

Dein Frühstück

Abenteuer Ernährung



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:

Abenteuer Ernährung
Dein Frühstück

Abenteuer Ernährung

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.

Abenteuer Ernährung
Dein Frühstück

Abenteuer Ernährung



So sollte eine ausgewogene Mahlzeit zusammengestellt sein.

Die Nährstoffe:



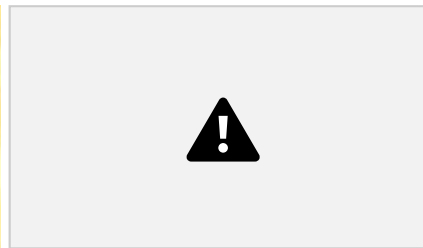


wenig, aber immer dabei:



Calcium

+ Magnesium + Eisen



Abenteuer Ernährung

© wdr Planet Schule 2010

Dein Frühstück

Abenteuer Ernährung

Cornflakes (gesüßt)



enthält viel ...

Kohlenhydrate
Mineralstoffe
enthält wenig ... Fett
Eiweiß

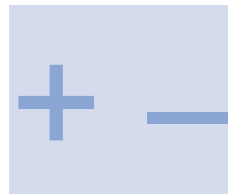
Vitamine
Ballaststoffe
enthält viel .. Fett
Eiweiß



enthält viel .. Fett
Eiweiß
Mineralstoffe
(Calcium)
Milch

enthält wenig ...
Kohlenhydrate
Ballaststoffe
Vitamine

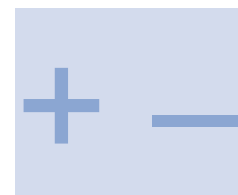
Käse



Mineralstoffe
enthält wenig ...
Kohlenhydrate
Ballaststoffe

Vitamine

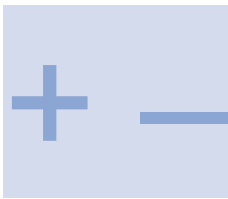
Sucuk



Ballaststoffe
Vitamine

Marmelade

enthält viel .. Fett
Eiweiß
Mineralstoffe
enthält wenig ...
Kohlenhydrate



schwarze Oliven

enthält viel ..
enthält wenig ...



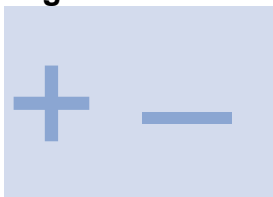
enthält viel .. Fett
Ballaststoffe
Mineralstoffe

enthält wenig ...
Kohlenhydrate
Eiweiß

Vitamine
Kohlenhydrate
Fett
Eiweiß
Vitamine

Mineralstoffe
Ballaststoffe

Joghurt



Vollkornbrot



enthält viel ..
enthält wenig ...

enthält viel .. Eiweiß
Mineralstoffe
enthält wenig ...

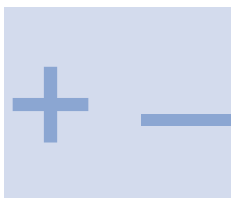
Kohlenhydrate
Fett
Vitamine
Ballaststoffe

Kohlenhydrate
Mineralstoffe
Ballaststoffe

Fett
Eiweiß
Vitamine



Nuss-Nougat-Creme



enthält viel .. Kohlenhydrate
enthält wenig ... Vitamine

Ei

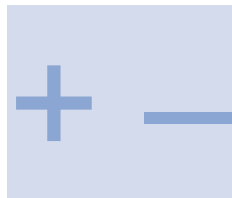
enthält viel .. Fett
Eiweiß
Mineralstoffe
enthält wenig ...
Kohlenhydrate

Vitamine
Ballaststoffe
Fett
Eiweiß
Mineralstoffe

Ballaststoffe

Müsli

Apfel



enthält viel ..
enthält wenig ...

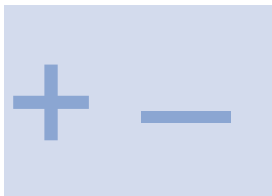
enthält viel ..
Vitamine
Mineralstoffe
enthält wenig
...

Kohlenhydrate
Fett
Eiweiß
Ballaststoffe
Kohlenhydr

ate
Mineralstoff
e Vitamine
Fett
Eiweiß

Ballaststoffe

Honig



Toastbrot

weißes
enthält viel ..
enthält wenig ...

enthält viel ..
Kohlenhydrate Fett
Eiweiß

enthält wenig ...
Vitamine
Mineralstoffe
Ballaststoffe

Kohlenhydrate
Mineralstoffe
Fett
Eiweiß
Vitamine

Ballaststoffe

© wdr Planet Schule 2010

Abenteuer Ernährung
Dein Frühstück

Orangensaft

Abenteuer

Ernährung Wurst



frisch gepresster



enthält viel ..
enthält wenig ...

enthält viel .. Fett

Eiweiß

Mineralstoffe (Eisen)

Vitamine

enthält wenig ...

Kohlenhydrate

Ballaststoffe

Vitamine (C)

Mineralstoffe

Kohlenhydrate Fett

Eiweiß

Ballaststoffe

Gurke



Weizenbrötchen



enthält viel .. Mineralstoffe
Vitamine

enthält wenig ...

Kohlenhydrate Fett

enthält viel ..

Kohlenhydrate Mineralstoffe

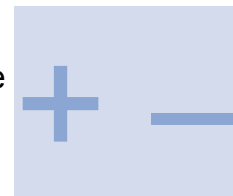
enthält wenig ...

Kohlenhydrate Fett

Vitamine

Eiweiß

Ballaststoffe



Schafskäse

enthält viel ..

Ballaststoffe

enthält viel .. Fett

Eiweiß

Mineralstoffe

Ballaststoffe

Banane

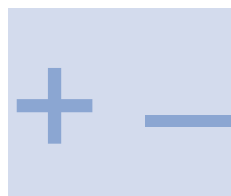
enthält wenig ...

enthält wenig ...

Kohlenhydrate Vitamine



Kohlenhydrate
Fett



Roggenbrötchen

Vitamine (B)
Eiweiß
Mineralstof
fe

Ballaststoff
e

enthält viel ..
Kohlenhydrat

e
Mineralstoffe
Ballaststoffe

enthält wenig

... Fett
Eiweiß
Vitamine

Croissant/Hörnchen



Kakao (mit Milch)

enthält viel ..
Kohlenhydrat
e Fett
enthält wenig

... Eiweiß
Mineralstoff
e Vitamine
Ballaststoffe

enthält viel
.. Eiweiß
Mineralstoffe
(Calcium)
enthält wenig

...
Kohlenhydrate
Fett
Vitamine
Ballaststoffe



enthält viel .. enthält wenig

...



enthält viel ..

enthält wenig ... Abenteuer Ernährung



enthält viel .. enthält

wenig ...



enthält viel .. enthält

wenig ... © wdr Planet

Schule 2010