



Das Frühstücksteam als Handpuppenset

Milli, Krümel, Moira und Obby bilden das Frühstücksteam. Sie stehen für die vier Lebensmittelgruppen eines ausgewogenen Frühstücks. Mit ihnen lernen die Kinder spielerisch, dass es verschiedene Lebensmittelgruppen gibt und welche Lebensmittel diesen zuzuordnen sind.

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Es verhilft dem Körper, dessen Reserven über Nacht aufgebraucht wurden, zu neuer Energie. Das Frühstück zu Hause und die erste Zwischenmahlzeit sollten zusammen etwa ein Drittel des Tagesbedarfs an Energie und Nährstoffen liefern.

Zum Frühstück werden Milch und Milchprodukte, Brot und weitere Getreideprodukte (zum Beispiel Getreideflocken im Müsli) sowie Obst und Gemüse empfohlen. Gesunde Frühstückskombinationen sind zum Beispiel Vollkornbrote belegt mit Käse und Gemüsesticks oder ungesüßte Müslimischungen mit Obststücken und Joghurt, Quark oder Milch.

Arbeiten mit dem Handpuppenset in Kindergarten und Kitas

Zunächst werden den Kindern die einzelnen Figuren vorgestellt und erläutert, welche Lebensmittel der jeweiligen Gruppe zugeordnet werden.

Milli steht für die Gruppe „Milch und Milchprodukte“, Krümel für die Gruppe „Getreide und Getreideprodukte“, Moira für die Gruppe „Gemüse“ und Obby vertritt die Gruppe „Obst“.

Anschließend wird ein Bezug zum Ess- und Trinkverhalten der Kinder hergestellt. Dazu zählen einige Kinder auf, was sie normalerweise morgens essen und trinken bzw. was sie an diesem Morgen gegessen und getrunken haben. Gemeinsam überlegen die Kinder, zu welcher Lebensmittelgruppe die genannten Lebensmittel gehören.

Sie lernen, wie sich ein empfehlenswertes Frühstück zusammensetzt. Ein Frühstück, das alle vier Frühstücksfiguren enthält, macht stark und fit für den Tag. Die Kinder überprüfen zuletzt, ob alle vier Lebensmittelgruppen bei ihrem Frühstück vertreten sind bzw. waren.



Vorstellung der Handpuppen:



Hallo, ich heiße **Milli**.
Ich werde häufig um meine witzigen Käsehaare
beneidet. Zum Frühstück muss für mich entweder
Joghurt oder Käse dabei sein.

Milli



Ich bin **Krümel**.
Meine Freunde nennen mich so, weil ich beim Essen immer
krümele. Ich mag am liebsten dunkles Brot mit vielen Körnern,
das man gut kauen muss.

Krümel



Ich bin **Moira**.
Ich falle wegen meiner leuchtenden Farbe überall auf.
Zum Frühstück liebe ich knackige Gemüsesticks.

Moira



Ich bin **Obby**.
Ich habe Blatt und Stiel auf dem Kopf. Mir schmeckt das Obst
am besten, das gerade bei uns frisch geerntet wird.

Obby

Bastelanleitung:

Material: Schere, Klebstoff

- Die Figuren aus dem Bastelbogen ausschneiden.
- Den unteren Teil des Blattes an der gestrichelten Linie abschneiden – das ist die Halterung.
- Die schraffierte Fläche zusammenkleben.
- Die Papprolle wie abgebildet an die Figur kleben.

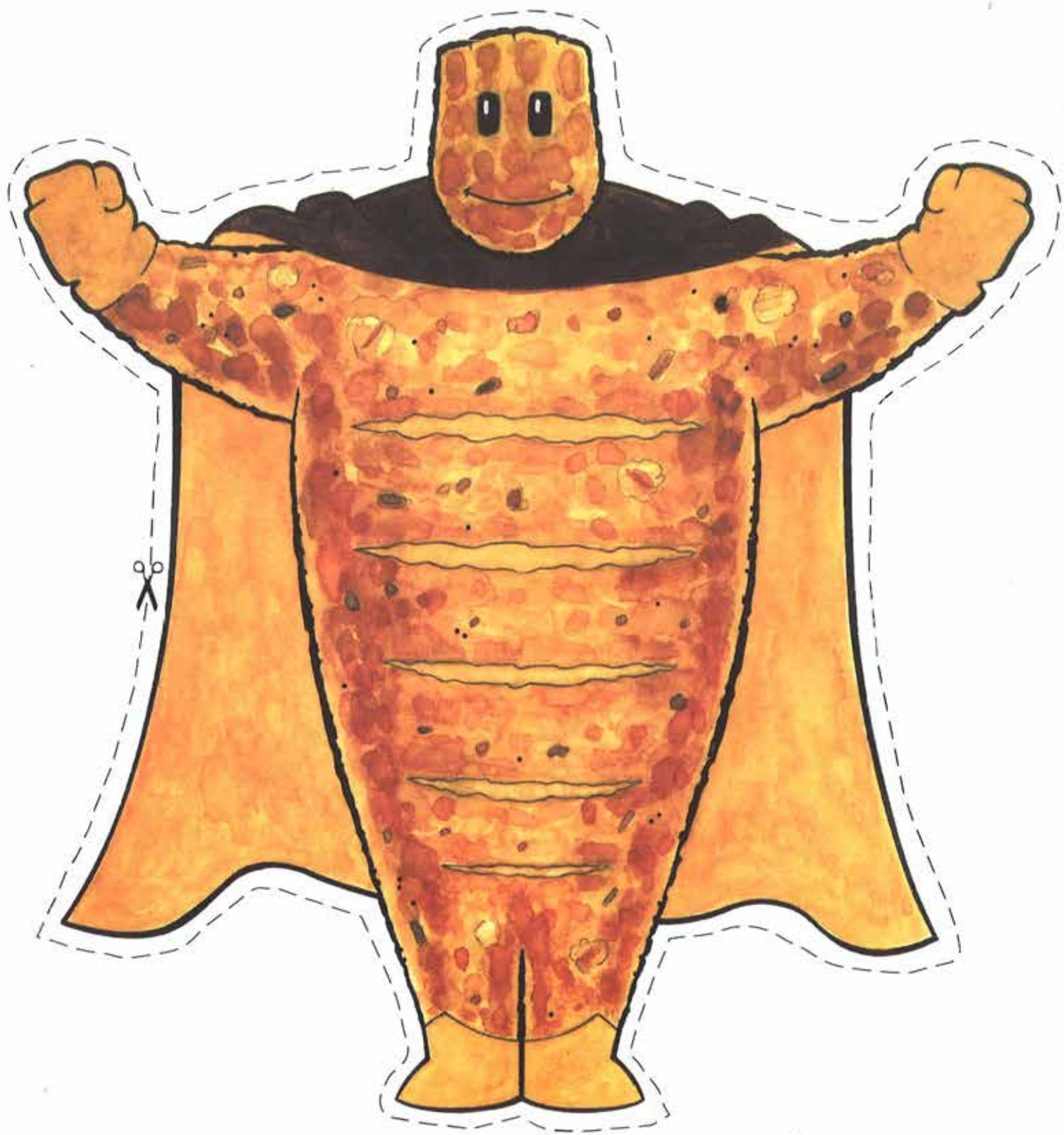
Vertiefen Sie das Thema mithilfe des Grundschulpaketes „Fit in der Schule mit dem Frühstücksteam“. Dieses enthält vier Poster mit je einer Frühstücksfigur sowie ein Poster mit verschiedenen Lebensmittelabbildungen. Die Kinder erhalten die Aufgabe, die Lebensmittel auszuschneiden und der entsprechenden Frühstücksfigur zuzuordnen.

Weitere pädagogische Medien für Kindergärten und Schulen in NRW unter: www.milch-nrw.de





siehe Anleitung



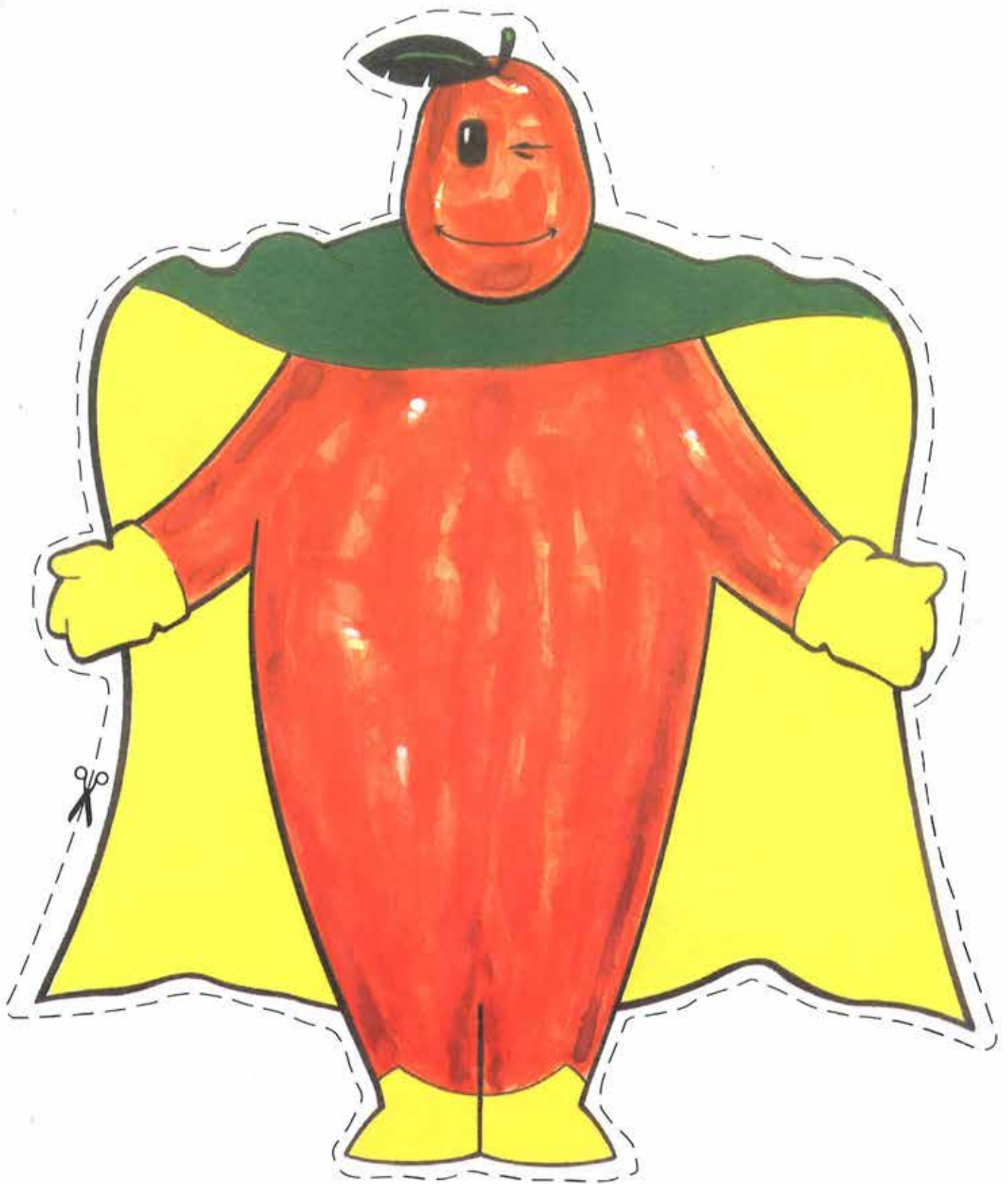
siehe Anleitung





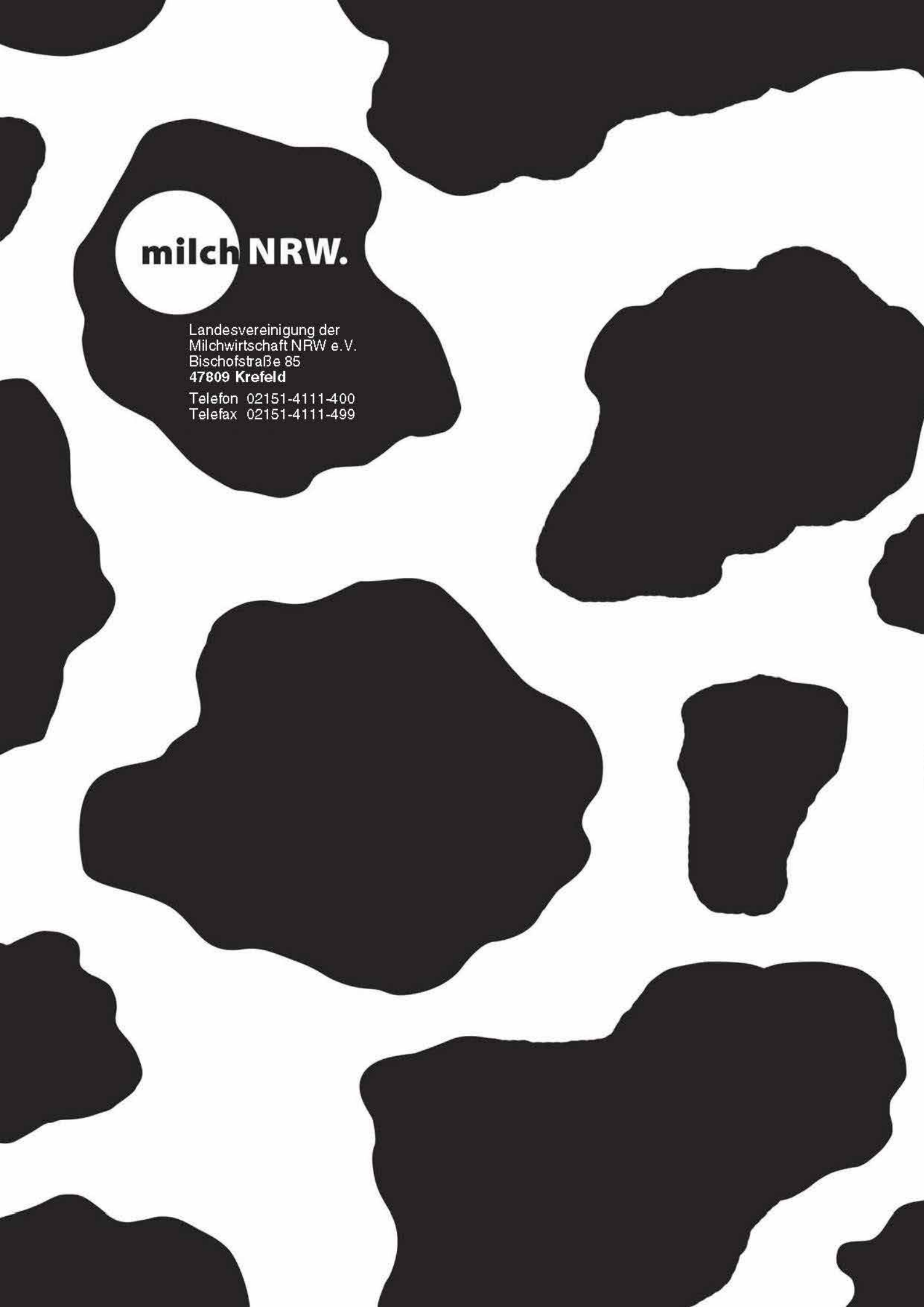
siehe Anleitung





siehe Anleitung





milch NRW.

Landesvereinigung der
Milchwirtschaft NRW e.V.
Bischofstraße 85
47809 Krefeld

Telefon 02151-4111-400
Telefax 02151-4111-499

