

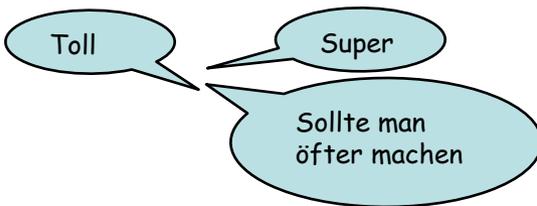
## Das sagen die Kinder

Eine Umfrage unter den Kindern nach dem Ende der Projektwoche ergab folgende Ergebnisse:

Was hat Dir am besten geschmeckt?



Das gesunde Frühstück fand ich:



Weitere Informationen: [www.maternus-schule.de](http://www.maternus-schule.de)

## Helfer

Liebe Eltern,

Um ein solches Projekt erfolgreich durchzuführen, braucht es viele helfende Hände und engagierte Eltern.

Jedes Jahr verlässt uns mit den Viertklässlern auch ein Teil der Eltern, die schon im Team eingespielt waren, so dass wir immer auf der Suche nach neuen Helfern sind.

Bisher hat es allen Freude bereitet, bei uns mitzumachen

Wenn Sie also Zeit und Lust haben, am Projekt „Gesundes Frühstück an der Maternus-Schule“ mitzuwirken, freuen wir uns über Jeden/Jede, der/die

- ✓ am Vormittag (ganz oder stundenweise) Speisen in der Schule zubereiten kann,
- ✓ zu Hause vorbereitete Speisen zuliefern kann,
- ✓ Besorgungen erledigen kann,
- ✓ Rezeptideen beitragen möchte
- ✓ Verantwortung übernehmen möchte

Auch Großeltern sind herzlich willkommen.

Kontakt:  
E-Mail: [fruehstueck@maternus-schule.de](mailto:fruehstueck@maternus-schule.de)  
Tel: 02161/475297 (Dorothea Seifert)



Maternus-Grundschule

Gesundes Frühstück



## Gesundes Frühstück

Das Gesunde Frühstück wird an unserer Schule seit Februar 2008 ca. 3-4 Mal im Schuljahr als Projektwoche durchgeführt.

In einer solchen Woche treffen sich jeden Morgen 6-8 Mütter aus dem inzwischen ca. 40-köpfigen Team, um gemeinsam Obst und Gemüse zu schneiden und aufzuspießen, Speisen zu rühren, Brote zu schmieren und alles auf Platten zu dekorieren.

Die Resonanz bei den Kindern ist immer sehr groß. Reste bleiben kaum.

Ziel des Gesundes Frühstücks ist es, die Motivation zur ausgewogenen Ernährung durch positive Erfahrungen zu erhöhen. In diesem Sinne versuchen wir, gesunde und vollwertige, aber trotzdem leckere Snacks aufzutischen.



Im November 2008 waren erstmals Schüler der 4. Klasse im Rahmen ihres Ernährungsführerscheins beteiligt. Diese Lehrwoche ist zu einem festen Bestandteil im Unterricht der 4. Klassen geworden.

## Das Angebot

Im Angebot sind Vollkornprodukte sowie Obst, Gemüse und Milchspeisen, wobei wir auf eine fett- und zuckerarme Zubereitung achten.

Diese Gerichte werden in der Regel über die Woche verteilt zubereitet und angeboten:

• Frischkäse

• Käsepicker

• Knuspermüsli

• Milchreis

• Möhrenbutter

• Möhrencreme

• Paprikacreme

• Powerriegel

• Schinkencreme

• Smoothies

• Sommerdip

• Tomatenbutter

• Tunfischcreme

• Vollkornwaffeln



Einige der Rezepte finden Sie unter [www.maternus-schule.de](http://www.maternus-schule.de) unter dem Punkt Projekte.

## Arbeitsablauf

Der Vormittag gestaltet sich ungefähr so:

➤ Treffen um ca. 8.00 Uhr in der Schule in den Räumlichkeiten der OGATA

➤ Obst und Gemüse „schnibbeln“, Baguettes schneiden, Brotaufstriche, Milchspeisen aus Quark oder Joghurt herstellen, Salate, Schnittchen, Käsepicker, Obstspieße zubereiten und auf Tellern und Servierplatten anrichten

➤ Ab ca. 9.25 Uhr Verkauf der Speisen an die Kinder

➤ Nach der Pause Materialien reinigen, Teller spülen, aufräumen

➤ Ende ca. 10.30 Uhr

Zwischendurch findet sich immer Gelegenheit, eine Tasse Kaffee zu trinken oder auch ein kleines Pläuschchen zu halten.

