwert. Häufig wird es unterwegs gegessen. Das Mittagessen und besonders das Abendessen fallen hier üppiger aus.

Typische Getränke

Getrunken wird zum Frühstück üblicherweise ein Milchkaffee; Kinder trinken Kakao. Häufig wird der Milchkaffee nicht aus einer Tasse, sondern einer kleinen Schale getrunken.

Typische Speisen

Typisch sind Croissants oder Baguette mit süßem Aufstrich wie Honig, Marmelade oder Schokoladencreme oder ein Baguette mit Camembert. Oft besteht es aus einem Café au lait, einem Milchkaffee, in den man entweder ein Croissant oder ein Stück Baguette taucht.

Typisch für das Land

Man begrüßt sich mit einem Wangenkuss, der Eiffelturm steht in der Hauptstadt und das Land ist bekannt für seine Weine, das Baguette und seinen Käse.



Ergänze das Land:

Land: _____

Wer frühstückt so?

Land Nummer 3

Da hier das Mittagessen eher klein ausfällt, ist das Frühstück umso reichhaltiger. Während Kinder in der Schule häufig verköstigt werden, holen sich insbesondere Berufstätige zum Lunch einen Snack wie Sandwiches.

Typische Getränke

Sehr beliebt ist der Coffee to go, vor allem für Berufstätige, die es morgens eilig haben. Entlang der Hauptverkehrswege gibt es entsprechend viele Cafés, die ihre Kaffee-Spezialitäten zum Mitnehmen anbieten. Wer Wert auf die Gesundheit legt, greift morgens eher zu einem Glas frisch gepressten Orangensaft und für Kinder ist häufig mindestens ein Glas Milch üblich.

Typische Speisen

Das Frühstück kann sehr vielfältig sein. Je nach individueller Vorliebe kommen typisch Pancakes mit Butter und Ahornsirup, dicke Pfannkuchen mit Buttermilch, auf den Tisch, oder auch gebratener Speck und Spiegel- oder Rührei. Auch Bagels mit Frischkäse oder der French Toast (Toastbrot wird in Ei und Sahne gewendet, in heißem Fett ausgebacken und mit Ahornsirup oder Honig beträufelt). Beim Spiegelei gibt es die Besonderheit, dass es in verschiedenen Stufen zubereitet wird: ein Spiegelei, das nur auf einer Seite gebraten wird oder auf beiden Seiten. Eine Alternative zu den Pancakes sind dicke, luftige Waffeln mit einem Klacks Butter und viel Sirup. Auch Würstchen und Bratkartoffeln sind nicht ungewöhnlich, allerdings sind gekochte Eier eher selten zu finden. Neben warmen Speisen kommen aber durchaus auch Brötchen oder Toast mit Marmelade oder Honig auf den Tisch. Schokoladenaufstriche sind eher ungewöhnlich. Sandwiches sind ebenfalls beliebt und in allen denkbaren Varianten möglich. Klassisch zum Frühstück ist dabei eine Kombination aus Erdnussbutter und Marmelade. Fitnessbewusste bevorzugen zum Frühstück eher Cornflakes mit Milch.

Typisch für das Land

In diesem sehr großen Land legt man viele Strecken mit dem Flugzeug zurück. Walt Disney kommt aus diesem Land und die Freiheitsstatue begrüßt die Schiffe am Hafen.



Ergänze das Land:

Land: _____

Wer frühstückt so?

Land Nummer 4

Wird das Frühstück in einem Cafe bestellt, bekommt man einen cappuccino e brioche (heiße Milch mit Kaffee und Gebäck).

Typische Getränke

Das traditionelle Frühstück besteht aus einem Cafe Latte (Kaffee mit heißer Milch) oder einem Espresso. Kinder trinken heiße Schokolade oder Milch.

Typische Speisen

Oftmals reicht ihnen ein Espresso und ein Stück Zwieback. Meistens gibt es dann ein 2. Frühstück mit einem herzhaft belegten Ciabatta oder den landestypischen Tramezzini und etwas Kaffee.

Typisch für das Land

In dieses Land fahren viele in den Urlaub, die Pizza wurde dort erfunden und der schiefe Turm von Pisa steht dort.



Ergänze das Land:

Land: _____

Wer frühstückt so?

Land Nummer 5

Auf jeden Fall ist das Frühstück so reichlich, dass man sich etwas aussuchen kann.

Typische Getränke

Das traditionelle Frühstück besteht nicht aus einem Kaffee, sondern einem Tee.

Typische Speisen

Hier beginnt der Tag deftig. Die Hauptbestandteile des Frühstücks bestehen vor allem am Wochenende aus Würstchen, Speck, Eiern, Butter und Toast. Auch Räucherfisch, gebratene Champignons, gegrillte Tomaten oder Bohnen mit Tomatensoße gehören durchaus zum Start in den Tag. Typisch wäre noch Porridge. Das sind in Milch gekochte Haferflocken. Der Brei wird mit Zucker gesüßt oder mit klein geschnittenem Obst, Zimt und Honig verfeinert. Einige ersetzen die Milch beim Porridge durch Wasser.

Typisch für das Land

Es regnet viel in diesem Land, der Big Ben steht dort und die Königin regiert schon viele Jahrzehnte.



Ergänze das Land:

Land: _____

Frühstück rund um die Welt

Land Nummer 6:

Das Frühstück wird in der Regel kalt serviert, es gibt Smorgas (offene Sandwiches). Im Mittelalter wurden dicke Scheiben Brot anstelle eines Tellers benutzt und am Ende der Mahlzeit weggeworfen.

Typische Getränke

Das traditionelle Frühstück besteht aus einem Kaffee. Manchmal wird der Kaffee durch einen Obstsaft ergänzt. Auch ein Glas Dickmilch gewürzt mit etwas Zimt und Zucker ist möglich.

Typische Speisen

Knäckebrot mit salziger Butter und Käse, Wurst oder Fisch, Eier mit Kaviarcreme, Gurken, Tomaten und Wurst. Alle Zutaten sind erlaubt, von geräuchertem Lachs über eingelegten Hering bis zu Früchten. Aber auch Haferflocken-Müsli mit filmjöl, einer Art Buttermilch, wird gern zum Frühstück gegessen.

Typisch für das Land

Rentiere findest du dort, die Pippi Langstrumpf, Michel und Karlsson vom Dach haben dort ihre Heimat.



Ergänze das Land:

Land: _____

Frühstück rund um die Welt

(Lösungsblatt für die Lehrkraft)

- Land Nr. 1: Spanien
- Land Nr. 2: Frankreich
- Land Nr. 3: USA
- Land Nr. 4: Italien
- Land Nr. 5: England
- Land Nr. 6: Schweden

B

Rezepte

Waffeln mit Zimt

Zutaten für die Klasse (10 Portionen)

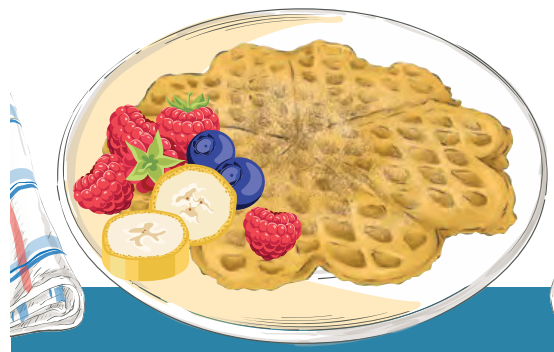
8 Eier
150 g Butter
625 ml Milch
625 ml Mineralwasser
625 g Dinkelvollkornmehl
625 g Weizenmehl
225 g Haferflocken
80 g geriebene Haselnüsse
30 g Zucker
1 Pck Vanillezucker gemahlener Zimt

Zutaten für die Familie (4 Portionen)

3 Eier
3 Scheiben Butter (1 cm dick)
1 Becher Milch
1 Becher Mineralwasser
1 Becher Dinkelvollkornmehl
1 Becher Weizenmehl
1 halber Becher Haferflocken
3 Esslöffel geriebene Haselnüsse
1 Esslöffel Zucker
1 Teelöffel Vanillezucker
Zimt gemahlen

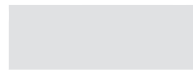
Zubereitung

Eier trennen. Eiklar in eine Schüssel geben und mit einem Mixer zu Schnee schlagen. Butter und Eidotter in einer anderen Schüssel mit einem Mixer verrühren. Milch, Mineralwasser, Mehle, Haferflocken und Nüsse dazugeben. Zucker und Vanillezucker dazugeben und verrühren. Eischnee zur Waffelmasse geben und vorsichtig einrühren. Teig portionsweise in einem Waffeleisen backen. Mit Zimt bestreuen und mit Beerenkompott servieren.

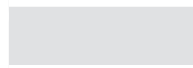


Waffeln mit Zimt

Zutaten für unsere Klasse



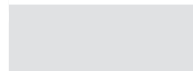
Eier



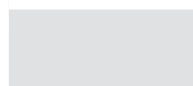
Butter



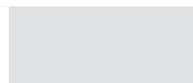
Milch



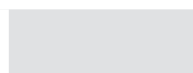
Mineralwasser



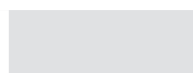
Dinkelvollkornmehl



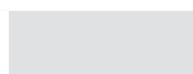
Weizenmehl



Haferflocken



geriebene Haselnüsse



Zucker, Vanillezucker, gemahlener Zimt

Sellerie-Birnensalat mit Nüssen

Zutaten für die Klasse (10 Portionen)

250 g Walnüsse
ganz 1,5 Knollensellerie
5 Birnen
Saft von 3 Bio-Zitronen
80 g Joghurt
30 g Sauerrahm
Salz, Pfeffer

Zutaten für die Familie (4 Portionen)

1 Handvoll Walnüsse
1 halbe Knollensellerie
2 Birnen
Saft einer Bio-Zitrone
3 Esslöffel Joghurt
1 Esslöffel Sauerrahm
Salz, Pfeffer

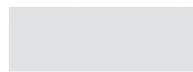
Zubereitung

Walnüsse grob hacken. Sellerie schälen und grob raspeln. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Alles in eine Salatschüssel geben. Zitronensaft, Sauerrahm, Joghurt, Salz und Pfeffer dazugeben.

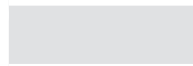


Sellerie-Birnensalat mit Nüssen

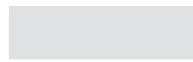
Zutaten für unsere Klasse



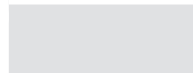
Walnüsse, ganz



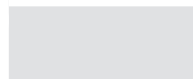
Knollensellerie



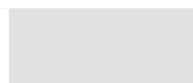
Birnen



Bio-Zitronen



Joghurt, Salz



Sauerrahm, Pfeffer

Chinakohl- Apfelsalat

Zutaten für die Klasse (10 Portionen)

625 g Joghurt, natur
30 ml Sonnenblumenöl
Saft von 3 Bio-Zitronen
Salz
1,25 Chinakohl
5 Äpfel

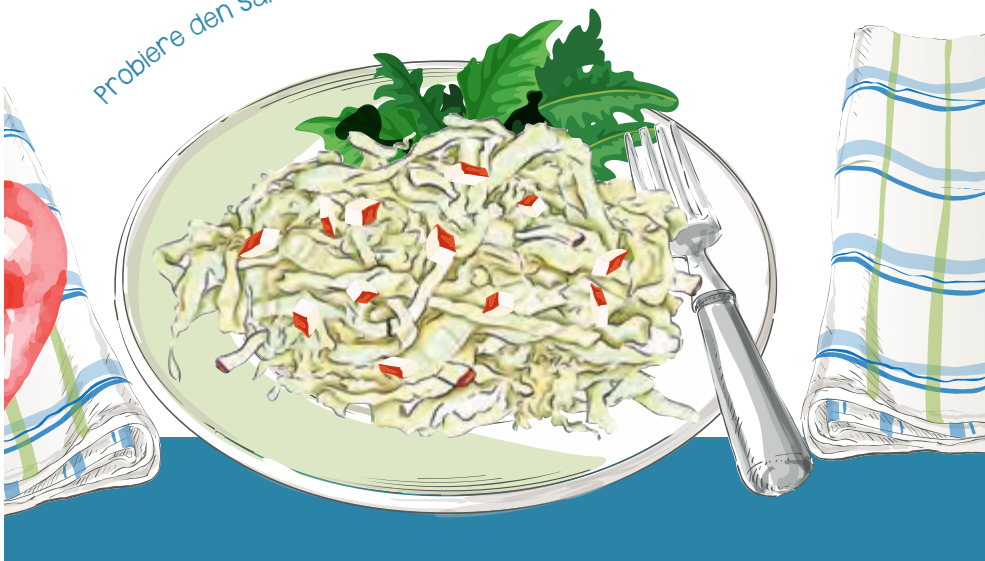
Zutaten für die Familie (4 Portionen)

Becher Joghurt
1 Esslöffel Sonnenblumenöl
Saft einer Bio-Zitrone
Salz
1 halber Chinakohl
2 Äpfel

Zubereitung

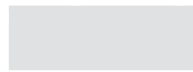
Joghurt, Öl, Zitronensaft und Salz in einer Schüssel gut verrühren. Chinakohl der Länge nach halbieren, den Strunk ausschneiden und in feine Streifen schneiden. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in Streifen schneiden. Chinakohl und Äpfel in die Schüssel geben. Gut durchmischen.

Probiere den Salat auch mal mit Orangen.



Chinakohl- Apfelsalat

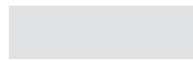
Zutaten für unsere Klasse



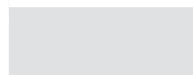
Joghurt, natur



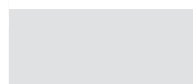
Sonnenblumenöl, Salz



Bio-Zitronen



Chinakohl



Äpfel

Überbackene Brote

Zutaten für die Klasse (10 Portionen)

5 Äpfel
300 g Käse nach Geschmack (Camembert Gouda), ca. 30 - 40 g pro Person
10 Scheiben Brot (z.B. Bauernbrot, Vollkornbrot)
30 ml Preiselbeerkompott

Zutaten für die Familie (4 Portionen)

2 Äpfel
Käse nach Geschmack (Camembert, Gouda)
4 Scheiben Brot (z. B. Bauernbrot, Vollkornbrot)
1 Esslöffel Preiselbeerkompott

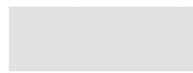
Zubereitung

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Käse in Scheiben schneiden. Brote damit belegen. Im Backrohr bei 200 Grad Celsius ungefähr 10 Minuten überbacken. Mit Apfelspalten und Preiselbeeren garnieren.

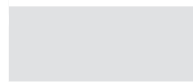


Überbackene Brote

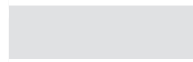
Zutaten für unsere Klasse



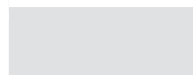
Äpfel



Käse nach Geschmack (Camembert, Gouda),
ca. 30 - 40 g pro Person.



Scheiben Brot (Bauernbrot, Vollkornbrot)



Preiselbeerkompott

C

Das kleine Schmeck

- 01 | Poster zum Hörspiel „Das kleine Schmeck“
- 02 | Elternbrief: Das kleine Schmeck
- 03 | Reim: WAS-O-MÜSE - Hörspiel „Das kleine Schmeck“
- 04 | Kopiervorlage: Die drei Kernaussagen

**Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege**

Gefördert aus Mitteln des
Landes Österreich

Gesundheit Österreich



**Fonds Gesundes
Netzwerk**

Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg
gefördert aus Mitteln des
Landes Vorarlberg

TäTARatÄ!

Liebe Eltern,

hergehört und bloß kein Schreck, **hier kommen die Abenteuer des „kleinen Schmeck“**. Ein Hörspiel von Schüler:innen für Schüler:innen rund um das Thema gesunde Ernährung. Doch wer ist dieses wunderliche Wesen mit dem farbenfrohen Fell, das sich so durch die Vorarlberger Obst- und Gemüsefelder mampft?



Das kleine Schmeck ist ein Wesen von überall und nirgendwo und ist auch ganz schön frech. Eines Tages landet es auf der Erde und passt sich den Bedingungen des Planeten an: Hier muss es essen und trinken. Aber was? Zum Glück helfen Kinder dem kleinen Schmeck dabei, unsere wunderbare Welt des Essens kennenzulernen. Doch es frisst einfach alles, was es finden kann und so entstehen immer wieder chaotische Situationen. Vor allem, wenn Erwachsene dazukommen....

Neben dem allzeit hungrigen Wesen stehen jedoch vor allem eure Kinder im Mittelpunkt! Denn bei dem Hörspiel „Das kleine Schmeck“ handelt es sich um eine Produktion ganz nach dem Motto: Von Kindern für Kinder. Ob beim Schreiben, Illustrieren oder Geräusche machen: Kinder und auch Eltern der **Volksschulen Götzis-Blattur, Satteins und Schruns** waren mit dabei.

Und nun sind sie endlich da, die ersten zwei Folgen! Neben Vivienne Causemann als „das Schmeck“ und Matthias Köberlin (bekannt aus „Die Toten vom Bodensee“) als Sprecher haben diese mutigen Schüler:innen der **Volksschule Dornbirn-Rohrbach** Stimmen im Tonstudio eingesprochen:



Jetzt zu Hause mit den Kindern anhören und weiterempfehlen!

Hier Reinhören:



<https://www.youtube.com/playlist?list=PLD9BVIv6gZkH2Doji3DSuLf2rpRDYZewq>

... oder überall wo es Podcasts gibt.



WAS-O-MÜSE

Reim

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

Wasser trink ich gern und viel, vor allem auch zu Sport und Spiel.

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

Obst ess' ich 3x am Tag, morgens, abends und Mittag

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

Gurken und auch Paprika, Gemüse schmeckt echt wunderbar

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

Zucker, Schokolade – manchmal – wie Limonade

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

so ernähre ich mich gut, fühl mich fit und ausgeruht

HiHiHiHi

Download.

Das Hörspiel „Das kleine Schmeck“ ist auf allen gängigen Medienkanälen abrufbar, sowie kostenfrei auf YouTube:

www.youtube.com/playlist?list=PLD9BVlv6gZkH2Doji3DSuLf2rpRDYZewq



WORAUF KOMMT'S AN?

Bei jedem Essen
Gemüse, Salat oder
Obst

Wasser
trinken

Selten
naschen

Quellen

Quellenangaben

- SUPRO Gesundheitsförderung und Prävention:
Gesund Aufwachsen Ernährung, Götzis, 2019
- Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.):
In die Küche fertig, los!, Wien, 2020
- aks gesundheit GmbH & Literaturhaus Vorarlberg:
Hörspiel „Das kleine Schmeck“, Bregenz 2023

Notizen

Notizen

Notizen

