



Im Film siehst du, was Rezzan und Florian morgens frühstücken. Was frühstückst du? Schreibe die Getränke und Nahrungsmittel auf und untersuche, welche Nährstoffe darin enthalten sind. Male in die Kreise dahinter, welche Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette und ähnliches darin besonders viel enthalten sind. Welche Farben kommen bei deinem Frühstück am häufigsten vor?

Vorgehen

Schreibe auf, welche Lebensmittel du heute zum Frühstück gegessen und was du getrunken hast. Suche auf den Infokarten die Lebensmittel und informiere dich, welche Bestandteile besonders viel enthalten sind. Wenn das Lebensmittel nicht dabei ist, suche Informationen im Internet oder in Büchern und trage sie in die leeren Infokarten ein.



Farblegende:

Kohlenhydrate = grün ● Eiweiß = gelb ● Fett = rot ●
 Vitamine = blau ● Mineralstoffe = lila ● Ballaststoffe = braun ●
 Male den Kreis ganz aus, wenn viel von dem Stoff enthalten und nur halb oder ein Viertel, wenn nur wenig davon enthalten ist.



Zum Frühstück gibt es bei mir ...

Markiere die Bestandteile farbig:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

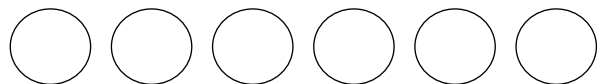
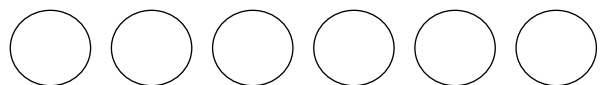
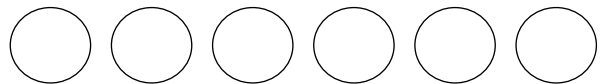
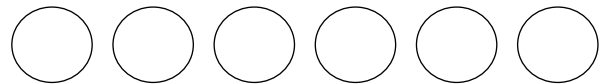
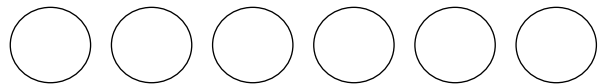
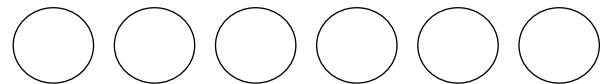
- Welche Farben kommen bei deinem Frühstück am häufigsten vor und was am wenigsten? Wieviele Kreise hast du in der entsprechenden Farbe ausgemalt?

- Fett _____
- Eiweiß _____
- Kohlenhydrate _____
- Vitamine _____
- Mineralstoffe _____
- Ballaststoffe _____



- Nun stelle dein Frühstück so um, dass es gesund und ausgewogen ist. Tausche Lebensmittel aus, die zu viel Fett enthalten, und ergänze andere, die Bestandteile enthalten, die in deinem Frühstück zu kurz kommen. Male wieder die Kreise farbig aus wie vorne.

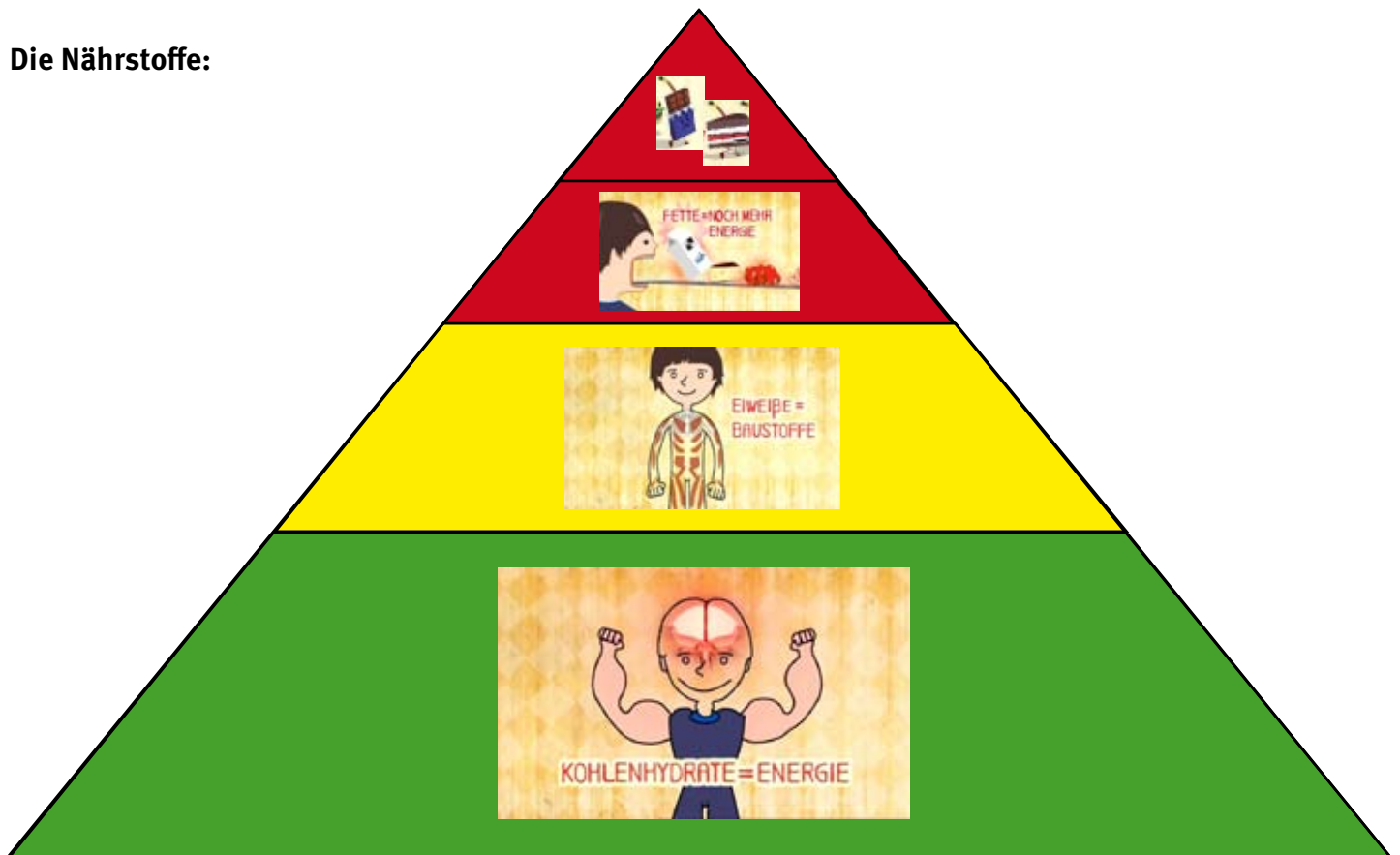
Im Film wird gesagt, wie ein gesundes Frühstück aussehen sollte: Kinder brauchen viel Kohlenhydrate und Eiweiß, aber nicht viel Fett. Vitamine und Mineralstoffe sind sehr wichtig, aber man braucht nicht sehr viel davon.





So sollte eine ausgewogene Mahlzeit zusammengestellt sein.

Die Nährstoffe:



wenig, aber immer dabei:



Calcium + Magnesium + Eisen



Cornflakes (gesüßt)

enthält viel ...

Kohlenhydrate
Mineralstoffe



enthält wenig ...

Fett
Eiweiß
Vitamine
Ballaststoffe

Milch

enthält viel ..

Fett
Eiweiß
Mineralstoffe
(Calcium)



enthält wenig ...

Kohlenhydrate
Ballaststoffe
Vitamine

schwarze Oliven

enthält viel ..

Fett
Ballaststoffe
Mineralstoffe



enthält wenig ...

Kohlenhydrate
Eiweiß
Vitamine

Joghurt

enthält viel ..

Eiweiß
Mineralstoffe



enthält wenig ...

Kohlenhydrate
Fett
Vitamine
Ballaststoffe

Ei

enthält viel ..

Fett
Eiweiß
Mineralstoffe



enthält wenig ...

Kohlenhydrate
Vitamine
Ballaststoffe

Apfel

enthält viel ..

Vitamine
Mineralstoffe



enthält wenig ...

Kohlenhydrate
Fett
Eiweiß
Ballaststoffe

weißes Toastbrot

enthält viel ..

Kohlenhydrate
Fett
Eiweiß



enthält wenig ...

Vitamine
Mineralstoffe
Ballaststoffe

Käse

enthält viel ..

Fett
Eiweiß
Mineralstoffe



enthält wenig ...

Kohlenhydrate
Ballaststoffe
Vitamine

Sucuk

enthält viel ..

Fett
Eiweiß
Mineralstoffe



enthält wenig ...

Kohlenhydrate
Ballaststoffe
Vitamine

Marmelade

enthält viel ..

Kohlenhydrate



enthält wenig ...

Fett
Eiweiß
Vitamine
Mineralstoffe
Ballaststoffe

Vollkornbrot

enthält viel ..

Kohlenhydrate
Mineralstoffe
Ballaststoffe



enthält wenig ...

Fett
Eiweiß
Vitamine

Nuss-Nougat-Creme

enthält viel ..

Kohlenhydrate
Fett
Eiweiß
Mineralstoffe



enthält wenig ...

Vitamine
Ballaststoffe

Müsli

enthält viel ..

Kohlenhydrate
Mineralstoffe
Vitamine



enthält wenig ...

Fett
Eiweiß
Ballaststoffe

Honig

enthält viel ..

Kohlenhydrate
Mineralstoffe



enthält wenig ...

Fett
Eiweiß
Vitamine
Ballaststoffe

Wurst

enthält viel ..

Fett
Eiweiß
Mineralstoffe
(Eisen)
Vitamine

enthält wenig ...

Kohlenhydrate
Ballaststoffe

frisch gepresster Orangensaft

enthält viel ..

Vitamine (C)
Mineralstoffe

enthält wenig ...

Kohlenhydrate
Fett
Eiweiß
Ballaststoffe

Weizenbrötchen

enthält viel ..

Kohlenhydrate
Mineralstoffe

enthält wenig ...

Kohlenhydrate
Fett
Vitamine
Ballaststoffe

Gurke

enthält viel ..

Mineralstoffe
Vitamine

enthält wenig ...

Kohlenhydrate
Fett
Eiweiß
Ballaststoffe

Banane

enthält viel ..

Kohlenhydrate
Vitamine (B)

enthält wenig ...

Fett
Eiweiß
Mineralstoffe
Ballaststoffe

Schafskäse

enthält viel ..

Fett
Eiweiß
Mineralstoffe

enthält wenig ...

Kohlenhydrate
Vitamine
Ballaststoffe

Roggenbrötchen

enthält viel ..

Kohlenhydrate
Mineralstoffe
Ballaststoffe

enthält wenig ...

Fett
Eiweiß
Vitamine

Croissant/Hörnchen

enthält viel ..

Kohlenhydrate
Fett

enthält wenig ...

Eiweiß
Mineralstoffe
Vitamine
Ballaststoffe

Kakao (mit Milch)

enthält viel ..

Eiweiß
Mineralstoffe
(Calcium)

enthält wenig ...

Kohlenhydrate
Fett
Vitamine
Ballaststoffe

enthält viel ..

+

enthält wenig ...

—

enthält viel ..

+

enthält wenig ...

—

enthält viel ..

+

enthält wenig ...

—

enthält viel ..

+

enthält wenig ...

—