

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht

Thema: Sachkunde

Titel: Frühstück - für einen guten Start in den Tag (1.-2. Klasse) (29 S.)

Produkthinweis zur »Kreativen Ideenbörse Grundschule«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Grundschule« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen neue Unterrichtsideen zu aktuellen Themen – abgestimmt auf die neuesten Lehr- bzw. Bildungspläne und Rahmenrichtlinien – für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

Die Kreativen Ideenbörsen Grundschule bieten Ihnen praxiserprobte Unterrichtsideen für Jahrgangsstufe 1 bis 4 mit vielfältigen Materialien und Kopiervorlagen: z.B. Arbeitsblätter, Bastelanleitungen, Liedern, Farbvorlagen u.v.m.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/grundschule.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

www.edidact.de | www.mgo-fachverlage.de



Frühstück – für einen guten Start in den Tag

Jahrgangsstufen 1+2

Doris Höller

Kompetenzen und Inhalte

- | | |
|-----------------------------|--|
| Sachkompetenz: | <ul style="list-style-type: none"> • die Bedeutung des Frühstücks kennenlernen • Kombinationsmöglichkeiten erkennen und aktiv an der Zusammenstellung des Frühstücks teilnehmen |
| Methodenkompetenz: | <ul style="list-style-type: none"> • Bilder und Oberbegriffe zuordnen • persönliches Verhalten reflektieren • neue Informationen auf praktische Beispiele übertragen |
| Sozialkompetenz: | <ul style="list-style-type: none"> • eigenverantwortlich an der Frühstücksplanung mithelfen • unterschiedliche Ansichten und Geschmäcker respektieren • Verantwortung für ein Klassenprojekt übernehmen |
| personale Kompetenz: | <ul style="list-style-type: none"> • den eigenen Nährstoffbedarf kennen und auf die Bedarfsdeckung achten • Ideen vorstellen sowie Anregungen aufgreifen und umsetzen |

Erarbeitung

- Frühstücksbausteine
- persönliche Umsetzung
- Obst und Gemüse
- Milch
- Getreide
- Getränke
- Quiz für Frühstücksexperten



OnlinePLUS: Bonusmaterialien

- Frühstücksbausteine – Zusatzinformation für die Eltern
- Frühstücksbuch – Deckblatt und Rezeptideen
- Frühstücksspiel

Materialien

- Elternbrief
- Symbole für Lebensmittelgruppen
- Quartettkarten
- Suchbilder
- Zuordnungsbilder
- Testbögen für Lebensmitteltests
- praktische Übungen
- Analysebogen zum Trinkverhalten
- Rätselaufgaben



mit Farbkarten!



I. Hinführung

Die Lehrkraft führt ein Klassenfrühstück durch. Anhand der Zusammenstellung wird die Bedeutung eines guten ersten und zweiten Frühstücks erarbeitet. Ein Elternbrief unterstützt die Durchführung. Ergänzend können den Eltern auch Informationen und Vorschläge zu den Frühstücksbausteinen mitgegeben werden. Diese sind als Online-Bonusmaterial in der digitalen Version des Beitrags zum Download erhältlich. → **M1.1**
→ ***M1.2**

II. Erarbeitung

Begriffe erarbeiten:

In Einzelarbeit vergleichen die Schüler ihr Pausenfrühstück mit den empfohlenen Bausteinen und suchen Beispiele für eine abwechslungsreiche Zusammenstellung. Zur Veranschaulichung können auch die Fotos zu den Lebensmittelgruppen hinzugenommen werden (siehe Farbkarten im Anhang). → **M2**
→ **Farbkarten**

Fixierung:

Mithilfe verschiedener Aufgaben und Spiele werden die Inhalte gefestigt. Tests zeigen die Vielfalt des Lebensmittelangebots und sind als Anregung zum Experimentieren gedacht. Die einfache, gemeinsame Zubereitung regt zur Verhaltensänderung und Selbstkontrolle an. Einzelne Arbeitsblätter eignen sich für eine Gruppenarbeit.

Differenzierung:

Die Aufgabenstellung der Arbeitsblätter variiert im Schwierigkeitsgrad. Außerdem besteht die Möglichkeit, leistungsstarken Schülern vertiefende Aufgaben zu stellen.

Frühstücksbausteine:

- Was kommt in die Einkaufskörbe? → **M3**
- Frühstücksquartett → **M4**
- Was gehört nicht dazu? → **M5**

Obst und Gemüse:

- Obst oder Gemüse? → **M6**
- Obst- und Gemüseportionen → **M7**
- Für Obst- und Gemüseexperten → **M8**
- Apfeltest → **M9**

Milch:

- Milchportionen → **M10**
- Milchtest → **M11**

Getreide:

- Getreide fürs Frühstück → **M12**
- Mein Wunschmüsli → **M13**
- Brottest → **M14**

Getränke:

- Trinken macht fit! → **M15**
- Gute und schlechte Durstlöscher → **M16**

Ob die Schüler nun Frühstücksexperten sind, können sie abschließend in einem Quiz testen. → **M17**



III. Fächerverbindende Umsetzung und Weiterführung



Frühstücksbuch – Rezeptsammlung:

Die Schüler gestalten ein Deckblatt und heften die Rezeptideen dahinter. Alternativ können die Schüler sich einige Rezepte aussuchen, sie ausschneiden und auf die leeren Seiten des Buches kleben oder abschreiben. Selbstverständlich dürfen auch eigene Rezepte ergänzt werden. Die Vorlagen sind als Bonusmaterial in der digitalen Version des Beitrags erhältlich.

→ *M18.1 bis 18.4



Frühstückssets gestalten



Frühstücksspiel:

Die Vorlagen für dieses Bewegungsspiel können als Online-Bonusmaterial in der digitalen Version des Beitrags heruntergeladen werden. Doppelt kopiert eignen sich die Lebensmittelbilder auch für ein Memory. Ebenso können die Farbkarten im Anhang ergänzend zum Einsatz kommen.

→ *M19.1 und 19.2
→ Farbkarten



Eigene Produkte herstellen:

Die Schüler können z.B. Kresse ziehen oder Butter, Brot bzw. Joghurt herstellen.

- ☞ Die digitale Version zum Beitrag inklusive Bonusmaterial finden Sie auf www.edidact.de unter Grundschule → Sachkunde → Körper, Gesundheit und Ernährung.
- ☞ Diese Beiträge könnten Sie auch interessieren: „Wie frühstücken unsere Nachbarn?“ und „Kann man Milch nur trinken?“. Diese Beiträge sind ebenfalls auf www.edidact.de zum Download erhältlich.



Frühstücken ist wichtig – Elternbrief

Liebe Eltern,

das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Über Nacht braucht unser Körper die schnell verfügbaren Energie- und Nährstoffreserven auf. Bevor er wieder richtig funktionieren kann, müssen die „Akkus“ aufgeladen werden. Fällt das Frühstück aus, fehlt uns die **Energie für die Aktivitäten des Tages** und den „grauen Zellen“ das Futter.

Besonders Kinder sind morgens dringend auf Nachschub angewiesen, da sie keine großen, schnell verfügbaren Energiereserven besitzen. Studien haben gezeigt, dass Kinder **bessere Leistungen** erbringen, wenn sie morgens gefrühstückt haben. Sie machen weniger Fehler und erreichen bessere Ergebnisse über das Kurzzeitgedächtnis. Aber auch bei Sprach- und Rechentests oder kreativen Aufgaben sind sie den „Frühstücksmuffeln“ klar überlegen.

Ein gutes Frühstück verbessert **Aufmerksamkeit, Leistungsbereitschaft und Konzentrationsfähigkeit**. Was wir essen und trinken, hat unmittelbaren Einfluss auf die Gehirnfunktion. Das Gehirn ist unser größter Energieverbraucher. Als Brennstoff akzeptiert es aber nur Traubenzucker, der in Vollkornprodukten, Obst und Gemüse steckt. Er wird dem Stoffwechsel nach und nach gleichmäßig zur Verfügung gestellt. Gleichzeitig nehmen wir mit diesen Lebensmitteln andere wichtige Nährstoffe für unsere Gehirnzellen auf.

Da unser Gehirn keine Energie speichern kann, benötigt es ständig Nährstoffnachschub. Zu lange Pausen zwischen den Mahlzeiten sind daher ungünstig. Um die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit über den Tag konstant zu halten und Tiefpunkte zu vermeiden, brauchen wir ein **Pausenfrühstück**.

Ganz wichtig ist dafür auch eine ausreichende **Flüssigkeitszufuhr**. Sie sorgt dafür, dass das Blut gut fließen kann und die Blutgefäße optimal versorgt werden. Wird zu wenig getrunken, verdickt sich das Blut und der Transport von Sauerstoff und Nährstoffen zum Gehirn ist deutlich eingeschränkt. Unsere Leistungsfähigkeit sinkt, wir sind müde und unkonzentriert.

Ernährungsgewohnheiten werden durch Vorbilder geprägt. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und nehmen Sie sich Zeit für ein gemeinsames Frühstück. Planen Sie ein ausgewogenes Pausenfrühstück ein und geben Sie den Kindern ungesüßte Getränke mit in die Schule.

Achten Sie außerdem darauf, dass die Kinder genügend schlafen und den Schulweg möglichst zu Fuß zurücklegen. Wenn sich die Kinder außerdem regelmäßig an der frischen Luft bewegen, sind sie den täglichen Anforderungen besser gewachsen.

Ein gutes Frühstück muss nicht zeitaufwendig sein. Mit einer gemeinsamen Ideensammlung und einer Aufgabenteilung startet die ganze Familie gut in den Tag.

Mit freundlichen Grüßen

Klassenlehrer/-in

