

2.2.4d



Frühstücksprotokoll

Name:

Bitte das Datum eintragen	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt	  
1 Glas Milch 									
1 Tasse Kakao 									
1 Handvoll Cornflakes 									
1 Handvoll Müsli 									
1 Handvoll Haferflocken 									
1 Handvoll Obst 									

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



BABELUGA



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

Lernziel: Neue Familienrituale planen

Themenbereich: Mahlzeitenhäufigkeit und Zwischendurchessen

Abb. 2.2.4d: Frühstücksprotokoll (Cerealien)

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 wiederaufnehmen. Fokussiert wird hier auf die auf Frühstückscerealien mit dem Ziel, Alternativen zu den gesüßten Cerealien einzuführen und so den Zuckerverzehr in Maßen zu halten.

Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung: Kinder und Jugendliche, die gewohnt sind, gesüßte Frühstückscerealien zu verzehren, sollen Alternativen ausprobieren, die weniger Zucker enthalten und satt machen. Mit den Familien wird über geeignete Produkte gesprochen, die dann gekostet werden. Täglich soll mittels Strichen festgehalten werden, welche der vorgeschlagenen Cerealien (und wie viel davon) gefrühstückt werden. Das Kind bzw. der Jugendliche ermittelt die Gesamtmenge und bewertet das Ergebnis dem Ziel entsprechend, das es bzw. er sich zuvor gesteckt hat (z. B. statt Flakes mit Schokostückchen lieber ein Müsli und ein Glas Kakao). In der Nachbesprechung wird darüber gesprochen, ob und wie sich das Cerealien-Frühstück auf das Hunger- und Appetitempfinden im weiteren Tagesverlauf ausgewirkt hat.



BABELUGA