



Das Projekt „**Frühstücks-Profis**“ ist eine pädagogische Begleitmaßnahme des EU-Schulprogramms NRW mit Obst, Gemüse und Milch, das durch geschulte Fachkräfte durchgeführt wird.

Weitere Informationen: [www.schulobst-milch.nrw.de](http://www.schulobst-milch.nrw.de)



Fotos: AdobeStock (Titel), iStock, LV Milch NRW

Hier finden Sie weitere Informationen zur pädagogischen Begleitmaßnahme „**Frühstücks-Profis**“ sowie Tipps, Anregungen, Rezepte und Rezeptvideos rund um ein gesundes Frühstück:



Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW e. V.  
[www.milch-nrw.de](http://www.milch-nrw.de)



## Frühstücks-Profis



### So werden Kids zu Frühstücks-Profis!

Das Frühstück füllt die in der Nacht verbrauchten Energiereserven wieder auf und ist die wichtigste Mahlzeit am Tag.

Mit dem Medium „Frühstücks-Profis“ lernen Kinder spielerisch die wichtigen Komponenten eines ausgewogenen, nachhaltigen Frühstücks kennen.

Vorgestellt werden verschiedene Lebensmittel und ihre Zuordnung zur jeweiligen Lebensmittelgruppe.



Gefördert durch:

Ministerium für Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen





DIN A1-Poster „Frühstücks-Profis“

4 Lebensmittel +  
1 Glas Wasser



DIN A1-Lebensmittelposter

## „Frühstücks-Profis“ so geht's

### Materialien:

- DIN A1-Poster „Frühstücks-Profis“
- DIN A1-Lebensmittelposter
- Tischsets „Frühstücks-Profis“

### Anleitung:

Das **Poster „Frühstücks-Profis“** wird auf einen Tisch oder auf den Boden gelegt. Die auf dem Poster dargestellten Lebensmittel aus den Gruppen „Milch und Milchprodukte“, „Obst und Nüsse“, „Gemüse und Hülsenfrüchte“ und „Getreideprodukte aus Vollkorn“ sowie Wasser aus der Gruppe „Getränke“ werden den Kindern vorgestellt.

Anschließend schneiden sie aus dem **Lebensmittelposter** alle 30 Lebensmittelkreise aus.

Zum Schluss wählen die Kinder aus allen Lebensmittelkreisen vier Stück für ein leckeres Power-Frühstück aus und platzieren diese auf dem Teller des „Frühstücks-Profis“-Posters.

### Worauf müssen Frühstücks-Profis achten?

- Da die Lebensmittel der verschiedenen Lebensmittelgruppen unterschiedliche Nährstoffe liefern, sollte aus jeder Gruppe eine Komponente dabei sein.
- Regelmäßiges Trinken ist sehr wichtig. Daher gehört zu jedem Frühstück ein Glas Wasser. Der hellblaue Kreis mit dem Glas Wasser wird neben den Teller gelegt.
- Die Gummibärchen und der Schokoriegel gehören nicht zu einem gesunden Frühstück. Die beiden Kreise werden aussortiert.

### TIPP:

Motivieren Sie die Kinder, einmal ihr **Liebings-Profi-Frühstück** mitzubringen und vorzustellen.

