



**EU-SCHUL-PROGRAMM** NRW  
WWW.SCHULOBST-MILCHNRW.DE

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**Mein**



**Fitmacher-Frühstück**



# Unterrichtseinheit „Mein Fitmacher-Frühstück“

Die Unterrichtseinheit „**Mein Fitmacher-Frühstück**“ ist eine pädagogische Begleitmaßnahme für Schüler\*innen der dritten und vierten Klasse von Schulen, die am EU-Schulprogramm NRW teilnehmen und Schulobst und/oder Schulmilch beziehen.

Die Unterrichtseinheit eignet sich für die schulische Bildungsarbeit in dem Fach Sachkunde. Sie wird von externen Fachkräften/Landfrauen angeboten und durchgeführt. Zur Vertiefung des Themas wird im Rahmen des EU-Schulprogramms NRW allen Schulen Material digital zur Verfügung gestellt (siehe Anhang).

## **Zeitaufwand 2 Schulstunden (2 x 45 Minuten)**

1. Einstieg: 10 Minuten
2. Erarbeiten zweier Checklisten zum Fitmacher-Frühstück: 10 Minuten
3. Zusammenstellen eines Fitmacher-Frühstücks: 25 Minuten
4. Zubereiten eines gemeinsamen Fitmacher-Frühstücks: 25 Minuten
5. Gemeinsames Frühstück: 15 Minuten
6. Abschluss: 5 Minuten

## **Begleitmaterial für die Durchführung der Unterrichtseinheit**

Unterrichtseinheit „Mein Fitmacher-Frühstück“ inkl. Kopiervorlagen zur Erstellung eines Lapbooks.

- Poster „Mein Fitmacher-Frühstück“
- 4 Arbeitsblätter „Mein Fitmacher-Frühstück“ für die Gruppenarbeit

*Das Material liegt ebenfalls in digitaler Form vor.*

Zusätzlich zum Bestellen: Frühstückssets „Mein Fitmacher-Frühstück“

## **Vor Unterrichtsbeginn:**

- Im Vorfeld wird überlegt, was mit den Lebensmittelresten geschehen kann. (Beispiele: in der Klasse verbleiben/ins Lehrerzimmer geben/in die Ganztagsbetreuung geben.)
- Die Klasse wird in vier Gruppen eingeteilt.
- Ein separater Tisch wird mit den Lebensmitteln für das Pausenfrühstück aufgebaut. Zusätzlich wird für jede Gruppe ein Teller bereit gestellt. Das Poster „Mein Fitmacher-Frühstück“ wird aufgehängt.

## **1. Einstieg (ca. 10 Minuten)**

*(Kompetenz: Erkennen und Benennen)*

Vorstellung und Zielformulierung: Landfrau stellt sich und das Thema der Unterrichtseinheit vor und gibt eine kurze Beschreibung des Unterrichtsablaufes:

„Wir wollen gemeinsam ein Fitmacher-Frühstück zubereiten, das

- ... euch schmeckt,
- ... euch fit macht für den Schulalltag und
- ... klima- und umweltfreundlich ist.“

Zur Ist-Stand-Erhebung bietet sich die Frage „Was ist euch bei eurem Frühstück in der Schule wichtig?“ an.

## 2. Gemeinsames Erarbeiten zweier Checklisten für die Zubereitung des Fitmacher-Frühstücks (ca. 10 Minuten)

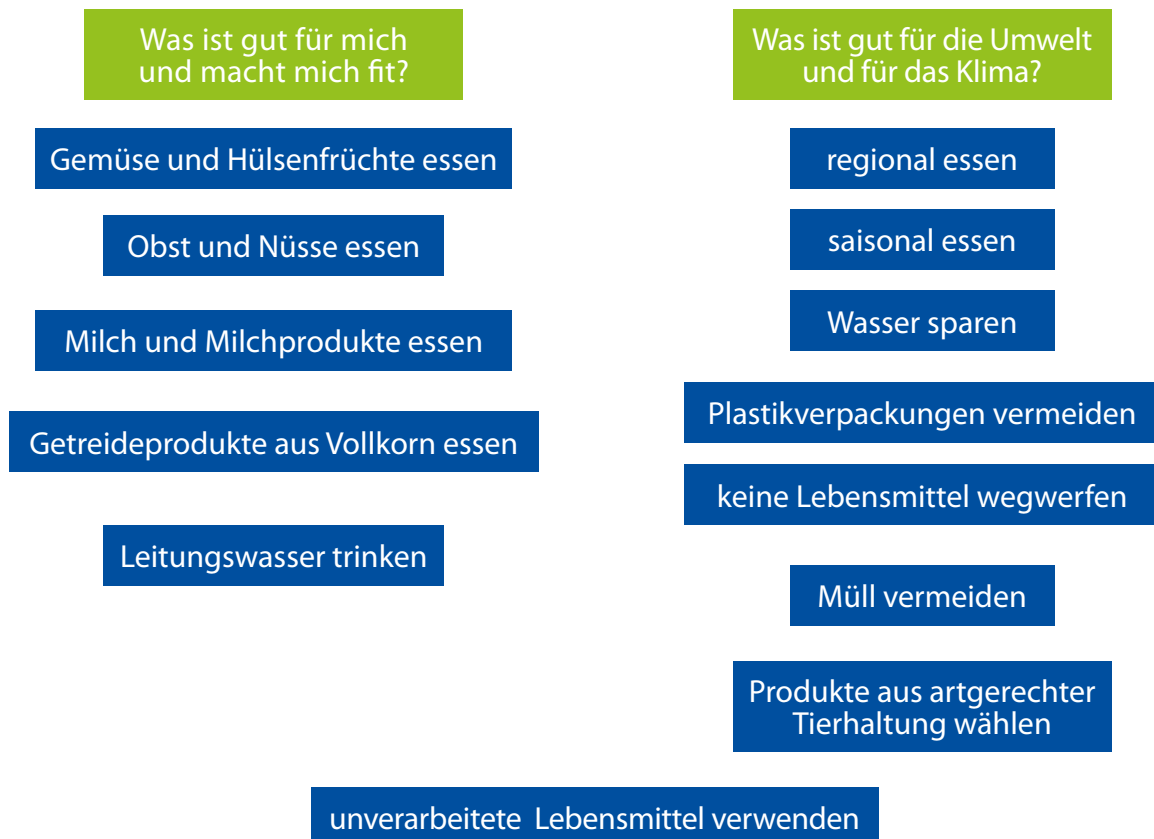
(Kompetenz: Zuordnen und Erklären)

Magnettafeln werden ungeordnet auf einen Tisch gelegt.



Zunächst werden die Pausenfrühstücks-Elemente vorgestellt. Unbekannte Begriffe wie z. B. „regional“ und „saisonal“ werden erläutert. Anschließend werden die Elemente nacheinander den beiden Kategorien „Was ist gut für mich und macht mich fit?“ und „Was ist gut für die Umwelt und das Klima?“ zugeordnet und an die Tafel geheftet. Hinweis: Ein Element lässt sich beiden Kategorien zuordnen.

### Lösung:



### Tipps für ein ausgewogenes Fitmacher-Frühstück:

- Iss möglichst abwechslungsreich und bunt.
- Trinke zu jeder Mahlzeit ein Getränk (Leitungswasser, ungesüßter Tee, verdünnte Saftschorlen).
- Iss viele pflanzliche Lebensmittel wie Getreideprodukte (möglichst Vollkornprodukte), Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst.
- Plane Milch und Milchprodukte mit ein.

Die „angerissenen“ Themen „Pausenfrühstücks-Elemente“ sowie „Umwelt- und Klimaschutz“ können in ergänzenden Unterrichtsstunden von der Lehrkraft vertieft werden. Hierzu befinden sich Informationen auf der Rückseite des Frühstückssets „Mein Fitmacher-Frühstück“ sowie Recherche-Links im Anhang.

### 3. Zusammenstellen des Frühstücks in Gruppenarbeit (ca. 25 Minuten)

(Kompetenz: *theoretisches Anwenden und Überprüfen*)

#### Schritt 1

Jeder Gruppentisch erhält ein Arbeitsblatt „Mein Fitmacher-Frühstück“.

#### Schritt 2

Die Schüler\*innen schauen sich die mitgebrachten Lebensmittel auf dem separaten Tisch an.

#### Schritt 3

Jede Gruppe stellt daraus ein Fitmacher-Frühstück nach eigenem Geschmack zusammen unter Berücksichtigung der beiden Checklisten an der Tafel. Die Lebensmittel vom separaten Tisch finden sie auch auf dem Arbeitsblatt wieder. In der Mitte des Arbeitsblattes befindet sich ein leerer Teller. Hier soll zunächst jede Gruppe aufschreiben oder einzeichnen, aus welchen Lebensmitteln sie sich ihr Fitmacher-Frühstück zusammenstellen würden.



#### Schritt 4:

Jede Gruppe bestimmt ein Gruppenmitglied, das vom Lebensmitteltisch die ausgewählten Lebensmittel auf einen der bereit gestellten Teller legt. Nacheinander beschreiben die Gruppen ihr Fitmacher-Frühstück und erläutern ihre Auswahl.

#### Schritt 5:

Gemeinsam reflektiert die Klasse, welche Lebensmittel auf dem Tisch liegen geblieben sind und warum.

#### **4. Gemeinsames Frühstück zubereiten (ca. 25 Minuten)**

*(Kompetenz: Praktisches Anwenden)*

Die Gruppen bereiten ihr Fitmacher-Frühstück zu, welches sie in der Gruppenarbeit zusammengestellt haben. Dieses könnten belegte Broten mit Obst- und Gemüseportionen sein oder auch Müsli mit Obst und Nüssen. Sie verwenden dazu die Lebensmittel von ihren „Gruppentellern“.

**Ablauf unter Anleitung der Landfrau:** Hände werden gewaschen und lange Haare zusammengebunden. Die Arbeitsplätze werden vorbereitet. Das Obst und Gemüse wird gewaschen und klein geschnitten. Anschließend werden daraus unter Anleitung Brote mit Obst- und Gemüseportionen oder Müsli zubereitet. Zum Schluss werden die Arbeitsplätze aufgeräumt bevor gemeinsam gegessen wird!

#### **5. Gemeinsam Frühstücken (ca.15 Minuten)**

*(Kompetenz: Praktisches Anwenden)*

Nachdem Frühstückssets und Trinkbecher verteilt sind, wird gemeinsam gefrühstückt. Wenn es passt, können in den Tischgesprächen verschiedene Tipps und Anregungen zum Thema Umwelt etc. angesprochen werden. Aber in erster Linie gilt: **das gemeinsame Fitmacher-Frühstück genießen!**

#### **6. Abschluss (ca. 5 Minuten)**

*(Kompetenz: Reflexion)*

Abschließend wird reflektiert:

„Was hat euch heute gut gefallen?“; „Was hat euch nicht so gut gefallen?“; „Welche Informationen waren für euch besonders interessant?“ und „Welche Ideen nehmt ihr für zu Hause mit?“

Tipp: „Überrascht doch eure Eltern mit einem selbst zubereiteten Fitmacher-Frühstück zu Hause und macht ein Foto davon.“ Das Foto kann später für die Erstellung des Lapbooks verwendet werden (siehe unten).

#### **Nachbereitung:**

Zur Festigung des Erlernten kann unter Anleitung der Klassenleitung in den nachfolgenden Unterrichtsstunden ein Lapbook „Mein Fitmacher-Frühstück“ angefertigt werden. Kopiervorlagen zum Ausschneiden und Ausmalen sowie Info-Links zur Recherche stehen nachfolgend aufgelistet.

## Lebensmittel für das Fitmacher-Frühstück:

Es werden die Lebensmittel der Pausenfrühstücks-Elemente Obst und Nüsse, Gemüse und Hülsenfrüchte, Getreideprodukte aus Vollkorn sowie Milch und Milchprodukte bereit gestellt. Die Mengen der Zutaten werden jeweils der Klassenstärke angepasst.

Obst und Gemüse stehen ggf. vom EU-Schulprogramm NRW zur Verfügung. Zusätzlich sollte saisonales und regionales Obst und Gemüse eingekauft werden. Darüber hinaus wird Obst und/oder Gemüse, das weder Saison hat, nicht aus der Region stammt oder verpackt ist (z. B. Äpfel im 6er Pack) gekauft, um die Themen Saisonalität, Regionalität sowie Umwelt- bzw. Klimaschutz zu thematisieren. Darüber hinaus werden frische Kräuter, z. B. Schnittlauch und Basilikum, benötigt. Milch und/oder Joghurt natur stehen ggf. vom EU-Schulprogramm NRW zur Verfügung. Zusätzlich werden z. B. Frischkäse, Butter, vegetarischer Brotaufstrich (z. B. mit Hülsenfrüchten) und Schnittkäse benötigt. Joghurt und/oder Milch in Glasflaschen sowie Fruchtjoghurt sind notwendig, um das Thema Verpackung, verarbeitete Lebensmittel und Zucker zu thematisieren. Vollkornbrot, Körnerbrötchen, Getreideflocken sowie Knäckebrot müssen ebenso besorgt werden.

**Hinweis zu Bananen:** Die mit Abstand am meisten konsumierte Fairtrade-Frucht ist die Banane. Bananen gedeihen rund um den Globus in Äquatornähe. Doch die Produktionsbedingungen sind problematisch, der weltweite Konkurrenzkampf der Exporteure schadet den Schwächsten in der Lieferkette. Mit dem Kauf von Fairtrade-Bananen wird ein wertvoller Beitrag zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen von Arbeiter\*innen auf Plantagen sowie organisierten Kleinbauernkooperativen in sogenannten Entwicklungsländern geleistet. Alle Fairtrade-Bananen auf dem deutschen Markt sind laut Fairtrade auch zu 100 Prozent biozertifiziert.



Außerdem sollte den Schüler\*innen ausreichend **Wasser zum Trinken** zur Verfügung stehen. Zusätzlich können die Kinder aus ihren mitgebrachten Trinkflaschen trinken. Eine Erinnerung durch die pädagogische Kraft z. B. am Vortag, dass am besten Wasser oder verdünnte Saftschorle in die Trinkflaschen gehören, ist empfehlenswert.

Der Einkauf kann – in Absprache – von der Landfrau übernommen werden. **Das Budget für die Lebensmittel muss von der Schule zur Verfügung gestellt werden.**

**Utensilien, die für die Zubereitung des Frühstücks von der Schule bereitgestellt oder von den Schüler\*innen mitgebracht werden müssen:**

- ✓ Brettchen
- ✓ kleine Küchenmesser, möglichst mit abgerundeter Spitze, zum Kleinschneiden von Obst und Gemüse
- ✓ Schmiermesser für Butter und Frischkäse
- ✓ 3 Schalen pro Tisch (1 Abfallschale und 2 Schalen für das kleingeschnittene Obst und Gemüse)
- ✓ Teller, Müslischälchen, Löffel und Becher für das Frühstück

Es sollten Aufbewahrungsboxen zur Verfügung stehen, um Reste hygienisch zu verpacken und aufzubewahren.

## Recherche-Links zur Vertiefung der Themen:

- **Tutorials der Praxiseinheit im pädagogischen Begleitprogramm „Kinder lernen kochen“:**  
<https://www.milch-nrw.de/bildung/paedagogische-angebote/kinder-lernen-kochen-tour>

- **Regionale und saisonale Lebensmittel sowie klimafreundliche und nachhaltige Ernährung:**

Beispiel-Webseiten, die über die Suchmaschinen für Kinder „fragFINN“ und „Blinde Kuh“ zu finden sind:

<https://www.kindersache.de/bereiche/juki/regionale-lebensmittel>

<https://www.jedes-essen-zaehlt.de/veggie-guide-regionale-produkte.html>

<https://kinder.wdr.de/tv/neuneinhalb/neuneinhalb-lexikon/lexikon/r/lexikon-regionale-und-saisonale-lebensmittel-100.html>

<https://naturdetektive.bfn.de/lexikon/pflanzen/obst-und-gemuesekalender.html>

Medienangebot der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung:

<https://www.ble-medienervice.de/1577/mein-essen-unser-klima>

<https://www.bzfe.de/einfache-sprache/der-saisonkalender/>

Medienangebot der Verbraucherzentrale Bundesverband:

[www.verbraucherbildung.de/materialkompass](http://www.verbraucherbildung.de/materialkompass)



# Kopiervorlage Lapbook

Überschriften zum Ausschneiden



Wasser sparen

Müll vermeiden

Plastikverpackungen vermeiden

Produkte aus artgerechter Tierhaltung wählen

Obst und Nüsse essen

Milch und Milchprodukte essen

Was ist gut für mich und macht mich fit?

Leitungswasser trinken

saisonal essen

regional essen

keine Lebensmittel wegwerfen

Getreideprodukte aus Vollkorn essen

Gemüse und Hülsenfrüchte essen

unverarbeitete Lebensmittel verwenden


Was ist gut für die Umwelt und für das Klima?

# Kopiervorlage Lapbook

„Transportkiste Obst und Gemüse“



Herkunft:
Preis:


Herkunft:
Preis:

Herkunft:
Preis:

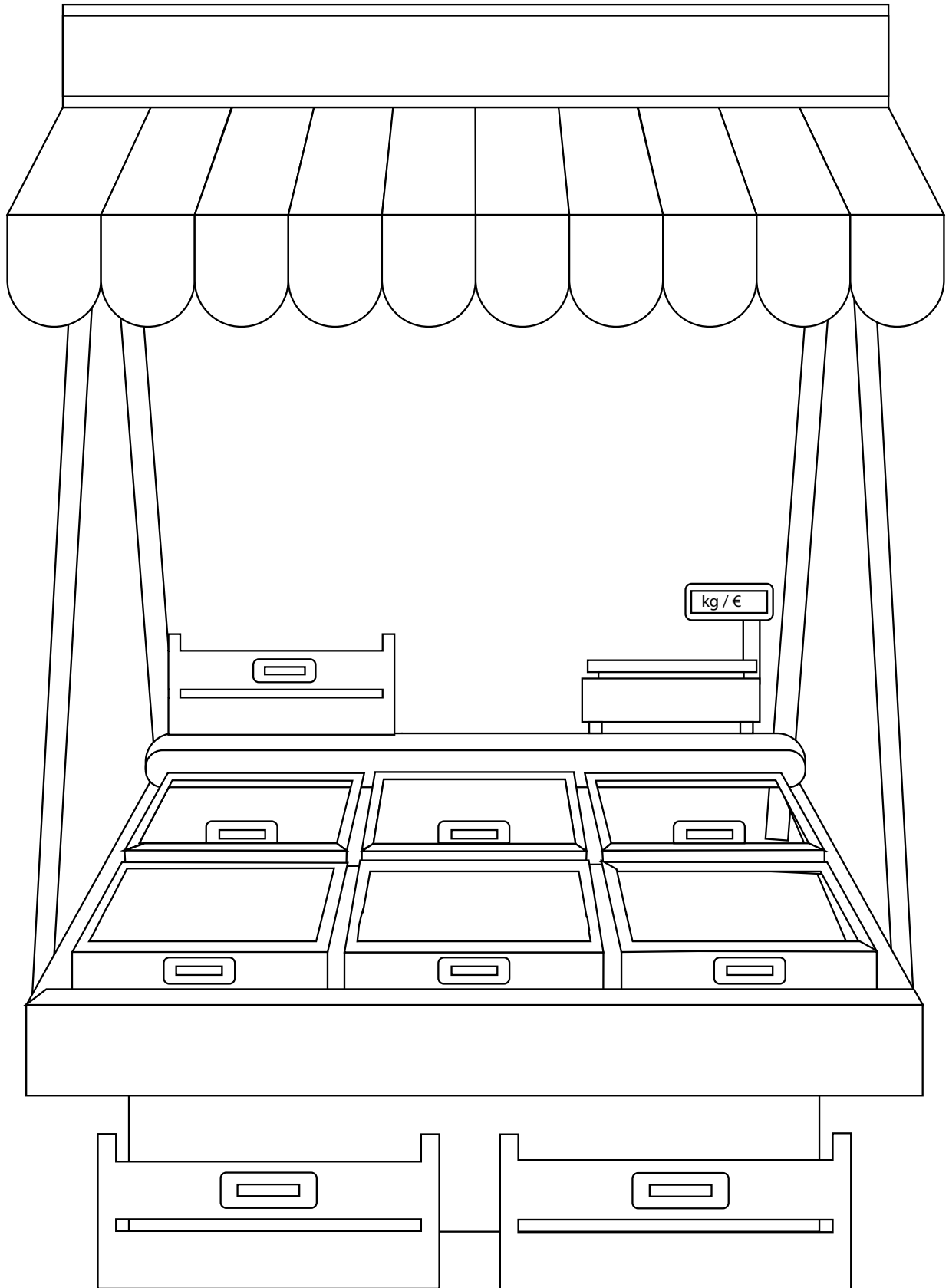
Herkunft:
Preis:

Herkunft:
Preis:

Herkunft:
Preis:

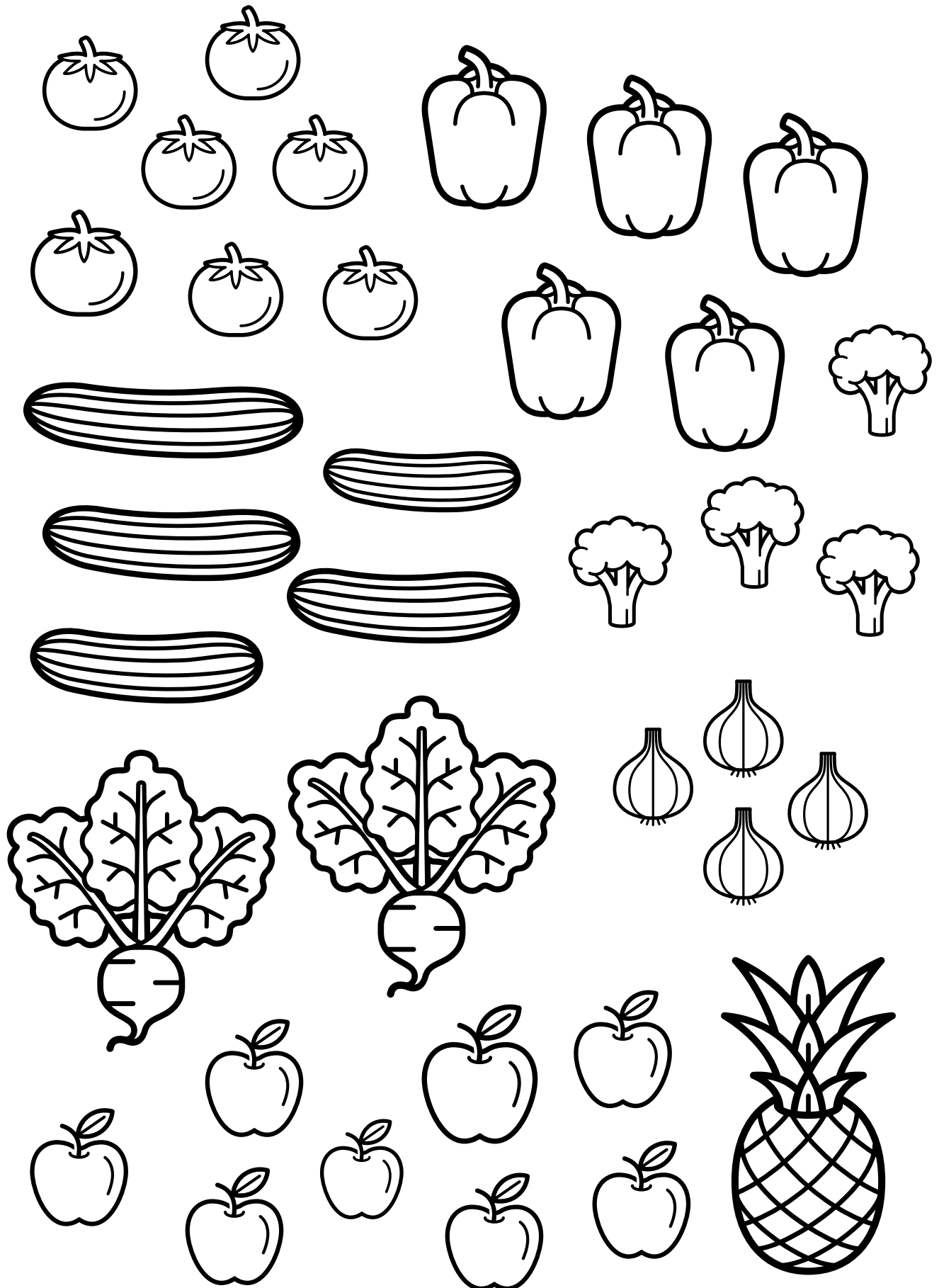
Herkunft:
Preis:

# Kopiervorlage Lapbook „Marktstand“



# Kopiervorlage Lapbook

Obst und Gemüse „Marktstand“



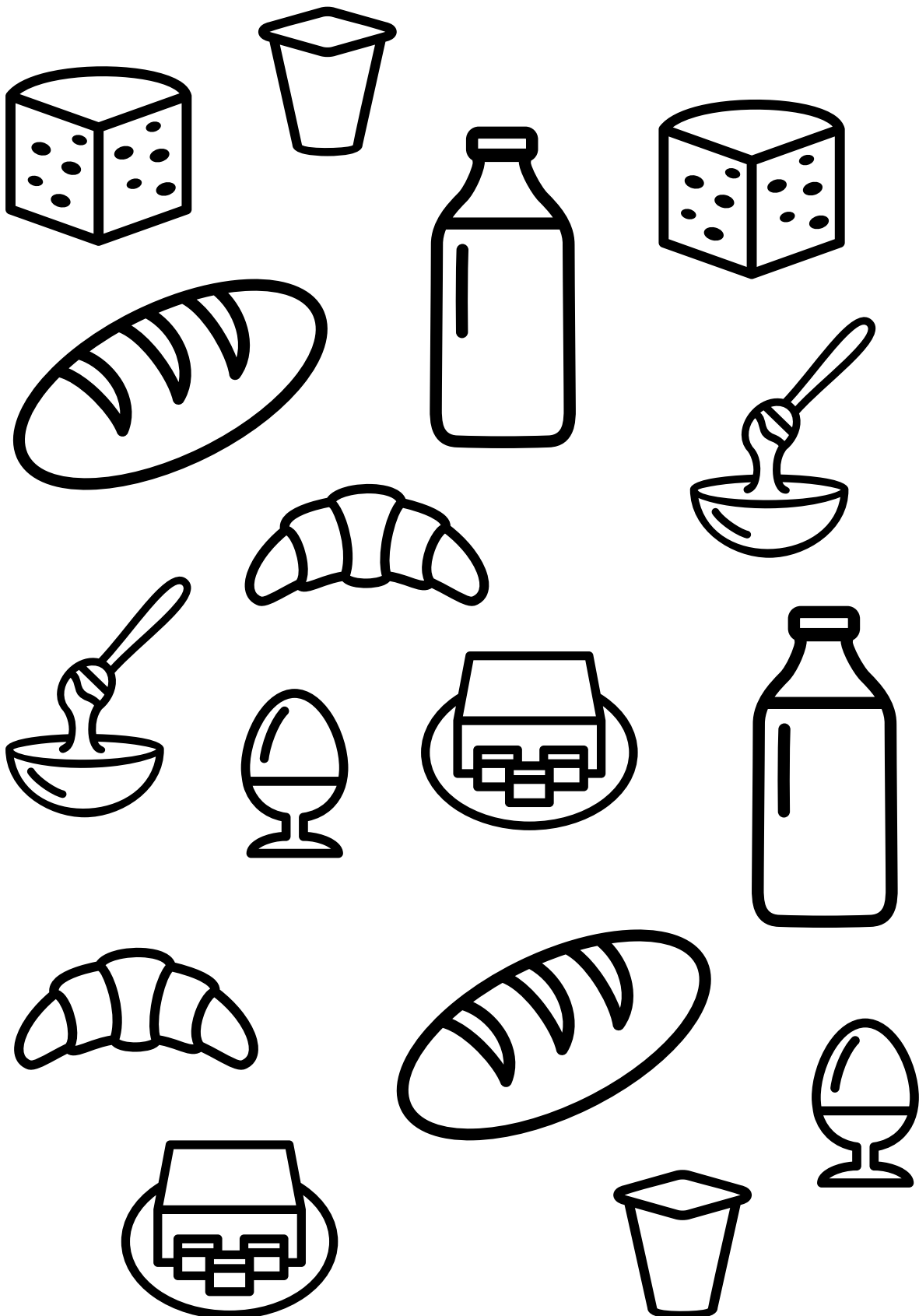
# Kopiervorlage Lapbook

Obst und Gemüse „Marktstand“



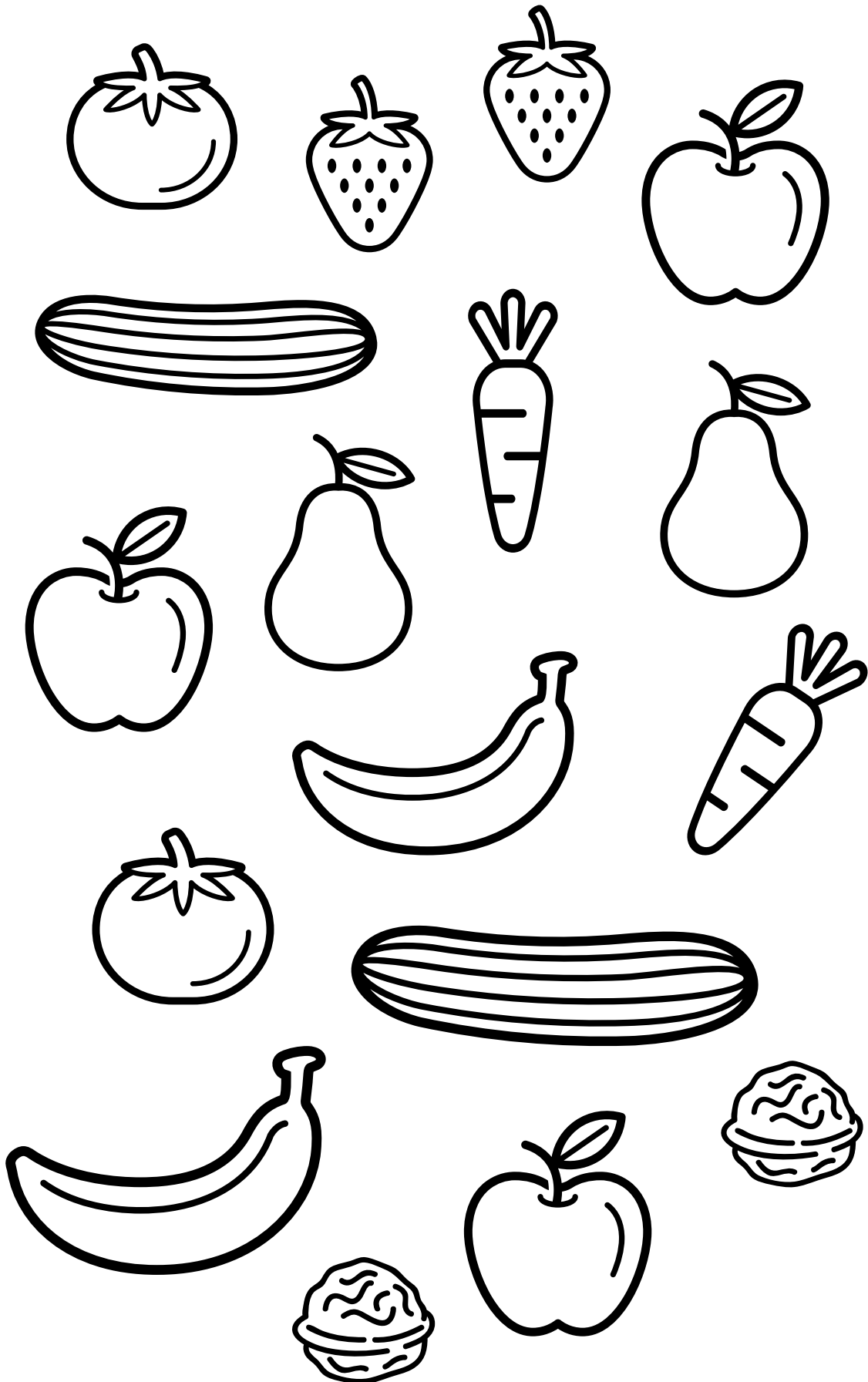
# Kopiervorlage Lapbook

Lebensmittel zum Ausschneiden und Ausmalen



# Kopiervorlage Lapbook

Lebensmittel zum Ausschneiden und Ausmalen





**EU-SCHUL-PROGRAMM** NRW  
www.schulobst-milch-nrw.de

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**Landesvereinigung  
der Milchwirtschaft  
Nordrhein-Westfalen e.V.**

Bischofstraße 85

47809 Krefeld

Tel: 02151-4111-400

Fax: 02151-4111-499

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

[info@milch-nrw.de](mailto:info@milch-nrw.de)