



Frühstücksprotokoll («Was frühstücke ich?»)

Bitte das Darum eintragen		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt			
1 Glas Milch												
1 Tasse Kakao												
1 Glas Tee oder Wasser												
1 Handvoll Cornflakes, Müsli oder Haferflocken												
1 Scheibe Vollkornbrot												
1 Scheibe Mischbrot												
1 Scheibe Toast/Weißbrot												
1 Scheibe Knäckebrot												
1 Brötchen												
1 Teelöffel Butter/Margarine												
1 Scheibe Käse/ 1 Teelöffel Frischkäse												
1 Scheibe Wurst												
1 Teelöffel Honig/Marmelade												
1 Teelöffel Nutella o. Ä.												
1 Portion Obst												
1 Portion rohes Gemüse												
1 Portion Joghurt												

Bitte mache für jede Portion einen Strich in das entsprechende Kästchen, zähle zusammen und bewerte das Ergebnis nach der vereinbarten Regel!





Kap. 2.2.4: Morgens nix und nachmittags allein vorm Kühlschrank...

Lernziel: Neue Familienrituale planen

Themenbereich: Mahlzeitenhäufigkeit und Zwischendurchessen

Abb. 2.2.4b: Frühstücksprotokoll («Was frühstücke ich?»)

Zielgruppe: Kinder ab ca. der 3. Klasse und Jugendliche (jüngere Kinder werden von den Eltern unterstützt).

Ziel: Die Kinder, Jugendlichen, Familien sollen die Bedeutung eines Frühstücks mit sättigenden Lebensmitteln und dessen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und das Essverhalten im gesamten Tagesverlauf verstehen und erleben und das Frühstück als selbstverständliche Mahlzeit wieder in den Speiseplan aufnehmen

Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung: Es wird definiert, welches Frühstück protokolliert wird (zu Hause vor der Schule oder das Pausenfrühstück in der Schule). In der Baustellen-Teamarbeit wird gemeinsam geklärt, welches Familienmitglied das Frühstück zubereitet und wer bei dabei helfen kann. Außerdem ist zu besprechen, wie ein Frühstück, das in der Schule am Kiosk oder in der Mensa gekauft wird, einzuschätzen ist und in der Mahlzeitenplanung berücksichtigt werden soll. Täglich soll mittels Strichen festgehalten werden, was und wie viel gefrühstückt wird (in das leere Kästchen können eigenständige Frühstücksideen eingetragen werden, z. B. selbstgemachter Obstjoghurt). Das Kind bzw. der Jugendliche ermittelt die Gesamtmenge und bewertet das Ergebnis dem Ziel entsprechend, das es/er sich zuvor gesteckt hat (z. B. das Pausenbrot dreimal in der Woche wirklich aufzuessen). Jeder kleine Schritt in Richtung regelmäßiger Mahlzeiten soll in der Nachbesprechung gelobt und anerkannt werden (z. B. wenn ein «Nicht-Frühstücker» immerhin einmal in der Woche gefrühstückt hat) und es soll zum Weitermachen ermutigt werden. Erfragt und weiterverfolgt wird, ob und wie sich das Frühstück auf das Hunger- und Appetitempfinden im weiteren Tagesverlauf ausgewirkt hat.



BABELUGA



UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN