

2.2.4.c



# Frühstücksprotokoll (Brot und Belag)

Name:

Bitte das Datum eintragen	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt			
1 Scheibe Vollkornbrot 											
1 Scheibe Toast 											
1 Scheibe Mischbrot 											
1 Brötchen 											
Butter / Margarine 											
Käse/Quark/Frischkäse 											
Wurst 											
Marmelade / Honig 											
Nutella o.ä. 											

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



BABELUGA



## 2.2.4 Morgens nix und nachmittags allein vorm Kühlschrank... Mahlzeitenhäufigkeit und Zwischendurchessen *Neue Familienrituale planen*

### 2.2.4.c Frühstücksprotokoll (Brot und Belag)

**Zielgruppe:** Kinder ab ca. 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 aufnehmen. Fokussiert wird hier auf die Brotauswahl und die Art des Belages mit dem Ziel, den Vollkornanteil zu erhöhen und den Zucker- und Fettanteil in Maßen zu halten.

#### **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 (besonders bei der Herstellung eines „interessanten“ Pausenfrühstücks). Täglich soll mittels Strichen festgehalten werden, welche Brotsorte und welcher Belag (und wie viel davon) gefrühstückt wird. Das Kind bzw. der Jugendliche ermittelt die Gesamtmenge und bewertet das Ergebnis entsprechend des Zieles, das es bzw. er sich zuvor gesteckt hat (z. B. statt jeden Tag Toast mit Nutella o. ä., zwei-dreimal pro Woche getoastetes Mischbrot mit Quark und Marmelade). In der Nachbesprechung wird über die Veränderungen gesprochen („Was hat gut geschmeckt? Was war schwierig zu verändern?“) und nach weiteren Frühstücksideen geforscht.

