

Gesundes Frühstück/Pausenbrot



1. Warum ist ein gesundes Frühstück/Pausenbrot so wichtig?



wichtige Nährstoffe (Vitamine & Mineralstoffe)



Fit in den Tag



steigert die Lern- und Leistungsfähigkeit



höhere Konzentration

2. Was gehört zu einem gesunden Frühstück/Pausenbrot?



Obst und Gemüse



Wasser und gesunde Getränke

4 Bausteine

Getreide (vor allem Vollkorn)



Milch und Milchprodukte



Gesundes Frühstück/Pausenbrot

Aufgabe

1. Warum ist ein gesundes Frühstück/Pausenbrot so wichtig?
→ Kreuze die richtige Aussage an!

Aussage	Richtig	Falsch
Ein gesundes Frühstück macht uns dick.		
Ein gesundes Pausenbrot erhöht unsere Konzentration in der Schule.		
Ein gesundes Pausenbrot macht uns müde und schlapp.		
Ein gesundes Frühstück lässt uns fit in den Tag starten.		
Nach einem gesunden Pausenbrot kannst du schlecht lernen.		
Ein gesundes Pausenbrot steigert die Leistungsfähigkeit.		

2. Was gehört zu einem gesunden Frühstück/Pausenbrot?
→ Verbinde!



Obst und Gemüse

Wasser und gesunde Getränke

Getreide

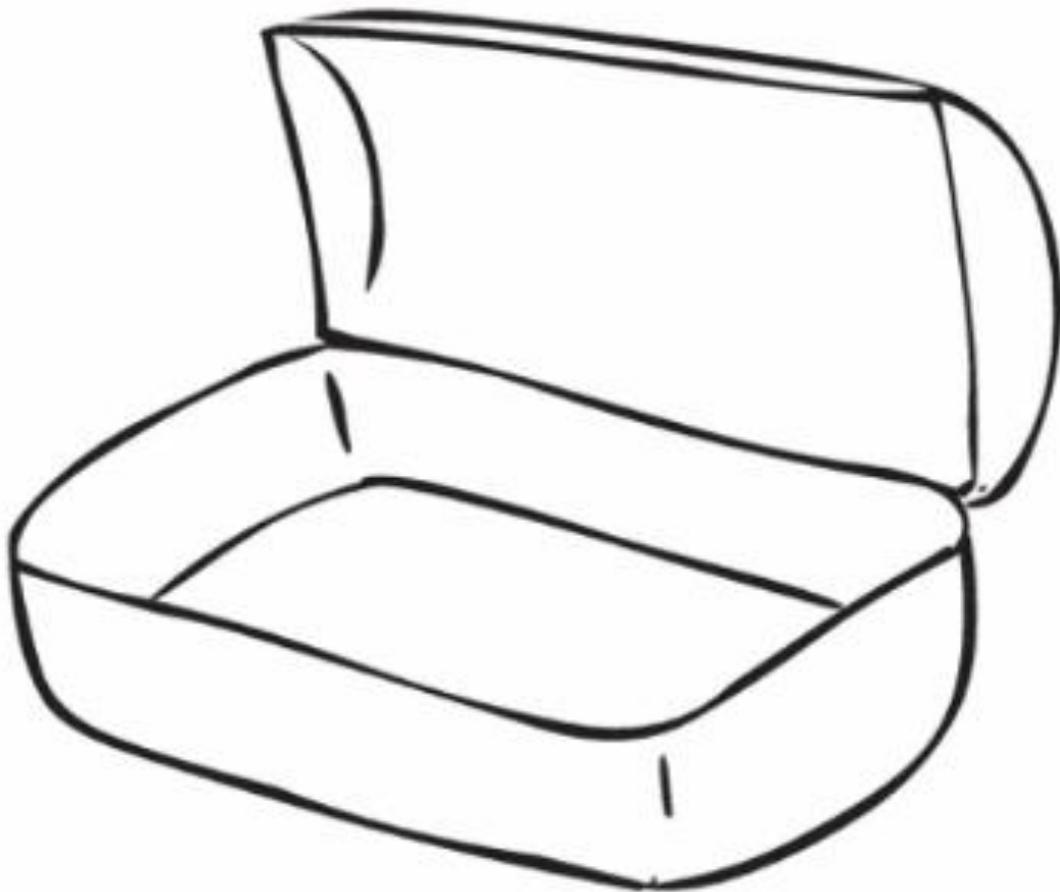
Milch und Milchprodukte

Gesundes Pausenbrot - Aufgabe

Was gehört zu einem gesunden Pausenbrot?

 Schneide die Lebensmittel aus.

 Klebe die richtigen Lebensmittel in die Pausenbox.



Gesundes Frühstück/Pausenbrot

Rezepte



Vitalbrot (1 Kastenbrot)

Menge	Zutaten	Zubereitung
30 g	Hirse	<ul style="list-style-type: none">- Hirse in eine Schüssel geben, überdecke sie komplett mit Wasser und lass sie über Nacht quellen. Am nächsten Tag das übergebliebene Wasser abgießen- Weizenmehl, Weizenvollkornmehl, Trockenhefe, Honig, Salz und Butter in eine Schüssel geben und zu einem Hefeteig kneten- restliche Zutaten zugeben und 180 ml Wasser dazu geben. → Teig gehen lassen- Teig nochmals knete und dann in die Kastenform geben → nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen- Ofenrost mit der Kastenform auf die unterste Backofen - Schiene geben- Schale mit Wasser auf Ofenboden stellen- Brot backen<ul style="list-style-type: none">→ Ober-/Unterhitze→ 220 Grad→ ca. 45 Minuten
150 g	Weizenmehl (Type 1050)	
300 g	Weizenvollkornmehl	
1 Päck.	Trockenhefe	
1 EL	Honig	
1 ½ TL	Salz	
30 g	Butter	
30 g	Sonnenblumenkerne	
20 g	Leinsamen	
20 g	Sesamsamen	
150 g	Joghurt	

Gesundes Frühstück/Pausenbrot

Rezepte

lustige Brotgesichter



Essen schmeckt besonders lecker, wenn es gut aussieht. Du kannst verwenden:

- Butter
- Frischkäse, Käse
- Gemüse (Tomaten, Gurken, Karotten, Paprika, ...)
- Kräuter (Schnittlauch, Dill, Oregano, ...)
- Kresse

Gesundes Frühstück/Pausenbrot

Rezepte

Muntermacher Müsli



Menge	Zutaten	Zubereitung
1 Tasse	Müsli	- Müsli mit Kirschsafft mischen und einige Minuten warten
1 Tasse	Kirschsafft	
1	Banane	- Obst waschen und klein schneiden
$\frac{1}{2}$	Apfel	
Handvoll	Weintrauben	
1 Becher	Naturjoghurt	- Joghurt mit Obst mischen und zum Müsli mischen

Je nach Jahreszeit kannst du verschiedenes Obst wählen. Der Saisonkalender im Internet hilft dir weiter.

- Herbst/Winter: Orange, Mandarine, Apfel, Birne, ...
- Frühjahr/Sommer: Erdbeere, Johannisbeere, Kirsche, Pflaume, ...



Tipp: Falls dir das Müsli noch nicht süß genug ist, verwende einen Honig anstatt Zucker.

Gesundes Frühstück/Pausenbrot

Rezepte

Bananen - Himbeer - Shake



Menge	Zutaten	Zubereitung
1 2 Gläser	Banane Milch	- Schälen, in 2 - 3 Stücke teilen, in einen Mixer geben und die Milch dazugeben
Handvoll 1 EL	gefrorene Himbeeren Honig	- dazugeben - dazugeben - Deckel auf Mixer und mixen

(Quelle: Pixi Wissen – Einfach gut erklärt)

Prickelnde Beerenschorle



Menge	Zutaten	Zubereitung
2 Tassen 4 Tassen	Johannisbeersaft Mineralwasser	- Saft und Wasser in eine Karaffe geben - Mischung auf Gläser verteilen
4 Scheiben	Zitrone (unbehandelt)	- mit Zitronenscheiben verzieren

(Quelle: Arbeitsblätter – Grundwissen Hauswirtschaft)

Gesundes Frühstück/Pausenbrot

Rezepte

Sandwich



Menge	Zutaten	Zubereitung
4 EL 1 EL 2 EL $\frac{1}{4}$ TL 1 3 Scheiben 3 Scheiben	Mayonnaise Olivenöl Ketchup Salz Knoblauchzehe Käse Schinken	<ul style="list-style-type: none">- pressen- in Würfel schneiden- in Würfel schneiden <p>Alle Zutaten miteinander vermengen!</p>
$\frac{1}{4}$ 2 4	Salatgurke Tomaten Salatblätter	<ul style="list-style-type: none">- schälen und in Scheiben schneiden- waschen und in Scheiben schneiden- waschen und trocken tupfen
4	längliche Semmeln oder Toast (am besten Vollkorn)	<ul style="list-style-type: none">- aufschneiden und belegen

Gesundes Frühstück/Pausenbrot

Rezepte

Müsliriegel

(Rezept für ca. 8 Riegel)



Menge	Zutaten	Zubereitung
1 EL	Butter	} In einer Pfanne schmelzen
4 EL	Zucker	
3 EL	Honig	
50g	Haferflocken	} vermischen, zugeben und miteinander goldgelb anrösten, dabei mit dem Pfannenwender umrühren!
50g	Mandelblättchen	
50g	Cornflakes	
1 Prise	Zimt	
	<u>Zum Verfeinern:</u>	
Je 1 EL	Kokosflocken	- zugeben und mitrösten, dann
	Schokoladenraspel	
	Cranberry, Rosinen	- die Masse mit der Teigkarte auf ein Blech mit Backpapier streichen → rechteckige Form!
	Cornflakes	- abkühlen lassen ca. 1 Stunde und mit einem großen Messer in gleichmäßige Riegel schneiden.

Selbstgemachte Müsliriegel enthalten:

- weniger Zucker
- eigene Geschmacksrichtung
- weniger Fett
- sättigen länger

Gesundes Frühstück/Pausenbrot

Rezepte

Käse - Schinken - Muffins

Menge	Zutaten	Zubereitung
150 g 2 1 Bund	gekochten Schinken Zwiebeln Schnittlauch	<ul style="list-style-type: none">- in feiner Streifen schneiden- in feine Würfel schneiden- waschen, in Röllchen schneiden
200 g 2 ½ TL ½ TL 1 Prise 1 Prise ½ TL 200 g	Mehl Backpulver Natron Salz Pfeffer Paprikapulver geriebener Emmentaler	<ul style="list-style-type: none">- alle Zutaten vermischen- Schinken, Zwiebeln und Schnittlauch darunter mischen
60 g 2 150 g	Butter Eier Naturjoghurt	<ul style="list-style-type: none">- Butter im Topf zerlassen- Eier, Joghurt und zerlassene Butter vermengen- Mehl-Schinken-Gemisch unter das Eigemisch geben und rühren (zähflüssiger Teig)- Muffinblech mit Papierförmchen bestücken- mit Teig gleichmäßig in Muffinförmchen verteilen
		<p>Backen:</p> <ul style="list-style-type: none">→ Ober-/Unterhitze→ 180 Grad→ ca. 30 Minuten

(Quelle: Kochen und Backen mit der Maus)

Mögliche Videodateien:

<https://www.otv.de/mediathek/video/gesundheitstipp-zahngesundes-pausenbrot/>

https://www.youtube.com/watch?v=r3C_cZ6ek4A