

Frühstück – erste Klasse!

Richtwerte für die Einkaufsliste pro Kind

... doch wenn etwas übrig bleibt, freuen sich auch Lehrkräfte und andere Schülerinnen und Schüler

1. insgesamt bitte bei allen Lebensmittelgruppen auf Vielfalt achten!
2. Brot: verschiedene Sorten: Paderborner, Mehrkornbrot, Vollkornbrot, auch Knäcke, Reiswaffeln, etc., bitte kein Weißbrot
Menge: ca. **1 Scheibe Brot pro Kind, als Reserve Knäcke und Reiswaffeln**
3. Obst: wenn möglich Obst der Saison, aber auch hier ein vielfältiges Angebot bereiten, das Auge isst mit! Farben-, Formen- und Geschmacksvielfalt! Bananen, Äpfel, Birnen, Kiwi, Trauben, evtl. Orangen, ...
Menge: ca. **100 g ungeschält, ca. 80 g ohne Küchenabfall (verzehrfertig zubereitet)**
4. Gemüse / Rohkost: siehe Obst, Beispiele: Kohlrabi, Gurken, Möhren, Paprika, Tomaten, ...
Menge: **auch hier 100 g ungeschält, ca. 80 g verzehrfertig**
5. Streichfett: max.. **10 g Butter oder Margarine pro Kind (reichlich bemessen) bzw. ca. 20 g Frischkäse (auch mit Kräutern, etc.) pro Kind**. So kann z.B. für 1/3 des Brotes Frischkäse und für 2/3 Butter und Margarine eingeplant werden. Davon bleibt aber noch etwas übrig, deshalb lieber nach unten runden.
6. Brotbelag: verschiedene Sorten Schnittkäse (vorrangig Butterkäse, Gouda), Camembert auf dem Buffet vorgeschnitten, Dauerwurst, Fleischwurst, Putenaufschnitt, etc. Menge: max. **20-30 g pro Kind, evtl. nach Scheiben abzählen**.

Grundsätzlich ist es aus pädagogischer Sicht sinnvoll, den Kindern die Gelegenheit zu geben, sich die Brote an diesem Vormittag selbst zu belegen und zuzubereiten (selbstverantwortlich, kompetenzorientiert). Falls dieses organisatorisch nicht möglich ist, können die Brote auch für das Buffet vorbereitet werden (z.B. von den Kindern der ersten Klassen zusammen mit einigen erwachsenen Helfern). Sinnvoll ist es in jedem Fall, wenn am Buffet oder in der Selbstbedienungssituation einige wohlwollende Augen über das Geschehen 'wachen' und zurückhaltende Kinder freundlich motivieren und Ihnen das Angebot nahe bringen. Kinder sollen aber nicht bedrängt werden!

Das Grundkonzept heißt 'Angebot - Entscheidung'. Die Erwachsenen stellen mit Hilfe der Erstklässlerinnen und Erstklässler ein geeignetes Frühstücksangebot. Die eingeladenen Kinder und die Kinder aus den ersten Klassen entscheiden ohne erzieherische 'Übergriffe', was und wie viel sie in der gemeinsamen Frühstückspause verzehren wollen.

Dipl. oec. troph. Anke Oepping
Ernährung und Verbraucherbildung
Fakultät Naturwissenschaften
Universität Paderborn
Warburger Straße 100, 33098 Paderborn
Tel. 05251/60-3756 Fax 05251/60-3425
E-Mail anke.oepping@uni-paderborn.de <mailto:anke.oepping@uni-paderborn.de>

Internet www.dsg.uni-paderborn.de <<http://www.dsg.uni-paderborn.de/>>