



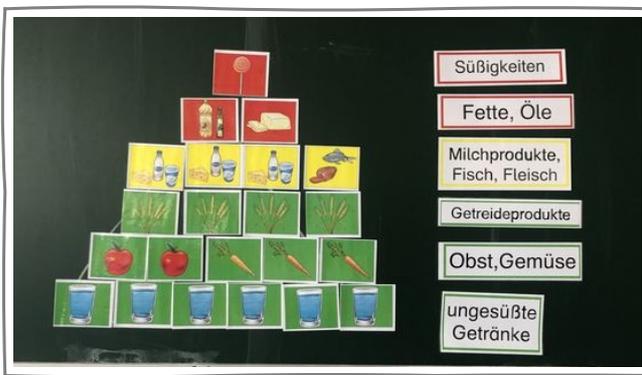
- KINDERSEITE

Ausgabe 17 / 23

Gesundes Frühstück

Die Kinder der Klasse 3b haben sich beim Thema Ernährung mit gesunden und ungesunden Nahrungsmitteln beschäftigt und selbst ein gesundes Frühstück zubereitet.

Hier einige Informationen und Rezepte dazu.



Das ist die Ernährungspyramide. Sie zeigt, wie groß der Anteil der jeweiligen Bestandteile sein sollte.

Das sind die Zutaten, die die Kinder für das gesunde Frühstück verwendet haben. Ganz schön bunt und ganz schön viel!



Und dann wurde geschnitten, gehobelt, gemischt und geschüttelt. Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Jeder konnte sich nach seinem Geschmack bedienen und alle wurden satt.

Wenn du jetzt Hunger bekommen hast und selbst ein gesundes und leckeres Frühstück zubereiten möchtest, dann kommen hier einige Rezepte zum Nachmachen.

Obstsalat:

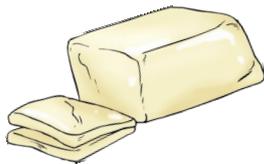
Du brauchst: Schüssel, Messer, Zitronensaft, Obst

1. Schneide das Obst in kleine Stückchen.
2. Gebe alles in eine große Schüssel.
3. Gebe ein bisschen Zitronensaft dazu.
4. Vermische alles gut.



Butter selbst herstellen:

Du brauchst: Schlagsahne, ein Glas mit Deckel



1. Gebe die Schlagsahne in das Glas und schließe den Deckel.
2. Schüttele das Glas so lange, bis Butter entsteht.
3. Halte durch, das dauert schon eine Weile.

Orangensaft selbst herstellen:

Du brauchst: Orangen, Saftpresse, Messer, Sieb, Glas

1. Halbiere die Orangen mit dem Messer.
2. Presse die Orangen mit einer Saftpresse aus.
3. Wenn dich das Fruchtfleisch stört, entferne es mit einem Sieb.



**Also los geht's.
Viel Spaß beim Nachmachen.
Versuche doch auch einmal mit verbundenen Augen zu schmecken.
Du wirst überrascht sein.**