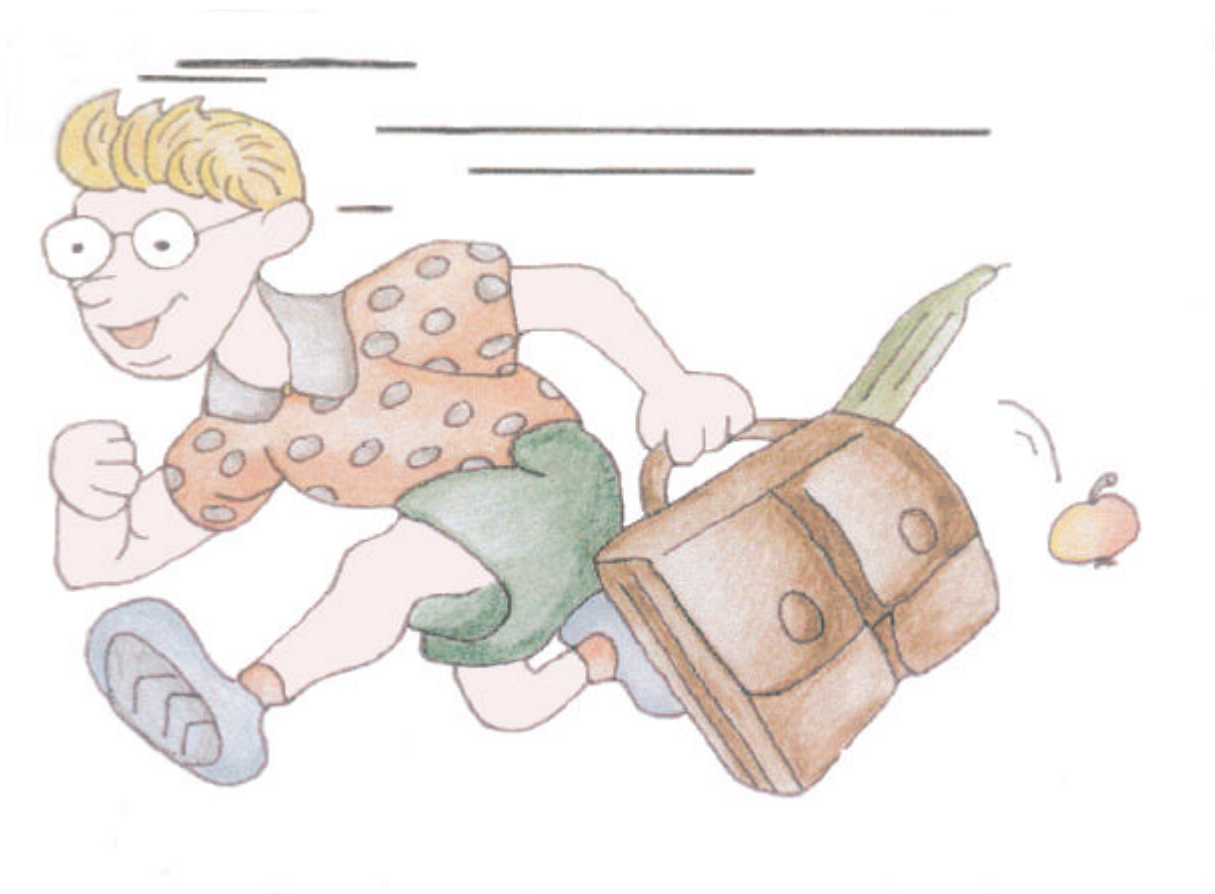




## „Gesundes Schulfrühstück in Thüringer Schulen“



Leitfaden für Schulleiter und Lehrer

## Gemeinschaftsprojekt



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
- Sektion Thüringen -

Verbraucher-Zentrale Thüringen e. V.

Thüringer Landesamt für Lebensmittel-  
sicherheit und Verbraucherschutz  
- Ernährungsberatung -

Gesundheitsämter der Städte  
und Landkreise

**unter der Schirmherrschaft des**

**Thüringer Ministeriums für Soziales, Familie und Gesundheit**

**Thüringer Kultusministeriums**

**Thüringer Ministeriums für Landwirtschaft, Naturschutz und Umwelt**

## **Vorwort**

Sehr geehrte Schulleiter/-innen,  
sehr geehrte Lehrer/-innen,  
sehr geehrte Eltern und Kinder,

Sie halten eine Dokumentation in den Händen, die die Erfahrungen der Schulfrühstück-Projektstage seit dem Start im Jahr 1992 zusammenfasst. Viele tausende Schülerinnen und Schüler konnten in dieser Zeit nicht nur ihr Wissen, sondern auch ihre praktischen Fertigkeiten und eigene Ideen während der Projektstage zum Thema gesundes Essen und Trinken einbringen. Schulfrühstücksaktionen sind längst in zahlreichen Thüringer Schulen ein fester Bestandteil der Schuljahresplanung. Auch Schulkioske bzw. -cafeterias, die von Schülern und Lehrern gemeinsam bewirtschaftet werden, sind keine Einzellerscheinungen in den Schulen mehr. Mosaiksteinartig hat sich so ein faszinierendes Gesamtbild einer lebendigen Schulkultur entwickelt. Die Chance auf vergleichbare Erfahrungen möchten wir auch den nächsten Schülergenerationen erhalten, weil positive Ess- und Trinkgewohnheiten frühzeitig geformt und gefestigt werden müssen.

Im Mittelpunkt dieses Landesprojektes steht die Idee, Wege und Lösungen dafür zu entwickeln, wie das Thema der gesundheitsfördernden Ernährung in den schulischen Alltag lebendig und dauerhaft(er) integriert werden kann. Hier lernen Kinder, dass gerade einfach strukturiertes Essen und Trinken mit überwiegend heimischen Getreide- und Milchprodukten sowie Obst und Gemüse nicht nur gesund ist, sondern auch gut schmecken kann.

Mehr als ein Drittel aller Schülerinnen und Schüler kommen mit leerem Magen und/oder falschem „Pausensnack“ zur Schule. Häufig besteht das Schulfrühstück aus Schokoriegeln, Bonbons, Chips und Limonaden. Diese Pausensnacks, die in der Werbung als kindgerechte Zwischenmahlzeiten angepriesen werden, sind oft süß und fetthaltig. Notwendige Inhaltsstoffe wie z. B. Vitamine und Mineralstoffe sind dagegen nicht immer ausreichend enthalten. Das führt dazu, dass die

Konzentrations- und Leistungsfähigkeit der Kinder im Unterricht nicht gefördert wird, sondern nachlässt.

Wer Kinder zu selbstverantwortlicher, gesundheitsfördernder Ernährung erziehen will, muss sie ernst nehmen. Deswegen sollte man Kinder schon früh am Lebensmitteleinkauf und an der Planung des Speisezettels beteiligen. Das Projekt „Gesundes Schulfrühstück“ schafft hierfür gute Voraussetzungen.

Seit dem Jahr 2001 ist das Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit für dieses Projekt federführend zuständig. Gemeinsam mit dem Thüringer Kultusministerium und dem Thüringer Ministerium für Landwirtschaft, Naturschutz und Umwelt fördert und unterstützt es seine Umsetzung in die Praxis.

Unser Dank gilt der Sektion Thüringen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die dieses Projekt landesweit gemeinsam mit der Verbraucher-Zentrale Thüringen e. V., der Ernährungsberaterin des Thüringer Landesamtes für Lebensmittelsicherheit und Verbraucherschutz, Gesundheitsämtern des Freistaats Thüringen und der Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. durchführt und deren Mitarbeiter die beteiligten Lehrer, Eltern und Kinder gut beraten.

Wir danken dem Arbeitskreis „Ernährungsaufklärung“, der auch zukünftig diese Aktion begleitet, und hoffen, dass möglichst viele Schulen das Angebot weiterhin wahrnehmen.

Dazu wünschen wir Ihnen im Namen der Thüringer Landesregierung viel Erfolg.



Dr. Klaus Zeh  
Thüringer Minister für Soziales,  
Familie und Gesundheit



Dr. Michael Krapp  
Thüringer Kultusminister



Dr. Volker Sklenar  
Thüringer Minister für  
Landwirtschaft, Natur-  
schutz und Umwelt

<b>Inhalt:</b>	<b>Seite:</b>
<b>1. Allgemeines</b>	5 - 6
<b>2. Projektgestaltung</b>	7 - 17
2.1 Theoretischer Abschnitt	7 - 14
2.2 Praktischer Abschnitt	15 - 17
<b>3. Projektfinanzierung</b>	18
<b>4. Projektdurchführung</b>	19 - 20
4.1 Anmeldung	19
4.2 Vorbesprechung	19
4.3 Leistungen der Träger	19
4.4 Leistungen der Schule	20
<b>5. Tipps</b>	20 - 23
5.1 Organisation	20
5.2 Hygienevorschriften	21
5.3 Einkauf	22
5.4 Zubereitung	23
<b>6. Unterrichtsbegleitmaterialien</b>	24 - 44
6.1 Rezeptvorschläge Teil I	24 - 30
6.2 Rezeptvorschläge Teil II	31 - 40
6.3 Spiele	41 - 42
6.4 Kinderlieder	43 - 45
<b>7. Anhang</b>	46 - 54
7.1 Adressen der Ansprechpartner/ Projektträger	46 - 49
7.2 Bezugsadressen für Broschüren/ Informationsmaterial	49 - 50
7.3 Informationsangebote zu Ernährungs- fragen im Internet	51
7.4 Quellenangaben	52
7.5 Anmeldeformular	53 - 54
7.6 Impressum	55

## 1. Allgemeines

Eine Vielzahl von Studien in diesem Jahrhundert zeigen, welchen Einfluss eine gesundheitsfördernde Ernährung sowohl auf das physische und geistige Wachstum als auch auf die körperliche Entwicklung von Kindern hat.

Essgewohnheiten bilden sich, wie allgemein bekannt, in jungen Jahren heraus. Darum ist es der Thüringer Landesregierung und den Schirmherren wichtig, frühzeitig mit der gesundheitsfördernden Ernährungserziehung zu beginnen. Die Schule spielt dabei eine wichtige Rolle.

Aus dieser Überlegung heraus wurde im Februar 1992 das Landesprojekt „Gesundes Schulfrühstück an Thüringer Schulen“ ins Leben gerufen. Ziel des Projektes ist es, Kinder zu befähigen, kritisch und nach gesundheitsfördernden Gesichtspunkten ihr Essen und Trinken selbst zusammenzustellen. In der Projektdurchführung wird deshalb nicht nur die Theorie einer gesunden Ernährung vermittelt, sondern das Gelernte auch praktisch angewandt. Ein richtiges Ernährungsverhalten soll so von klein auf trainiert werden.

Dieses Projekt ist ein Beispiel gelungener Gesundheitsförderung für junge Menschen.

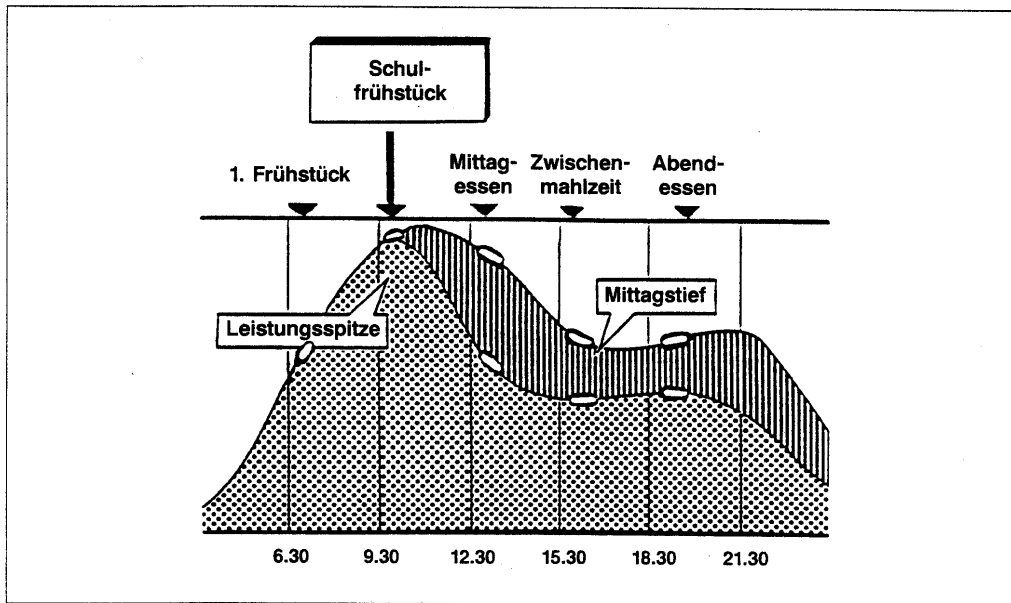
Es dient als Ergänzung der Ernährungserziehung im Schulunterricht, da Gesundheitsförderung ohnehin ein Bestandteil des Lehrplans in Grundschulen ist. Darüber hinaus kann es langfristig einen Beitrag zur Krebs-Prävention durch höheren Obst- und Gemüseverzehr und u. a. zur Osteoporose-Vorsorge durch eine bessere Kalzium-Versorgung leisten. Mit Hilfe dieses Projektes kann weiterhin das Bewusstsein der Kinder für ökologisch und regional erzeugte Produkte, insbesondere mit dem Qualitätszeichen „Geprüfte Qualität - Thüringen“ und dem BIO-Siegel geschärft werden.

Das Landesprojekt bietet für die Schule insgesamt **Vorteile**, die sich nicht nur aus der finanziellen Förderung ergeben.

Es bietet z. B. der Schule die Möglichkeit, sich auch in der Öffentlichkeit durch Einbeziehung der Thüringer Medien als Schule zu präsentieren, die das Thema der Gesundheitsförderung (Prävention) als wichtigen Bestandteil einer so genannten „Erlebnisschule“ vorsieht.

Da das Landesprojekt von einer Integration der Eltern in den praktischen Teil ausgeht, kann der Dialog Schule – Elternhaus intensiviert werden.

Und nicht zuletzt profitieren die Lehrer von der verbesserten Leistungsfähigkeit der Schüler, da ein ausgewogenes Schulfrühstück den Abfall der Leistungskurve am späten Vormittag bremst.



(aus: „Schulfrühstück“, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung - BZgA).

Dieser Leitfaden soll Schulleitung und Lehrkräften **Anregungen** bieten, wie ein solches Projekt gestaltet werden kann. Da jede Schule andere Voraussetzungen mitbringt (Zusammensetzung der Schüler, Vorkenntnisse, Räumlichkeiten usw.), muss jeweils vor Ort entschieden werden, welche Vorschläge realisiert werden können und wo Ergänzungen oder Abstriche notwendig sind. Das Lehrerkollegium kann außerdem weitere Begleitmaßnahmen beschließen, z. B. die Einbeziehung von Senioren (Großeltern) sowohl in die theoretische als auch in die praktische Phase, Besuche in Betrieben der Lebensmittelerzeugung oder -verarbeitung, Kennenlernen von Berufen im Lebensmittelsektor, Ausstellungen in der Schule zum Thema.

Die **Schirmherren des Landesprojektes** sind

- das Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit (TMSFG),
- das Thüringer Kultusministerium (TKM) und
- das Thüringer Ministerium für Landwirtschaft, Naturschutz und Umwelt (TMLNU).

**Projektträger:**

- die Thüringer Sektion der DGE e. V.
- die Verbraucher-Zentrale Thüringen e. V.
- das Thüringer Landesamt für Lebensmittelsicherheit und Verbraucherschutz (TLLV), - Ernährungsberatung -, Sitz Bad Langensalza
- einige Gesundheitsämter

Daneben beteiligt sich die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. (AGETHUR).

## 2. Projektgestaltung

Die Projektausführung hat einen dualen Ansatz, das heißt einen theoretischen und einen praktischen Teil.

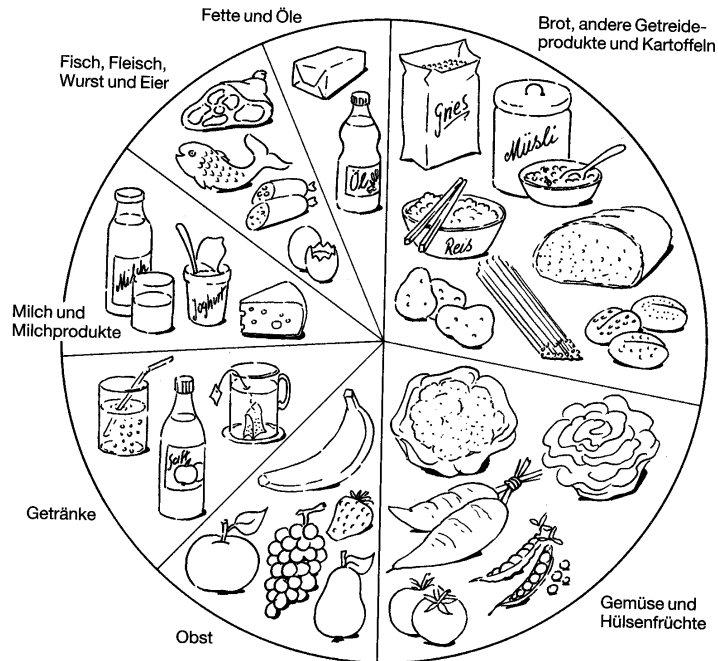
### 2.1 Theoretischer Abschnitt

Im theoretischen Teil, der ca. drei bis vier Wochen umfasst, erfolgt eine **Wissensvermittlung** durch die Lehrer.

#### Ideen für den Unterricht zur Vorbereitung des Projekttag:

- ❖ Was heißt eigentlich „gesunde Ernährung“?
- ❖ Warum ist gesunde Ernährung (besonders für Kinder) wichtig?
- ❖ Wie sehen die derzeitigen Ernährungsgewohnheiten der Kinder in der Schule bzw. zu Hause in den Familien aus?
- ❖ Wie sollte ein gesundes Schulfrühstück aussehen?
- ❖ Welche hygienischen Regeln müssen bei der Lebensmittelzubereitung beachtet werden? (Belehrung der Kinder, s. Seite 21)
- ❖ Wie wird das Ernährungsverhalten durch die Medien (insbesondere Fernsehwerbung) beeinflusst?
- ❖ Wie ist der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) bzw. die Ernährungspyramide des Auswertungs- und Informationsdienstes Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft e. V. (aid infodienst) aufgebaut?
- ❖ Weshalb ist eine kalziumreiche Ernährung wichtig?
- ❖ Wie viel Zucker versteckt sich in den einzelnen Lebensmitteln?
- ❖ Welche Vitamine und Mineralstoffe befinden sich in welchen Lebensmitteln?
- ❖ Welche Getränke sind kalorienarm bzw. –reich?
- ❖ Wie deutet man die Zutatenliste auf verpackten Lebensmitteln?

Hierfür werden den Lehrern Materialien der DGE, des aid infodienstes, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), der Verbraucherzentralen des Bundesverbandes e. V. (vzbv), der Verbraucher-Zentrale Thüringen e. V. (VZTh) und weiterer Einrichtungen, geeignet für die verschiedenen Altersstufen, in begrenztem Umfang zur Verfügung gestellt. Sie werden hauptsächlich im Heimatkundeunterricht, aber auch in Deutsch, Mathematik, Schulgarten, Musik und Englisch eingesetzt.



Quelle: Broschüre „Wir kochen für starke Knochen!“ HAGE

Folgende Materialien haben sich in der Praxis bewährt:

**Geeignete Materialien zur Unterrichts- bzw. Projektvorbereitung für die Lehrer:**

- Erlebniskiste „Essen und Trinken & Co.“  
Netzwerk Gesunde Ernährung; UGB Beratungs- und Verlags-GmbH
- „Das Frühstücks-Zweimaleins“,  
Infobroschüre des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund
- Foliensatz „Das beste Essen für mein Kind“,  
Elternratgeber, aid infodienst, Bonn
- Medienpaket „Tebe, der Stumme Freund“ einschließlich Begleitvideo  
Unterrichtsmappe, Lehrerheft
- „Ideen und Praxiserfahrungen zum Thema ‚Essen und Ernährung‘ in der  
Schule“, Infobroschüre, Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-  
Pfalz e. V. „Ernährungserziehung bei Kindern“,  
Heft für Erzieherinnen/Erzieher, aid infodienst Bonn
- „Bärenstarke Kinderkost“ Broschüre  
Verbraucher-Zentrale Nordrhein-Westfalen e. V. (VZ NRW)
- „Bärenstark Essen“  
Arbeitskartei, aid infodienst, Bonn
- Broschüre: aid Spezial: „Kinderernährung im Fokus - Zwischen Wunsch und  
Wirklichkeit, aid infodienst, Bonn
- Broschüre „Vollwert-Schulkiosk“  
Verbraucher-Zentrale Nordrhein-Westfalen e. V. (VZ NRW)
- „Food-Mahlzeit“ -Unterrichtsmappe für Jugendliche  
aid infodienst, Bonn
- Ratgeber-Heft zu „Kinderlebensmittel im Spiegel der Werbung“  
VZ NRW
- Heft „Nahrung und Verdauung“  
aid infodienst, Bonn
- Computerlernspiel „Millis Reise in den Körper“  
aid, infodienst, Bonn
- CD-ROM Lernprogramm und Heft „Vollwertig essen und trinken“  
aid infodienst, Bonn
- CD-ROM „Die coole Gang“ für Grundschulen  
Verbraucherzentralen
- Infozettel der Verbraucher-Zentrale Thüringen e. V. (VZTh) zum Thema:
  - „Süßes für Kinder“
  - „Vollkornbrot“
- Plakat „Vollwertiges für zwischendurch“  
VZ NRW
- Heft „Optimix für Kinder und Jugendliche“  
DGE, aid, und FKE
- Hefte: „Obst“  
„Gemüse“  
„Keimlinge“  
„Lebensmittel aus ökologischen Anbau“  
„Tipps zum Lebensmitteleinkauf“  
aid infodienst, Bonn

## Geeignete Materialien zur Vorbereitung eines Projekttages/einer Projektwoche für Schüler der 1. und 2. Klasse:

- Tebe, der stumme Freund“,  
Teil 1-2, aid-Medienpaket und Begleit-Videokassette
- „Kasimir-Reihe“  
3 MC-Kassetten, 2 Comics, Kartenspiel „Richtig essen mit Kasimir“  
aid infodienst, Bonn
- „Wer wachsen will, muss auch essen“,  
Arbeitsbogen, aid infodienst, Bonn,
- „Moderne Ernährungsmärchen“,  
Geschichten für Kinder, aid infodienst, Bonn
- „Ess- und Trinkgeschichten aus der Sendung mit der Maus“,  
Video, aid infodienst, Bonn
- „Schulfrühstück“,  
Broschüre, BZgA
- „Gesundes Schulfrühstück“,  
Poster, DGE Sektion Thüringen
- „Ernährung und Gesundheit“,  
Broschüre, BZgA
- „Wenn der Hefeteig spazieren geht“,  
Heft, DGE
- „Der Ernährungskreis“,  
Poster, DGE
- „Ernährungspyramide“,  
Poster, aid infodienst, Bonn
- Spiele rund um den Ernährungskreis  
aid, infodienst, Bonn
- „So macht essen Spaß“  
Mal-, Spiel- und Bastelheft“ Teil 1  
aid infodienst, Bonn
- „Brötchen, Milch und Marmelade – Kinder erkunden einen Bauernhof“,  
Geschichten für Kinder, Broschüre der Information Medien Agrar e. V. (IMA)
- Heft „Fast Food-Essen auf die Schnelle“  
aid infodienst, Bonn
- Materialien des Thüringer Ministeriums für Landwirtschaft, Naturschutz und  
Umwelt mit dem Qualitätszeichen „Geprüfte Qualität Thüringen“
- Saisonkalender „Obst und Gemüse“  
aid, infodienst, Bonn
- „Fit-Kid - Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“  
Gemeinschaftsaktion des Bundesministeriums für Verbraucherschutz,  
Ernährung und Landwirtschaft (BMVEL), der BARMER Ersatzkasse, des vzbv

### **Geeignete Materialien zur Vorbereitung eines Projekttages/einer Projektwoche für Schüler der 3. und 4. Klasse:**

- „Tebe, der stumme Freund“,  
Teil 3-4, aid-Medienpaket und Begleit-Videokassette
- „Moderne Ernährungsmärchen“,  
Geschichten für Kinder, aid infodienst, Bonn
- „So macht essen Spaß“  
Mal-, Spiel- und Bastelheft Teil 2  
aid infodienst, Bonn
- „Kochen, das kann ich auch“,  
Broschüre, aid infodienst, Bonn
- „Unser Schulgarten“,  
Broschüre, aid infodienst, Bonn
- Saisonkalender „Obst und Gemüse“  
aid, infodienst, Bonn
- „Iss was?“,  
Heft für Kinder und Jugendliche, DGE
- „10 Regeln für eine gesunde Ernährung“,  
Broschüre, DGE
- „Ernährungspyramide“,  
Poster, aid infodienst, Bonn
- „Der Ernährungskreis“,  
Poster, DGE
- „Wenn der Hefeteig spazieren geht“,  
Geschichten für Kinder, DGE
- „Gesundes Schulfrühstück“,  
Poster, DGE Sektion Thüringen
- „Schulfrühstück“,  
Broschüre, BZgA
- „Ernährung und Gesundheit“,  
Broschüre, BZgA
- „Frühstück – das gute Stück“,  
Medienset, Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung (HAGE)
- „Gesunde Ernährung“,  
Lehrer- und Schülermappe, HAGE
- „Wir kochen für starke Knochen“,  
Bastelheft, HAGE
- Materialien des TMLNU mit dem Qualitätszeichen „Geprüfte Qualität-  
Thüringen“
- Aktion „5 am Tag“ – Fünf Portionen Obst und Gemüse  
Gemeinschaftsaktion des BMVEL und der BARMER-Ersatzkasse
- „Die coole Gang“  
CD-Rom, Verbraucher-Zentrale NRW e. V.

Am Tag der Vorbesprechung werden der Schulleitung und den beteiligten Lehrern vom Ansprechpartner Materialien vorgestellt (z. B. Videokassetten, Hörspielkassetten, Kinderkochbücher, Spiele usw.), die je nach Bedarf und verfügbaren Mitteln von den Schulen bestellt werden können.

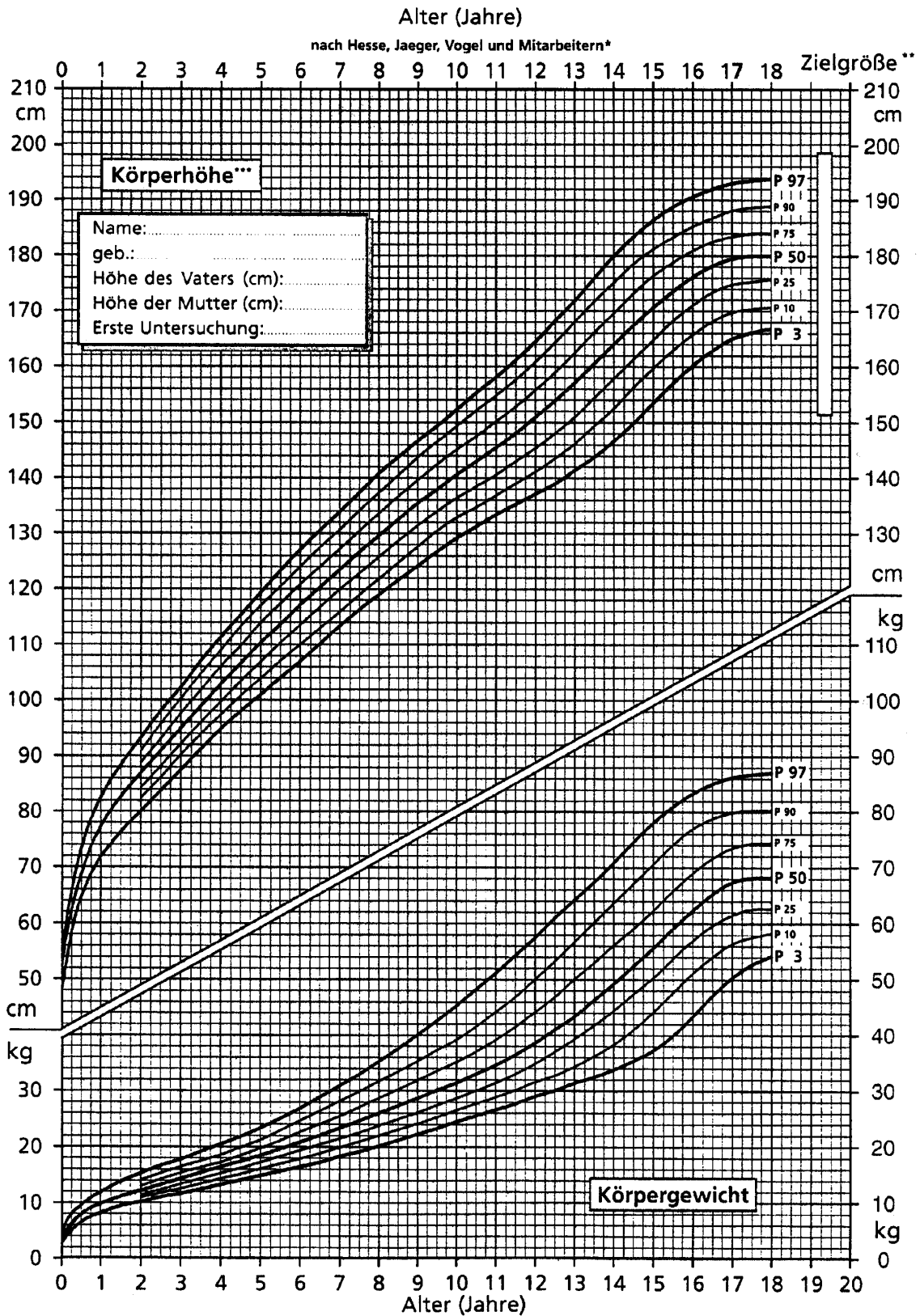
### **Vorschläge zur Umsetzung des Projektes im Klassenverband:**

- ❖ Erläuterung der bedarfsgerechten Ernährung im Kindesalter
- ❖ Mess- und Wiegeaktion: Mit Hilfe der Größen- und Gewichtssperzentilen kann festgestellt werden, ob die Maße der Schüler ihrem Alter entsprechen (siehe Seiten 13/14)
- ❖ Kennen lernen (mit Ausmalen) des Verdauungstraktes
- ❖ Malwettbewerbe zum Thema
- ❖ Essgewohnheiten in anderen Ländern (Einbeziehung ausländischer Kinder)
- ❖ Collagen zu verschiedenen Themen, z. B. pflanzliche/tierische Lebensmittel, Lebensmittel zur Stärkung des Knochenbaus
- ❖ Basteln eines Spiels mit Abbildungen bzw. den schriftlichen Bezeichnungen der Lebensmittel
- ❖ Schriftliche Montagsgeschichten zum Thema
- ❖ Organisieren einer Ausstellung mit Lebensmittelverpackungen, die Qualitätszeichen tragen, z. B. das Qualitätszeichen „Geprüfte Qualität - Thüringen“, das BIO-Siegel und umweltgerechte, regionale Aspekte berücksichtigen
- ❖ Zuckerausstellung: Wie viele Zuckerstücke verbergen sich in verschiedenen Lebensmitteln?
- ❖ Ernährungsquiz
- ❖ Schreiben und Einstudieren der themenbezogenen Sketsche
- ❖ Singen von Liedern (siehe Seite 43 ff.)
- ❖ Erstellen von Kinderrezeptbüchern
- ❖ Schreiben von Gedichten und Versen
- ❖ Bewegungsspiele
- ❖ Besuch eines Bauernhofs, einer Bäckerei, eines Lebensmittelgeschäftes o. ä.
- ❖ Bewusstes Einkaufen im Supermarkt
- ❖ Arbeit mit Werbeprospekten von Supermärkten: Ausschneiden und Sortieren der angebotenen Lebensmittel nach gesund – ungesund



**Bitte fördern Sie die Kreativität Ihrer Schüler und berücksichtigen deren Vorschläge bei der Erarbeitung und Durchführung des Projekttagess!**

# Größen- und Gewichtspersentilen von Jungen



\*) V. Hesse, U. Jaeger, H. Vogel, I. Bernhardt, A. Deichl, A. Hofmann, K. Kromeyer, K. Zellner, 1993  
 \*\*) Zielgröße = (Höhe des Vaters + Höhe der Mutter) : 2 + 6,5 cm  
 \*\*\*) Die Daten des ersten Lebensjahres entsprechen der Körperlänge (Messung im Liegen)

## 2.2 Praktischer Abschnitt

Im praktischen Teil bereiten Kinder während der Unterrichtsstunden an einem Projekttag<sup>1</sup> unter Anleitung der Lehrer, Horterzieher und Eltern kindgerechte vollwertige Zwischenmahlzeiten zu. Der Speiseplan kann z. B. folgende Angebote umfassen:

- Milchmixgetränke
- Fruchtjogurteis
- kalorienarme bzw. –freie Getränke
- Partyhäppchen
- Brotspieße
- selbst gebackenes Brot/Brötchen
- Brotaufstriche
- Gemüsetaucher
- Gemüsesalate
- Obstsalate
- Quarkspeise
- Müsli
- Möhrenkuchen
- Kartoffelzopf
- Vollkornpizza
- Pasteten

Es sollten möglichst viele verschiedene Zwischenmahlzeiten angeboten werden, um die Kinder mit der Lebensmittelvielfalt vertraut zu machen. Bitte achten Sie auch darauf, dass verschiedene Getränke in ausreichendem Maß zur Verfügung stehen. Diese Zwischenmahlzeiten werden anschließend in den Klassenräumen, dem Speisesaal, der Turnhalle oder anderen Räumlichkeiten der Schule gemeinsam mit den Lehrern, Horterziehern und Eltern verzehrt. Eventuell kann an diesem Tag auf das reguläre Schulmittagessen verzichtet werden.

Weitere Anregungen, Tipps und Rezeptvorschläge zur Gestaltung des praktischen Teiles finden Sie auf den Seiten 24 ff.

---

<sup>1</sup> Ab einer Teilnehmerzahl von ca. 100 Kindern sollte überlegt werden, ob auch zwei Projektstage möglich sind.

## Es geht auch anders: Beispiele für heterogene Altersgruppen

Praktische Erfahrungen zeigen, dass sich die Bildung von Projektgruppen unterschiedlichen Alters bereits in der Grundschule lernmotivierend auswirkt. Deshalb schlagen wir vor, das Landesprojekt „Gesundes Schulfrühstück“ in mehrere Themenfelder zu gliedern. So können z. B. folgende Projektgruppen gebildet werden:

- ❖ **„Kleine Bäcker/Köche gesucht“**  
Backen von „Fitnessbrötchen“ (mit Vollkornmehl, Nüssen, Rosinen oder Leinsamen und Sonnenblumenkernen), Gemüsepizza, Möhrenkuchen ...  
Zubereiten von Gemüsesuppen, Kartoffelaufläufen, Salaten...
- ❖ **„Mein Gesundheits-/Fitnessbuch“**  
Kinder stellen ihr persönliches Buch zusammen, Kapitelvorschläge: Kräuter und Gewürze, Ernährungskreis der DGE, Übergewicht, Rezepte, Entspannungsübungen, Gymnastik, Rauchen, Alkohol...
- ❖ **„Picknick-Klub“**  
Die Gruppe stellt sich ihren Picknick-Korb zusammen, wählt passende Spiele aus und informiert sich während ihres Ausflugs über Wissenswertes zum Thema Ernährung.
- ❖ **„Kleine Lebensmitteldetektive“**  
Schüler suchen zu Hause und in Supermärkten Lebensmittel, die in Thüringen hergestellt werden und befragen Erwachsene vor Ort nach der Bedeutung der Qualitätskennzeichen von Lebensmitteln, z. B. BIO-Siegel, Qualitätszeichen „Geprüfte Qualität - Thüringen“.
- ❖ **„Das Auge isst mit – Figuren aus Obst und Gemüse“**  
Mit Hilfe unterschiedlicher bunter Obst- und Gemüsesorten können z. B. Gesichter, Tiere, Blumen und Buchstaben hergestellt werden. Schüler bringen von zu Hause Stechförmchen, Holzspieße, Spritzbeutel, Eierschneider usw. mit. Die fertigen Kreationen dekorieren im Anschluss das Schulbüffet.
- ❖ **„Fast Food Aktion“**  
Diskussion und Unterrichtseinheit zum Nährwertgehalt von verschiedenen Fast Food Produkten, z. B. Pommes, Hamburger, Croissants, Pizza unter Berücksichtigung ökologischer Aspekte. Anschließend Herstellung eines alternativen „Hamburgers“ aus: Vollkornbrötchen, Grünkernbratling, Tomaten, Kräuterquark.
- ❖ **„Picassos Enkel“**  
Schüler üben sich als Künstler zum Thema Essen und Trinken. So stellen sie beispielsweise Collagen her und ordnen Verpackungen zu einem Ernährungskreis an. Auch andere künstlerische Ausdrucksformen wie Bilder, Skulpturen und Plastiken, die aus verschiedenen Materialien hergestellt werden, können genutzt werden.

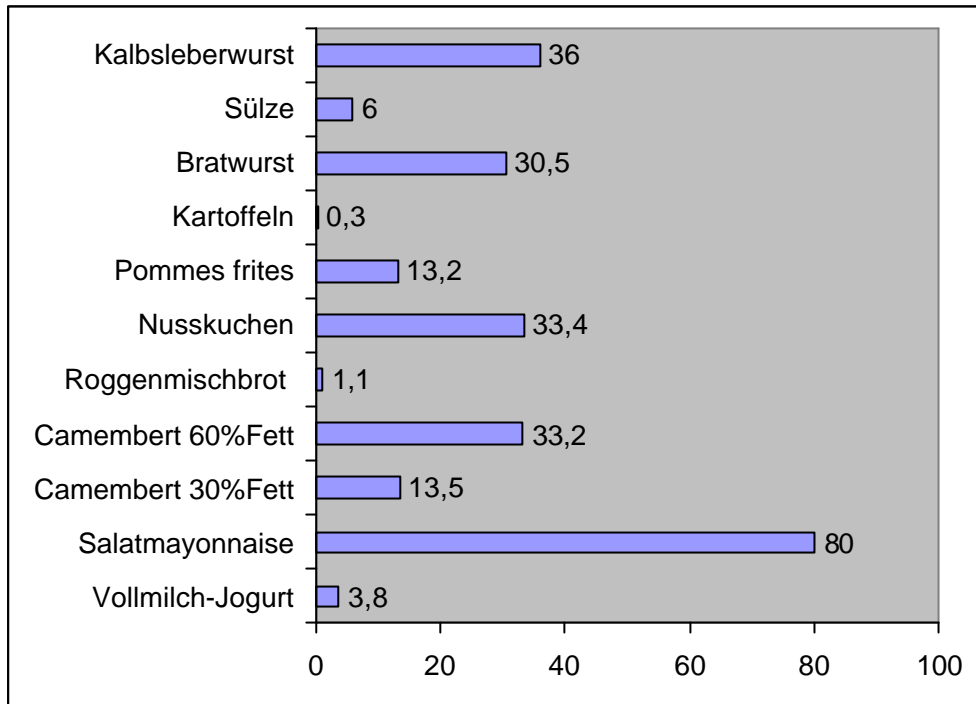


Diagramm: Versteckte Fette in Lebensmitteln, Fettgehalt in g/100g verzehrbaren Anteil  
(Quelle: Nährstoffe in Lebensmitteln; Heseke 1999)

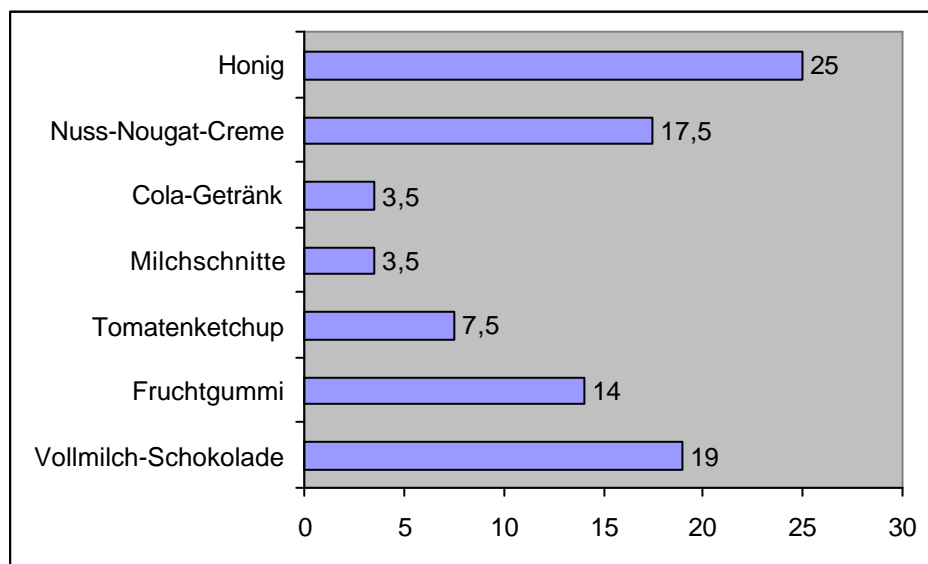


Diagramm : Versteckter Zucker in Lebensmitteln; Zuckerwärfel in Stück/100 g verzehrter Lebensmittel  
(Quelle: Nährstoffe in Lebensmitteln; Heseke 1999)

### 3. Projektfinanzierung

Zur Finanzierung des Landesprojektes werden aus dem Haushalt des Thüringer Ministeriums für Soziales, Familie und Gesundheit (TMSFG) finanzielle Mittel bereitgestellt. Die Förderung beträgt zurzeit **0,60 Euro** pro am Projekt beteiligten Schüler. Es besteht kein Rechtsanspruch auf Förderung. Dieser Betrag ist für den Einkauf von **empfohlenen Lebensmitteln** zu verwenden (s. Seite 22). Die Ausgaben müssen durch Originalbelege, Teilnehmerzahl, Schulstempel und die Unterschrift der Schulleitung auf dem Abrechnungsformular dokumentiert werden. Die Erstattung kann nur für die nachgewiesene Teilnehmerzahl erfolgen. Abgerechnet wird nach den Aktionstagen nach Überprüfung der Belege im Banküberweisungsverfahren.

Aktionen in Schulen bzw. in Klassen ohne fachliche Anleitung durch beauftragte Projektträger können nicht finanziell gefördert werden!



Generell sollte eine finanzielle Beteiligung der Eltern der teilnehmenden Kinder angestrebt werden. Empfohlen wird ein Beitrag von **0,30** bis **0,70 Euro** in Abhängigkeit von den Einkaufspreisen entsprechend der Obst- und Gemüsesaison.

Möglich ist auch, das Geld für das Schulmittagessen am Projekttag einzubeziehen und dann das Mittagessen durch das gemeinsame Abschlussessen zu ersetzen.

Wenn ein Schul-Förderverein vorhanden ist, kann er um Unterstützung gebeten werden.

Eventuell können Geschäftsleute am Ort als Sponsoren gewonnen werden (Spenden in Form von Sachspenden, z. B. Vollkornbrot vom Bäcker, Lebensmittel vom Supermarkt).

## 4. Projektdurchführung

### 4.1 Anmeldung

Interessierte Schulen melden sich **schriftlich** mit dem Anmeldeformular (Formular s. Seite 53) bei einem der Projektträger an unter Angabe von:

- Anschrift der Schule (mit Telefonnummer)
- Ansprechpartner (Schulleiter oder Projektbeauftragter)
- Terminwunsch für den Projekttag
- Anzahl der teilnehmenden Kinder.

### 4.2 Vorbesprechung

Nach erfolgter **schriftlicher** Anmeldung der Schule beim Träger wird telefonisch die Teilnahme bestätigt, hierbei wird auch ein Termin für eine Vorbesprechung mit der Schulleitung und den beteiligten Lehrern vereinbart. **Dieser Termin sollte fünf bis sechs Wochen** vor dem praktischen Teil liegen, damit genug Zeit zur Vorbereitung bleibt.

In der Vorbesprechung werden die Ziele sowie die Details der Projektdurchführung erörtert und Unterrichtsmaterial ausgegeben bzw. Bezugsadressen bekannt gegeben. Hier wird auch der Termin der Abschlussveranstaltung endgültig festgelegt. Es wird gebeten, dass neben dem Schulleiter möglichst alle am Projekt beteiligten Lehrer an der Vorbesprechung teilnehmen.

### 4.3 Leistungen der Träger

- Einweisung der Schulleitung und der Lehrer im Vorgespräch in die Organisation und Durchführung des Projektes
- Kostenloses Angebot an Unterrichtsbegleitmaterialien für die Ernährungserziehung bzw. Bekanntgabe von Bezugsadressen
- Rezeptvorschläge mit Empfehlungen für den Einkauf
- Finanzielle Unterstützung für den Einkauf von Lebensmitteln (zurzeit 0,61 Euro pro Teilnehmer)
- Unterstützung bei der Gestaltung und Durchführung des Projekttagess durch z. B. Veranstalten eines Ernährungsquizzes und anderer Spiele, Hilfestellung bei der Zubereitung, Anbieten von Fragerunden, Videoverleih u. a.
- Gemeinsame Auswertung nach Beendigung des Projekts
- Hilfestellung bei weiteren Projekten
- Anbieten von Fragerunden und Unterrichtseinheiten z. B. zum Zuckergehalt von Süßigkeiten oder Milchwerbung bei Süßigkeiten (wird nur von der Verbraucher-Zentrale Thüringen e. V. angeboten)

#### **4.4 Leistungen der Schule**

- Organisation und Gestaltung im fächerübergreifenden Unterricht (z. B. Heimatkunde, Deutsch, Mathematik, Musik, Englisch, Schulgarten)
- Organisation einer Elterninformation zum Projekt in Form von Elternbrief oder Elternabend (Information, Motivation zur Teilnahme und finanziellen Unterstützung)
- Lebensmitteleinkauf entsprechend der gewählten Rezepte und deren Verteilung an die Klassen
- Organisation von Arbeitsmitteln (Geschirr, Schneidebretter und –messer, Schüsseln, Rührgeräte usw.)
- Einladung der lokalen Medien (Presse, Rundfunk) zum Projekttag
- Nachbereitung und Auswertung des Projektes

### **5. Tipps zum praktischen Abschnitt**

#### **5.1 Organisation**

- Pro Klasse mehrere Betreuer einsetzen, ein Lehrer und evtl. 1 bis 2 Elternteile
- Hilfsmaterial, das ggf. von zu Hause mitzubringen ist: Schürzen, Schneidebrettchen, Messer, Sparschäler, kleine Löffel, Gabeln, Schälchen, Schüsseln, Reiben, Messbecher, Schöpfkellen, Schneebesen usw.
- Hilfsmaterial von der Schule bzw. den Eltern: Tablett und Platten, Abfallbehälter, Krüge, Spieße, Wischlappen, Küchenpapier, ggf. Handrührgeräte, Teller, Gläser, Backbleche usw.
- Dekoration der Räume bzw. des Buffets nach eigenen Ideen, z. B. mit Tischkarten, Speisekarten, Blumen, Servietten, Plakaten, Collagen, Girlanden usw.
- Musik zum Thema
- Fotoapparat (Videokamera) zwecks eigener Dokumentation
- Einladung prominenter Persönlichkeiten durch die Schüler (z. B. Grundschulreferenten, Ortsbürgermeister, Landtagsabgeordnete, Sponsoren und Sportler)
- Einladung der regionalen Medien

## 5.2 Hygienische Vorschriften

Bitte achten Sie auf die Einhaltung der **hygienischen Vorschriften**, um die Fortsetzung des Landesprojekts nicht durch Auftreten von Durchfall oder gar Salmonellosen zu gefährden.



1. Vor dem Beginn der Zubereitung müssen **Armbanduhren und Handschmuck abgelegt** werden, damit die Hände gründlich gereinigt werden können!
2. Alle Kinder müssen vor der Zubereitung sowie nach jedem Toilettengang die **Hände gründlich waschen**, da die Lebensmittel in der Regel mit der Hand angefasst werden!
3. **Lange Haare müssen zusammengebunden** werden! Die Kinder dürfen während der Zubereitung nicht mit den Händen in die Haare fassen, damit die Speisen nicht durch Haare verunreinigt werden!
4. Jedes Kind sollte eine **Schürze** tragen, damit die Kleidung nicht beschmutzt wird!
5. Der **Arbeitsplatz** muss vor Beginn gründlich gereinigt werden, um eine Verunreinigung der Lebensmittel zu vermeiden!
6. Auch während der Zubereitung muss der Arbeitsplatz häufig zwischengereinigt werden, das erleichtert auch die Endreinigung!
7. **Leicht verderbliche Lebensmittel** müssen bis zum Gebrauch gut gekühlt aufbewahrt werden, um eine unerwünschte Keimentwicklung zu vermeiden!
8. Zum **Abschmecken** darf auf keinen Fall der selbe Löffel wie für die Zubereitung benutzt werden! Jedes Kind bekommt einen kleinen Löffel zum Probieren, der nicht in die Speise gesteckt werden darf!
9. **Kinder, die erkältet sind** oder an anderen leicht übertragbaren Infektionserkrankungen leiden, sind von der Zubereitung der Speisen fernzuhalten, um eine Ansteckung der anderen Kinder zu vermeiden! Sie können jedoch viele andere Tätigkeiten durchführen und natürlich am gemeinsamen Verzehr teilnehmen.
10. Bitte achten Sie unbedingt auf das **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)** der Lebensmittel und auf deren sachgerechte Lagerung, um Gesundheitsgefährdungen zu vermeiden!
11. Der Transport von Messern (Messerscheide) sollte nur in einer festen Schutzhülle, z. B. in Styropor oder Pappe, erfolgen.

### 5.3 Einkauf

#### WICHTIG!

**Fragen Sie vor dem Einkauf von Lebensmitteln die Teilnehmer nach möglicherweise vorhandenen Nahrungsmittelallergien!**

Bitte achten Sie beim Einkauf der Lebensmittel auf das „BIO-Siegel“ und auf das Qualitätszeichen

„Geprüfte Qualität - Thüringen“!

Es soll auch vermittelt werden, dass gesunde Ernährung mit regional erzeugten landwirtschaftlichen Produkten aus Thüringen möglich ist.



Bei der Auswahl geeigneter und gesundheitsfördernder Lebensmittel kann folgende Tabelle helfen:

Produktgruppe	empfehlenswerte Lebensmittel
<b>Obst/Gemüse</b>	frisch und saisonorientiert aus einheimischem Anbau, reife Früchte
<b>Wurst</b>	fettarme Wurstsorten, z. B. Corned Beef, luftgetrockneter Schinken, Geflügelwurst, gekochter Schinken
<b>Käse</b>	bis zu einem Fettanteil von 48 % Fett i. Tr.
<b>Pflanzlicher Brotaufstrich</b>	aus biologischem Anbau, ohne gehärtete Fette und Öle
<b>Streichfette/Öle</b>	Butter, Pflanzenmargarine ohne gehärtete Fette und Öle (z. B. Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl),
<b>Brot</b>	Vollkornbrot (in Scheiben geschnitten) und Vollkornbrötchen
<b>Milch</b>	Frischmilch
<b>Quark und Jogurt</b>	Quark bis 20 % Fett i. Tr., Jogurt Natur mit 1,5 - 3,5 % Fettgehalt
<b>Getränke</b>	Mineralwasser, Kräutertee, Früchtetee, Säfte mit 100 % Fruchtanteil, Fruchtsaftschorle
<b>Müsli</b>	Einzelkomponenten: z. B. Getreideflocken, Haferflocken, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Kokosflocken, Rosinen, frisches Obst usw.
<b>Eier</b>	nur hart gekochte Eier

Weitere Hinweise erhalten Sie am Tag der Vorbesprechung vom Projektbetreuer.

## 5.4 Zubereitung

### Tipp:

**Eltern und Lehrer sollten nur Hilfestellung und Anleitung bei der Zubereitung geben. Die Kinder sollen soweit wie möglich selbstständig arbeiten.**

- **Salate:**
  - An alle Gemüsesalate gehört Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumenöl, Rapsöl, Olivenöl), damit auch die fettlöslichen Vitamine aufgenommen werden können
  - Obst und Gemüse in gleich große, mundgerechte Stücke schneiden
  - Möhren nicht zu fein raspeln (hierbei brauchen die 1. und 2. Klasse Hilfe)
  - Möhren und Äpfel nach dem Zerkleinern mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden
  - Salate nur kurz und vorsichtig mischen
  
- **Müsli:**
  - Zutaten getrennt anbieten, damit sich jedes Kind sein individuelles Müsli zusammenstellen kann; Ausnahme: Haferflocken und Cornflakes vorher mischen, damit nicht nur Cornflakes gewählt werden
  - Haselnüsse und Mandeln gehackt kaufen
  
- **Belegte Brote:**
  - Bei Streichwurst keine Butter oder Margarine verwenden, da der Fettanteil der Wurst hoch genug ist
  - Brote vor dem Anrichten zerteilen
  
- Für **Quarkspeisen** keine Kiwis verwenden (ergibt einen metallischen Geschmack)
  
- Für die **Garnierung** der Gerichte bitte Obst, Gemüse und Kräuter verwenden

## 6. Unterrichtsbegleitmaterialien

Zur Erleichterung des Einkaufs finden Sie im Teil I Rezeptangaben, die bereits für eine Schulklasse (ca. 25 Schüler) berechnet und mit Mengenangaben für die Lebensmittel versehen sind. Im Teil II sind Einzelrezepte aufgelistet, in denen die Mengenangaben entsprechend der Teilnehmerzahl der Schüler berechnet werden müssen.

***Selbstverständlich sind eigene Rezeptvorschläge erwünscht!***

Auf eine Preisangabe wurde verzichtet.

In den Rezeptvorschlägen werden die üblichen Abkürzungen für Kochrezepte verwendet.

### 6.1 Rezeptvorschläge Teil I

Wird ein Buffet für mehrere Schulklassen gestaltet, müssen die Rezeptmengen entsprechend der zu verpflegenden Schülerzahl und der Anzahl der dargebotenen Gerichte **neu** berechnet werden.

#### Müsli (für ca. 25 Kinder)

500 g	Vollkornhaferflocken	in eine Schale geben
500 g	Cornflakes	in eine Schale geben
200 g	Sultaninen	waschen, in ein Schälchen geben
200 g	gehackte Haselnüsse	in ein Schälchen geben
2 kg	Äpfel	waschen, zerkleinern und in eine Schüssel geben
6	Bananen	schälen, klein schneiden und in eine Schüssel geben
3	Orangen	schälen, teilen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben
0,5 kg	Weintrauben	waschen, halbieren, in eine Schüssel geben.

Bitte ca. 3 Liter Frischmilch und 500 g Jogurt Natur dazu stellen.

**Jedes Kind sucht sich seine Müslizutaten alleine !**

**Varianten:**

- Mandeln an Stelle von Haselnüssen verwenden

**Quarkspeise mit Obst (für ca. 25 Kinder)**

750 g	Quark (20 % Fett)	und
250 g	Quark (40 % Fett)	mit ca.
1 l	Frischmilch	glatt (kremig) rühren
ca. 1,5 kg	frisches, gemischtes Obst der Saison	waschen, zerkleinern und untermischen

Varianten: Haferflocken oder Erdbeeren untermischen

**Obstsalat für (ca. 25 Kinder):**

6	Bananen	schälen und klein schneiden
3	Birnen	waschen, klein schneiden
3	rote Äpfel	waschen, klein schneiden
4	gelbe Äpfel	waschen, klein schneiden
2	Orangen	schälen, waschen und klein schneiden
1 kg	Weintrauben	waschen, halbieren
100 g	Rosinen	waschen, abtropfen lassen.

Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben, vorsichtig mischen, ggf. etwas Zitrone zugeben und mit wenig Honig süßen.

Variante: gehackte Nüsse anbieten.

**Mixgetränke (für ca. 25 Kinder)**

3 l	Mineralwasser	mit <b>je</b>
3 l	Apfelsaft	<b>oder</b>
3 l	Orangensaft	<b>oder</b>
3 l	Johannisbeersaft	<b>oder</b>
		im Verhältnis 1:1 mischen!

**Beeren-Minz-Mix:**

ca. 10 Teebeutel	Pfefferminztee	unter Verwendung von 3 Liter Wasser einen Tee kochen, abkühlen lassen und mit
2 l	Johannisbeersaft	vermischen.

**Früchtetee-Apfelsaft-Mix:**

ca. 15 Teebeutel	Früchtetee	unter Verwendung von 3 Liter Wasser einen Tee kochen und abkühlen lassen und mit
2 l	Apfelsaft	vermischen.

**Milch-Shakes (für ca. 25 Kinder):**

4 l	Frischmilch	
1. 4	Bananen	klein schneiden, pürieren und mit 2 l Milch verrühren
2. 750 g	Erdbeeren	waschen, pürieren und mit 2 l Milch verrühren.

**Gemüsetaucher (für ca. 25 Kinder)****Grundsoße:**

750 g	Quark (20 % Fett)	
500 g	Quark (0,2 % Fett)	und
400 g	Doppelrahmfrischkäse	mit
ca. 250 ml	Frischmilch	verrühren, Soße darf nicht zu dünn werden! Quark-Käsesoße gleichmäßig auf <b>3 Schalen</b> verteilen.

**Tomaten-Zwiebel-Soße:**

1 mittelgroße	Gemüsezwiebel	fein hacken
500 g	Tomaten	waschen, klein schneiden
2 TL	Tomatenmark	mit Tomaten- und Zwiebelwürfeln in die <b>1. Schale</b> geben, verrühren.

**Frühlingszwiebel-Soße:**

1 Bund	Frühlingszwiebeln	waschen, in feine Ringe schneiden, in die <b>2. Schale</b> geben, verrühren.
--------	-------------------	--

**Kräutersoße:**

1 Bund	Schnittlauch	und
1 Bund	Petersilie	fein schneiden, in die <b>3. Schale</b> geben, verrühren.

**Taucher:**

3 Pakete	Vollkornbrot (geschnitten), z. B. Leinsamen-, Sonnenblumenbrot	Scheiben dritteln.
2	Salatgurken	schälen, in Stifte schneiden.
4	Paprikaschoten	waschen, in Streifen schneiden
3	Möhren	waschen, in Streifen schneiden
1	Stangensellerie	waschen, putzen, in Streifen schneiden.

Brot und Gemüse auf extra Tellern anrichten, als Taucher für die unterschiedlichen Soßen verwenden.

(nach: „So macht essen Spaß“, aid)

**Bunter Gemüsesalat (für ca. 25 Kinder)**

4 Dosen (a 250 g)	Mais	abtropfen lassen
2 Bund	Radieschen	Gemüse waschen und putzen, je nach Gemüseart zerkleinern, alle Zutaten mischen
3 kg	Tomaten	
1 kg	Möhren	
3	Salatgurken	
5	rote Paprikaschoten	
3	grüne Paprikaschoten	
	Kräutersalz Pfeffer Zitronensaft Zwiebel Öl etwas Zucker Kräuter der Saison	ca. 300 ml Wasser <u>kräftig</u> mit Zitronensaft abschmecken, Kräutersalz, Pfeffer und Zucker zufügen, mit einem Schneebesen verschlagen, 2 Esslöffel Öl zugeben und nochmals <u>kräftig</u> verrühren, dann frische, gewaschene und fein gehackte Kräuter und Zwiebel zufügen.

**Möhren-Apfel-Aufstrich (für ca. 10 Brötchenhälften)**

1	Möhre	schälen, fein raspeln
1	säuerlichen Apfel	schälen, fein raspeln und mit
1 EL	Zitronensaft	beträufeln
250 g	Quark (20 % Fett)	mit Möhre und Apfel mischen und mit
	Salz, Pfeffer	nach Geschmack würzen.

(aus: Adelheid Beyreder „Brottaufstriche“)

**Radieschen-Schnee (für ca.10 Brötchenhälften)**

2 Bund	Radieschen	waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden
100 g	Doppelrahmfrischkäse	Zutaten mischen und würzen.
	Salz, Pfeffer	
1 EL	Zitronensaft	

(nach: Adelheid Beyreder „Brottaufstriche“)

**Drachenaufstrich (für ca. 10 Brötchenhälften)**

1	Avocado	halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, mit einer Gabel zerdrücken
1 EL	Zitronensaft	Zutaten verrühren
1/2	Salatgurke	schälen, in ganz kleine Würfel schneiden
2	Tomaten	waschen, in ganz kleine Würfel schneiden, Gurke und Tomate mit der Avocado vermengen
	Salz, Pfeffer	würzen.

**Rezepte für etwas mehr „Zeit“****Zwieback-Pizza**

2	hart gekochte Eier	in Scheiben schneiden
10 Scheiben	Salami oder Kochschinken	würfeln
200 g	frische Champignons	putzen, in Scheiben schneiden
3	Tomaten	waschen, putzen, in Scheiben schneiden
1 Stange	Lauch	waschen, putzen, in Scheiben schneiden
	Oregano	würzen
1 Paket	Zwieback	Zwiebäcke kurz von beiden Seiten ins Wasser tauchen.
1 Teller	Wasser	
125 g	Reibekäse	

Die Kinder wählen sich aus den Zutaten **ihren** Belag aus. Zum Schluss Reibekäse aufstreuen. Die belegten Zwiebäcke auf ein Backblech legen und bei 220 °C 10-15 Minuten überbacken.

(nach: Christina Björk, Lena Anderson „Linus lässt nichts anbrennen“)

**Vollkornbrötchen für junge Genießer (für 30 Brötchen)**

1 kg	Weizenvollkornmehl	<p>Mehl in eine Schüssel geben und mit Salz mischen. Hefe in einer Tasse Wasser auflösen und den Honig zugeben. Die Mischung zum restlichen Mehl hinzugeben, einen <b>Knetteig</b> herstellen (ca. 10 Minuten kneten), dabei das restliche Wasser langsam zugeben, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Den Teig mit einem Tuch abdecken und ca. 20 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Anschließend eine Teigrolle davon formen (Durchmesser ca. 6 cm). Diese in 30 gleiche Stücke teilen und zu Brötchen formen. Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, an der Oberseite kreuzweise einschneiden und mit einem Tuch abdecken, nochmals 20 Minuten ruhen lassen. Die Brötchen im Backofen auf der mittleren Einschubleiste bei einer Temperatur von 200-220 °C bei einer Backdauer von ca. 20 Minuten goldgelb backen. Beim Backen eine Schale mit Wasser in den Backofen stellen. Um eine knusprige Kruste zu erhalten, müssen die Brötchen kurz vor dem Backende mit Wasser bestrichen werden. Als Variation können die Brötchen mit Sesam, Haferflocken oder Sonnenblumenkernen bestreut werden.</p>
20 g (2 TL)	Speisesalz (jodiert)	
50 g	Hefe	
20 g (2 TL)	Honig	
600-650 ml	lauwarmes Wasser	

**Kartoffelzopf (für ca. 25 Kinder):**

500 g	Kartoffeln ( <b>mehlig</b> kochend oder vorwiegend fest kochend)	Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, warm schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Masse nach dem Erkalten in einer Schüssel mit 2 Eiern, 150 g Margarine oder Butter, 200 g Zucker Backpulver und dem Mehl zu einem Knetteig verarbeiten. Der Einsatz einer Küchenmaschine wird empfohlen. Den fertigen Teig in 3 gleich große Teile schneiden, diese ca. 1 cm dick ausrollen. Je nach Geschmack die Teile mit einer Kakao-Zuckermischung bestreuen. Die Teigstücke von beiden Seiten zur Mitte hin einrollen, in der Mitte zum Kleben mit Eiweiß bestreichen und beide Seiten aneinander drücken. Aus den 3 Teilen einen Zopf flechten, die Oberfläche mit Eigelb oder Butter bestreichen. Den Zopf bei einer Temperatur von ca. 180 ° C im Backofen ca. 30 Minuten backen.
3	Eier	
200 g	Margarine/Butter	
320 g	Zucker	
ca. 1 kg	Mehl	
2 Pck.	Backpulver	

**Käsegebäck (für ca. 25 Kinder):**

250 g	Weizenvollkornmehl	Mehl und Salz über den geriebenen Käse streuen, Butter in Flöckchen darüber geben. Alles zusammenkneten und 30 Minuten kühl stellen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig ausrollen, Formen ausstechen und die mit dem Eigelb gemischte Milch darüber streichen. Mit verschiedenen Gewürzen als Verzierung bestreuen. Bei 180 °C ca. 15-20 Minuten goldgelb backen.
220 g	geriebener Käse	
200 g	kalte Butter	
2	Eigelb	
2 TL	Milch	
1/2 TL	Meersalz	
	etwas Kümmel, Paprika	

## 6.2 Rezeptvorschläge Teil II

Dieser Teil beinhaltet die Rezeptvorschläge der Verbraucher-Zentrale Thüringen e. V.. In der Vorbesprechung wählt die Ernährungsberaterin gemeinsam mit den Lehrern die Rezepte aus und berechnet die Gesamtmengen entsprechend der beteiligten Schülerzahl.

### Fit-Fruchtmilch

#### Zutaten:

- Vollmilch
- Obst, beispielsweise Bananen, Erdbeeren oder Pfirsiche

#### Arbeitsmaterialien:

- Mixer mit Pürierstab oder Gabeln und Teller
- Messer und Brettchen zum grob zerkleinern der Früchte
- Ein Plastikgefäß zum Pürieren
- Entsprechend viele Krüge oder Kannen zum Ausschütten der Milch (auch möglich: großer Topf oder Schüssel mit Suppenkelle)

#### Zubereitung:

1. Das Obst waschen bzw. schälen und grob zerkleinern und
2. mit einem Rührgerät Obst mit etwas Milch mixen.
3. Mit Milch auffüllen, nochmals kurz mixen.
4. In Krüge oder Becher gießen und verzieren (z. B. mit einer ungespritzten Orangenscheibe).

**Kühl servieren!**

# Leckere Gemüsetaucher

## Zutaten:

- Magerquark
- Doppelrahmfrischkäse
- Milch oder Mineralwasser
- Tomatenketchup
- Senf
- Schnittlauch, Petersilie, Salz, Pfeffer, Zwiebeln
- Gemüse  
z. B. Möhren, Kohlrabi, Paprika, Rettich
- Vollkornbrötchen

## Arbeitsmaterialien:

- Jedes Kind braucht ein Brettchen und ein "spitzes" Messer
- 3 Schüsseln für die Tunken und dazu 3 Löffel
- 1 – 2 Tablettts oder große Teller für das Gemüse

## Zubereitung:

### Grundsoße:

1. Der Quark wird mit dem Doppelrahmfrischkäse vermischt.
2. Beides wird mit etwas Milch oder Mineralwasser glatt gerührt, die Quarksoße darf aber nicht zu dünnflüssig werden.
3. Mit etwas Salz wird die Quarksoße abgeschmeckt.

### Schüssel 1: Tomaten-Soße

In diese Schale werden Tomatenketchup, fein geschnittene Tomaten und fein geschnittene Zwiebeln gegeben.

### Schüssel 2: Senf-Soße

In die Schale wird Senf gegeben.

### Schüssel 3: Kräuter-Soße

In diese Schale werden fein geschnittener Schnittlauch und Petersilie gegeben.

4. Das Gemüse wird in Streifen/Stücke geschnitten.
5. Alle Soßen können mit etwas Pfeffer gewürzt werden.

**Gemüse und/oder Vollkornbrötchen in Soßen tauchen.**

# Power-Brothäppchen mit Käse

## Zutaten:

- Vollkornbrot (Weizen und Roggen, möglichst Kastenform und in Scheiben)
- Butter oder Margarine
- Käse in verschiedenen Sorten, z.B.:
  - Hartkäse
  - Schnittkäse
  - Weichkäse
  - Frischkäse
  - Sauermilchkäse
- Zum Garnieren
  - Gemüse, wie z.B. Radieschen, Gurke u. ä., Petersilie und Schnittlauch
  - Obst, wie z.B. Weintrauben, Mandarinen

## Arbeitsmaterialien:

- Jedes Kind braucht ein Brettchen und ein Streichmesser
- Einige spitze Messer zum Schneiden von Obst und Gemüse
- Mehrere große Serviertabletts, Bretter oder Teller
- Teller, Schälchen oder Schüsseln für das Kleingeschnittene und Abfall
- Kleine Holzzahnstocher für Garnierungen

## Zubereitung:

1. Gemüse, Obst und Kräuter waschen.
2. Radieschen, Gurken u. ä. in Scheiben schneiden.
3. Die Brotscheiben dünn mit Fett bestreichen und jeweils mit Käse belegen.
4. Brotscheiben in kleine mundgerechte Häppchen schneiden.
5. Die Brothäppchen mit den Gemüsestücken, Obst und Kräutern garnieren, evtl. mit kleinen Spießchen feststecken.

# Bunter Obstsalat

## Zutaten:

Obst: je nach Saison und bevorzugt aus regionalem Anbau, beispielsweise:

- Apfel
- Birne
- Banane
- Pfirsich
- Weintraube
- Pflaume
- Apfelsine
- Erdbeere
- Mandeln oder Nüsse (gehackt)
- Rosinen

## Arbeitsmaterialien:

- Jedes Kind braucht ein Brettchen und ein "spitzes" Messer,
- ca. 1 - 2 große Schüsseln und entsprechend dazu große Löffel für den Salat,
- kleine Schälchen für Zutaten wie Nüsse, Rosinen...

## Zubereitung:

1. Das Obst gründlich waschen.
2. Banane und Apfelsine schälen.
3. Pfirsiche und Pflaumen entsteinen.
4. Apfel und Birne vom Kerngehäuse befreien.
5. Obst zerkleinern, in eine große Schüssel geben und vorsichtig vermischen.
6. Mandeln oder Nüsse und Rosinen **extra** in Schüsselchen anbieten.

# Kunterbunter Gemüsesalat

## Zutaten:

- Paprikaschoten
- Tomaten
- Gurke
- frische Petersilie
- Mais aus der Dose
- Zwiebel
- Öl (z. B. Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Sojaöl)
- Schafskäse

## Arbeitsmaterialien:

- Jedes Kind braucht ein Brettchen und ein "spitzes" Messer
- 1 - 2 Schüsseln für den Salat  
entsprechend dazu Salatbesteck oder große Löffel

## Zubereitung:

1. Gemüse und Petersilie waschen  
und klein schneiden.
2. Zwiebel schälen, würfeln.
3. Dose öffnen, Maissaft abschütten.
4. Schafskäse in kleine Würfel  
schneiden und untermischen.
5. Alle Zutaten vorsichtig vermischen, etwas  
Öl dazugeben.

# Super-Kraft-Müsli

## Zutaten:

- Haferflocken
- Cornflakes
- Äpfel, Bananen
- anderes Obst, je nach Saisonangebot, beispielsweise Erdbeeren, Weintrauben, Pfirsich, Apfelsinen
- Rosinen
- Sonnenblumenkerne
- Kokosraspeln
- Mandeln, gehackt und/oder
- gehackte Haselnüsse
- Milch und
- Naturjogurt

## Arbeitsmaterialien:

- Jedes Kind braucht ein Brettchen und ein "spitzes" Messer,
- kleine Schälchen oder Teller für Zutaten wie Nüsse, Rosinen etc. zum Zumischen des Müsli und dazu kleine Löffel,
- ca. 1 - 2 große Schüsseln für das Müsli mit den Cornflakes und Haferflocken, dazu große Löffel.

## Zubereitung:

1. Obst waschen oder schälen und zerkleinern.
2. Mandeln, Nüsse ggf. hacken.
3. Haferflocken und Cornflakes in einer großen Schüssel mischen.
4. Die anderen Zutaten (Rosinen, Nüsse...) jeweils in Schüsseln geben.

**Jedes Kind kann sich jetzt sein buntes Müsli selbst zusammenstellen!**

# Mega-Stark-Obstquark

## Zutaten:

- Quark
- Milch
- Obst, je nach Saison und Angebot,  
beispielsweise Äpfel, Birnen, Erdbeeren und/oder  
Banane, Pfirsiche, Weintrauben

## Arbeitsmaterialien:

- Jedes Kind braucht ein Brettchen und ein "spitzes" Messer,
- ca. 1 - 2 große Schüsseln (Anzahl hängt von Menge ab)  
entsprechend dazu große Löffel für den Salat.

## Zubereitung:

1. Quark in einer Schüssel mit  
Milch cremig rühren.
2. Obst waschen (Bananen schälen),  
ggf. entsteinen und in Stücke schneiden.
3. Quark und Obst mischen, einige  
Obststücke beiseite legen.
4. Zum Schluss Quarkspeise mit  
Obststückchen verzieren.

**In extra Schüsselchen Rosinen und Nüsse oder Mandeln anbieten.**

# Power-Brothäppchen mit Wurst

## Zutaten:

- Vollkornbrot (Weizen und Roggen, möglichst Kastenform und in Scheiben)
- Butter oder Margarine
- Wurst in verschiedenen Sorten, z. B.
  - Kochschinken
  - Geflügelwurst in Aspik
  - Cornedbeef
- zum Garnieren:
  - Gemüse, wie Radieschen, Gurke u. ä.
  - Petersilie und Schnittlauch

## Arbeitsmaterialien:

- Jedes Kind braucht ein Brettchen und ein Streichmesser,
- einige spitze Messer zum Schneiden von Obst und Gemüse,
- mehrere große Serviertablets, Bretter oder Teller,
- Teller oder Schüsseln für das Kleingeschnittene und Abfall,
- kleine Holzzahnstocher für Garnierungen.

## Zubereitung:

1. Gemüse und Kräuter waschen.
2. Radieschen, Gurken u. ä. in Scheiben schneiden.
3. Die Brotscheiben dünn mit Butter bzw. Margarine bestreichen und mit Wurst belegen.
4. Brotscheiben in kleine mundgerechte Häppchen schneiden.
5. Die Brothäppchen mit den Gemüsestücken, Obst und Kräutern garnieren, evtl. mit kleinen Spießchen feststecken.

# Lustige Brotspieße

## Zutaten:

- Vollkornbrot mit Roggen und Weizen (möglichst Kastenbrot, in Scheiben)
- Frischkäse
- Schnittkäse im Stück
- Radieschen
- Paprika und/oder anderes Gemüse (z. B. Kohlrabi, weißer Rettich, Gurke, Möhren)
- Weintrauben oder Mandarinen
- halbierter Weißkrautkopf oder Brotlaib

## Arbeitsmaterialien:

- Jedes Kind braucht ein Brettchen und ein Streichmesser,
- einige spitze Messer zum Schneiden von Obst und Gemüse,
- Holzspieße (ca. 20 cm lang),
- ein großes Tablett, Brett oder einen Teller für den Kohlkopf bzw. Brotlaib mit Spießen.

## Zubereitung:

1. Vollkornbrot ggf. in Scheiben schneiden.
2. Die Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen, zusammenklappen und in Stücke schneiden.
3. Gemüse und Obst waschen.
4. Gemüse in Stücke schneiden.
5. Weintrauben entstielen.
6. Käse in Stücke schneiden.
7. Zutaten abwechselnd auf einen Spieß stecken.
8. Spieße in einen halbierten Weißkrautkopf oder Brotlaib oder ähnliches stecken.

## Rezepte

- Fit-Fruchtmilch
- Bunter Obstsalat
- Super-Kraft-Müsli
- Mega-Stark-Obstquark
- Leckere Gemüsetaucher
- Kunterbunter Gemüsesalat
- Power Brothäppchen mit Käse bzw. Wurst
- Lustige Brotspieße

### **Arbeitsmaterialien:**

- Zum Schneiden von Obst und Gemüse wird ein Brettchen und ein spitzes Messer benötigt.
- Zum Bestreichen der Brotscheiben wird ein Brettchen und ein Streichmesser benötigt.  
(für Power-Brothäppchen mit Käse bzw. Wurst, Lustige Brotspieße)
- Garnierutensilien für die Dekoration der Speisen

## 6.3 Spiele

In der Klasse bzw. der Turnhalle werden folgende Stationen aufgebaut:

- **Taststation:** In Kartons werden auf beiden Seiten runde Löcher geschnitten, so dass die Arme hindurchpassen. In jeden Karton wird ein Stück Gemüse oder Obst gelegt (z. B. Tomate, Banane). Die Schüler sollen durch Tasten erkennen, welche Sorte sich im Karton befindet.
- **Schmeckstation:** Verschiedene Obst- und Gemüsesorten werden in Würfel geschnitten. Die Mitspieler sollen mit verbundenen Augen am Geschmack erkennen, um welche Sorte es sich handelt (auch möglich mit Jogurt, Quark, Käse o. ä.)
- **Lebensmittel-Alphabet:** Ananas, Brötchen, Curry, Dattel usw..  
Wer kennt das Lebensmittel-Alphabet?
- **Bastelstation:** Aus verschiedenen Gemüsesorten sollen Gesichter gelegt werden, die anschließend aufgegessen werden dürfen.
- **Kräuter-Rätsel:** Wer erkennt die meisten Kräuterarten? Kräuter in Töpfen oder als Bund werden ausgestellt (ersatzweise Bilder von Kräutern). Es soll erkannt werden, um welche Kräuter es sich handelt.

### **Geschmackstest: Wer schmeckt die Farbe?**

Rote, gelbe und grüne Paprikaschoten werden in Streifen geschnitten. Die Mitspieler sollen mit verbundenen Augen am Geschmack erkennen, welche Farbe der jeweilige Paprikastreifen hat.

Auch möglich mit blauen und grünen Weintrauben oder roten und grünen Äpfeln.

### **Zucker-Detektive: Wer errät die richtige Zuckermenge?**

Das Quiz kann z. B. in Form der Kindersendung „1, 2 oder 3“ abgehalten werden: Auf den Fußboden werden drei Hulahopp-Reifen oder mit Kreide drei Kreise gezeichnet und mit Nummern versehen. Dann wird eine Frage gestellt. Die Kinder sollen sich für eine der drei Antwortmöglichkeiten entscheiden und sich in den entsprechenden Kreis stellen. Dann wird die richtige Lösung verraten.

### **Wie viele Zuckerstücke enthält**

- eine Dose Cola (0,33 l)?
  - a) 3
  - b) 12
  - c) 7
- eine Tüte Fruchtgummi (250 g)?
  - a) 10
  - b) 25
  - c) 60

- Milkschokolade (100 g)?  
a) 19  
b) 15  
c) 22
- ein Glas Honig (250 g)?  
a) 63  
b) 70  
c) 30
- Kinderschokolade (100 g)?  
a) 9  
b) 13  
c) 17
- eine Flasche Tomatenketchup (300 ml)?  
a) 20  
b) 23  
c) 28
- ein Becher Fruchtjogurt (125 g)?  
a) 1  
b) 6  
c) 8
- eine Milchschnitte (28 g)?  
a) 0  
b) 1  
c) 4
- eine Tasse Kakaogetränk (150 ml)?  
a) 1  
b) 4  
c) 6
- Kaugummi (33 g)?  
a) 9  
b) 5  
c) 3
- ein Glas Orangenlimo (200 ml)?  
a) 3  
b) 5  
c) 6
- ein Milky Way (26 g)?  
a) 4  
b) 5,5  
c) 10
- ein Glas Nuss-Nougat-Creme (400 g)?  
a) 45  
b) 58  
c) 80

(Quellennachweis: Verbraucher-Zentrale Thüringen e. V. Stand: 08/2002)

\*) Anmerkung: Lehrkräfte können eine Datei mit Ergebnislösungen für das Quiz von den Projektbetreuern/-innen anfordern.

## 6.4 Kinderlieder



Text: Rolf Krenzer  
Musik: Reinhard Horn

# Frühstücks-Reggae

## STROPHE

Ist der Un - ter - richt ge - lau - fen, will ein  
 je - der gern ver - schnau - fen, Und um das nicht  
 zu ver - ges - sen, sucht sich je - der  
 was zu es - sen. Des - halb woll'n wir heut' be - lau -  
 schen, wie die Kids ihr Früh - stück tau - schen!

## REFRAIN

Gibst du mir die Scho - ko - la - de, kriegst du mei - ne  
 Li - mo - na - de, gibst du mir 'ne Schei - be Schin - ken,  
 kriegst du Ap - fel - saft zu trin - ken. Willst du Ku - chen

o - der Kä - se? Hier ein Brot mit Ma - jo - ná - se!

Hast du viel - leicht Kaf - fee - durst? Blut - wurst o - der

Le - ber - wurst. Hier ein Stück Rha - bar - ber - ku - chen!

Willst du mein Kom - pott ver - su - chen? Willst du fri - sche

Man - da - ri - nen? Bäh! Das sind ja Öl - sar - di - nen!

Blut - wurst ist mir zu bar - ba - risch. Ich mag lie - ber

ve - ge - ta - risch. Magst du ein ge - koch - tes Ei?

Nimm dir nur! Ich ha - be zwei!

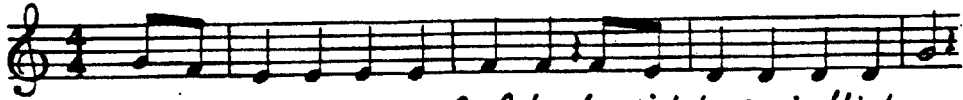
**STROPHE**

Unser Ranzen ist beladen  
 wie ein Superfeinkostladen.  
 Liebe geht doch durch den Magen,  
 hör'n wir unsre Eltern sagen.  
 Deshalb laßt uns heut beim Essen,  
 Mutters Liebe nicht vergessen.

**STROPHE**

Ob die Lehrer auch gern tauschen?  
 Laßt uns heimlich sie belauschen.  
 Tauscht Herr Fink mit Fräulein Lutter  
 Käse gegen Vogelfutter?  
 Bringt Herr Rehbein dem Herrn Schmidt  
 hausgemachte Sülze mit?

## Vom Apfel



In einem kleinen Apfel, da sieht es niedlich aus.



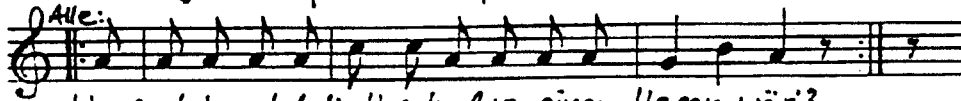
Es sind darin fünf Stübchen, grad wie in einem Haus.

2. In jedem Stübchen wohnen zwei Kerne schwarz und klein.  
Die liegen drin und träumen vom lieben Sonnenschein.
3. Sie träumen auch noch weiter, gar einen schönen Traum –  
wie sie einst werden hängen am schönen Weihnachtsbaum.

## Obstsalat



*Einer:*  
Wer sagt denn, daß die Haselnuß von einem Hasen wär?



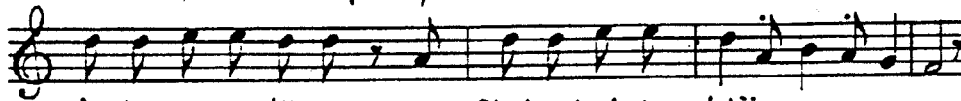
*Alle:*  
Wer sagt denn, daß die Haselnuß von einem Hasen wär?  
Und auch der Wald, du Pfiffikus, gibst keine Walnuß her!



Nein! Merk dir exemplarisch: Die Nüsse sind vegetarisch! Wer



ihren Kern beim Wickel packt, alsdann in kleine Stückel hackt, ge-



winnt in aller Kürze zum Obstsalat die Wür - - - ee!

2. Wer sagt, es wär ein Obstsalat –  
kein delikat Gericht?  
Mit Obstsalaten macht man Staat,  
wenn man sie richtig mischt:  
Die Früchte allemale,  
entkleide ihrer Schale,  
nimm Äpfel und auch Ananas,  
in kleine Schnitzel schneide das,  
dazu noch Apfelsinen  
zum Süßen saurer Mienen!
3. Wer sagt, daß diese Mischung schon  
dem letzten Wunsch genügt?  
Es sei noch ein aparter Ton  
dem Spiel hinzugeführt.  
Kannst du den Pfiff schon ahnen?  
ja: ausgerechnet Bananen!  
Zwei Löffel nimm und wende um  
zehnmal das Kulinarium:  
Mit Zucker findet's lecker  
jedweder feine Schmecker!

Richard Rudolf Klein

\*) Anmerkung: Alle Liedtexte sind im Originaltext übernommen, ohne Rechtschreibkorrektur.

## 7. Anhang

### Bestelladresse für den Leitfaden:

**Thüringer Ministerium für Soziales,  
Familie und Gesundheit  
Referat M 2**

99096 Erfurt, Werner-Seelenbinder-Str. 6

Tel.: 0361/3798732

Fax: 0361/3798874

E-Mail: [Poststelle@tmsfg.thueringen.de](mailto:Poststelle@tmsfg.thueringen.de)

Homepage: [www.thueringen.de/de/tmsfg/index.html](http://www.thueringen.de/de/tmsfg/index.html)

### 7.1 Adressen der Ansprechpartner/Projektträger:

Für die Projektdurchführung haben sich die Ansprechpartner, die die Schulfrühstücksprojekte durchführen, über regionale Zuständigkeiten verständigt. Aus der aufgeführten Liste können Sie diese entnehmen.

#### Verbraucher-Zentrale Thüringen e. V.:

- Landkreis Gotha
- Landkreis Saalfeld-Rudolstadt
- Landkreis Schmalkalden-Meinigen
- Landkreis Hildburghausen
- Landkreis Sonneberg
- Wartburgkreis
- Ilmkreis
- Kreisfreie Stadt Erfurt
- Kreisfreie Stadt Suhl
- Kreisfreie Stadt Eisenach

#### Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. - Sektion Thüringen -:

- Saale-Holzlandkreis
- Saale-Orla-Kreis
- Altenburger Land
- Landkreis Greiz
- Landkreis Weimarer Land
- Kreisfreie Stadt Weimar
- Kreisfreie Stadt Gera
- Kreisfreie Stadt Jena

**Thüringer Landesamt für Lebensmittelsicherheit und Verbraucherschutz,  
Ernährungsberatung, Sitz Bad Langensalza**

- Landkreis Nordhausen
- Landkreis Eichsfeld
- Landkreis Sömmerda
- Unstrut-Hainich-Kreis
- Kyffhäuserkreis

**Adressen der Ansprechpartner:**

**Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Sektion Thüringen**

Dornburger Straße 24  
07743 Jena

Tel.: 03641/949749

Fax: 03641/949612

E-Mail: [b9mawi@uni-jena.de](mailto:b9mawi@uni-jena.de)

Homepage: [www.dge.de](http://www.dge.de)

**Verbraucher-Zentrale Thüringen e. V.**

Geschäftsstelle

Eugen-Richter-Straße 45

99085 Erfurt

Tel.: 0361/55514 0

Fax: 0361/5551440

E-Mail: [info@vzth.de](mailto:info@vzth.de)

Homepage: [www.vzth.de](http://www.vzth.de)

**Thüringer Landesamt für Lebensmittel-  
sicherheit und Verbraucherschutz**

Juri-Gagarin-Ring 124

99084 Erfurt

E-Mail: [poststelle.ef.jgr.@tllv.thueringen.de](mailto:poststelle.ef.jgr.@tllv.thueringen.de)

Homepage: [www.thueringen.de/TLLV](http://www.thueringen.de/TLLV)

**Ernährungsberatung**

Tennstedter Str. 9

99947 Bad Langensalza

Tel.: 03603/817162

Fax: 03603/817170/-106

E-Mail: [poststelle.lsz@tllv.thueringen.de](mailto:poststelle.lsz@tllv.thueringen.de)

**Landesvereinigung für Gesundheitsförderung  
- Thüringen e. V - AGETHUR -**

Carl-August-Allee 1  
99423 Weimar  
Tel.: 03643/59223/ 501899  
Fax: 03643/515611  
E-Mail: [info@agethur.de](mailto:info@agethur.de)  
Homepage: [www.agethur.de](http://www.agethur.de)

**Gesundheitsamt des Landkreises  
Altenburg Land**

Lindenastr. 31  
04600 Altenburg  
Tel.: 03447/586822  
Fax. 03447/586844  
E-Mail: [gesundheitsamt@altenburgerland.de](mailto:gesundheitsamt@altenburgerland.de)  
Homepage: [landratsamt@altenburgerland.de](mailto:landratsamt@altenburgerland.de)

**Gesundheitsamt der Stadt Erfurt**

Turniergasse 17  
99084 Erfurt  
Tel.: 0361/6551738  
Fax: 0361/6551712  
E-Mail: [gesundheitsamt@erfurt.de](mailto:gesundheitsamt@erfurt.de)

**Gesundheitsamt der Stadt Gera**

Zabelstrasse 3  
07545 Gera  
Tel.: 0365/8001469/  
8005900  
Fax: 0365/8005901  
E-Mail: [jugend.soziales@gera.de](mailto:jugend.soziales@gera.de)

**Gesundheitsamt des Eichsfeldkreises**

Ägidienstraße 20 a  
37308 Heiligenstadt  
Tel.: 03606/650-300/-301  
Fax: 03606/650303  
E-Mail: [gesundheitsamt@lk-eichsfeld.de](mailto:gesundheitsamt@lk-eichsfeld.de)

**Gesundheitsamt des Landkreises  
Schmalkalden-Meiningen**

Obertshäuser Platz 1  
98617 Meiningen  
Tel.: 03693/485402  
Fax: 03693/485470  
E-Mail: [info@lk-sm.de](mailto:info@lk-sm.de)

**Gesundheitsamt des Kyffhäuserkreises**

Edmund-König-Str. 7  
99706 Sondershausen  
Tel.: 03632/741471  
Fax: 03632741/472  
E-Mail: [gsa@kyffhaeuser.de](mailto:gsa@kyffhaeuser.de)  
Homepage: [landratsamt@kyffhaeuser.de](mailto:landratsamt@kyffhaeuser.de)

**7.2 Bezugsadressen für Broschüren/Informationsmaterial****DGE MedienService**

Bornheimer Str. 33 b  
53111 Bonn  
DGE MedienService  
Bornheimer Str. 33 b  
53111 Bonn  
Tel.: 0228/909 26 26  
Fax: 0228/909 26 10  
E-Mail: [info@dge-medien-service.de](mailto:info@dge-medien-service.de)  
Homepage: [www.dge-medien-service.de](http://www.dge-medien-service.de)

**Auswertungs- und Informationsdienst für Verbraucherschutz,  
Ernährung und Landwirtschaft e. V. (aid infodienst)**

Friedrich-Ebert-Str. 3  
53177 Bonn  
Tel.: 0228/84990  
Fax: 0228/8499177  
E-Mail: [aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)  
Homepage: [www.aid.de](http://www.aid.de)

**Materialbestellungen über:**

aid-Vertrieb DVG  
Birkenmaarstraße 8  
53340 Meckenheim  
Tel.: 02225/926146 und 926176  
Fax: 02225/926118  
E-Mail: [Bestellung@aid.de](mailto:Bestellung@aid.de)

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

Ostmerheimer Str. 200  
51109 Köln  
Tel.: 0221/8992-0  
Fax: 0221/8992-300  
E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)  
Homepage: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

**Information Medien Agrar e. V. (IMA)**

Konstantinstraße 90  
35179 Bonn  
Tel.: 0228/9799370  
Fax: 0228/9799375  
Homepage: [www.ima-agrar.de](http://www.ima-agrar.de)

**Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung (HAGE)**

Heinrich-Heine-Str. 44  
35039 Marburg  
Tel.: 06421/60070  
Fax: 06421/600711  
Homepage: [www.hage.de](http://www.hage.de)

**Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V.**

Karmeliterplatz 3  
55116 Mainz  
Tel.: 06131/20690  
Fax: 06131/206909  
E-Mail: [rkzistek@lzg-rlp.de](mailto:rkzistek@lzg-rlp.de)  
Homepage: [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

**Verband für Unabhängige  
Gesundheitsberatung e. V. (UGB)**

Sandusweg 3  
35435 Wettenberg/Gießen  
Tel.: 0641/80896-0  
Fax: 0641/808950  
E-Mail: [ugb@erlebniskiste.de](mailto:ugb@erlebniskiste.de)  
Homepage: [www.erlebniskiste.de](http://www.erlebniskiste.de)

**Thüringer Landesanstalt für Landwirtschaft**

Referat : Ernährung und Produktinnovation  
Ricarda-Huch-Weg 20  
07743 Jena  
Tel.: 03641/463615/463630  
Fax: 03641/463616/-17  
E-Mail: [Markt-Ernaehrung@TLLJena.Thueringen.de](mailto:Markt-Ernaehrung@TLLJena.Thueringen.de)  
[u.kirchheim@jena.tll.de](mailto:u.kirchheim@jena.tll.de)  
Homepage: [www.tll.de](http://www.tll.de)

Ansprechpartner zu regionalen Thüringer Produkten: Dr. Friedrich Schöne

### 7.3 Informationsangebote zu Ernährungsfragen im Internet:

**Deutsches Ernährungsberatungs- und  
-informationsnetz - DEBInet -**  
Träger: Institut für Ernährungsinformation  
Homepage: [www.ernaehrung.de](http://www.ernaehrung.de)

**Gemeinschaftsaktion Aktion „5 am Tag“**  
Homepage: [www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)

**Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund**  
Förderergesellschaft Kinderernährung e. V.  
Heinstück 11  
44225 Dortmund  
Tel. : 0231/792210-33  
Fax.: 0231/711581  
E-Mail: [efk@efk-do.de](mailto:efk@efk-do.de)  
Homepage: [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)

**Centrale Marketing Gesellschaft der Agrarwirtschaft (CMA) mbH**  
Koblenzer Straße 148  
53177 Bonn-Bad Godesberg  
Homepage: [www.cma.de](http://www.cma.de)

**Bundesministerium für Verbraucherschutz,  
Ernährung und Landwirtschaft**  
Rochusstr. 1  
53123 Bonn  
Postanschrift:  
Postfach 14 02 70  
53107 Bonn  
Telefon: 0228/529-0 oder 01888-529-0  
Telefax: 0228/529-4262 oder 01888-529-4262  
E-Mail: [internet@bmvvel.bund.de](mailto:internet@bmvvel.bund.de)  
Homepage: [www.verbraucherministerium.de](http://www.verbraucherministerium.de)

## Quellenangaben

- Anderson, Lena, Björk, Christina: „Linus läßt nichts anbrennen“, C. Bertelsmann Verlag GmbH, München 1981
- Aust, Siegfried u. a.: „Schulfrühstück“, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln, Ernst Klett Schulbuchverlag GmbH u. Co. KG, Stuttgart 1993
- Beyreder, Adelheyd: „Brotaufstriche“, 1990 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München
- Dallmann, Gerhard u. a.: „Ernährung und Gesundheit“, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln, Ernst Klett Schulbuchverlag GmbH u. Co. KG, Stuttgart 1995
- „Ernährungserziehung bei Kindern“, Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten e. V., Bonn 1991
- „Großküchenhygiene“, Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten e. V., Bonn 1994
- „Lernort Schulkiosk“, Pädagogisches Institut der Landeshauptstadt Düsseldorf und Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf, 1991
- Hesecker, Beate u. Helmut „Nährstoffe in Lebensmitteln“ Umschau-Verlag, Frankfurt. M., 1999
- Thielking, Hedda u. a.: „So macht Essen Spaß“, Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Bonn 1993

Name und Anschrift des Projektträgers: .....

.....

.....

.....

.....

### Anmeldeformular

Datum:.....

### Landesprojekt „Gesundes Schulfrühstück an Thüringer Schulen“, praktischer Abschnitt

#### Unsere Schule macht mit!

Grundschule/Schule: .....

Anschrift: .....

Leiter/in der Einrichtung: Herr/Frau .....

Tel.-Nr.: ..... Fax-Nr.: .....

E-Mail: .....

Anzahl der voraussichtlich beteiligten Schüler/innen: .....

davon ..... in der 1. Klasse....., in der 2. Klasse....., in der 3. Klasse

....., in der 4. Klasse.

1. Der Einkauf der Lebensmittel ist grundsätzlich von der Schule zu organisieren. Im Rahmen der verfügbaren Haushaltsmittel wird das Projekt mit bis zu **0,60 Euro pro Schüler/in** gefördert. Auf diese Förderung besteht **kein** Rechtsanspruch. Ist eine finanzielle Beteiligung der Schule möglich?

ja, durch finanzielle Beteiligung der Eltern der teilnehmenden Kinder (z. B. 0,30-0,70 Euro pro Kind)

keine finanzielle Beteiligung möglich

2. Können Sie über Ihre Veranstaltung die Lokalpresse informieren? Wir helfen Ihnen gerne bei der Formulierung einer Pressemitteilung.

ja                       nein

3. Sind adäquate Räumlichkeiten sowie nötige Gebrauchsgegenstände (z. B. Geschirr, Besteck, Plastikschüsseln, Schneidebrettchen) entsprechend der Schülerzahl vorhanden?

ja             nein

4. Bitte tragen Sie zwei Terminvorschläge ein:

<b>Monat</b>	<b>Kalenderwoche Bitte zwei Terminvorschläge eintragen!</b>
März	Kalenderwoche Kalenderwoche
April	Kalenderwoche Kalenderwoche
Mai	Kalenderwoche Kalenderwoche
Juni	Kalenderwoche Kalenderwoche
Juli	Kalenderwoche Kalenderwoche
August	Kalenderwoche Kalenderwoche
September	Kalenderwoche Kalenderwoche
Oktober	Kalenderwoche Kalenderwoche
November	Kalenderwoche Kalenderwoche

## Impressum

Herausgeben vom: Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit  
Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Werner-Seelenbinder-Straße 6  
99096 Erfurt  
Telefon: 0361/3798730  
Fax: 0361/3798800  
Verantwortlich: Thomas Schulz

### 3. redaktionell überarbeitete Auflage

Redaktion:  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
Sektion Thüringen  
Dipl.oec. Troph. Witold Maichrowitz  
Dornburger Str. 24  
07743 Jena  
Tel.: 03641 / 949749  
Fax: 03641 / 949612

Verbraucher-Zentrale Thüringen e. V.  
Referat Ernährung  
Dipl.-Ing. Petra Müller  
Eugen-Richter-Straße 45  
98085 Erfurt

Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit  
Referat Verbraucherschutz  
Ursula Lehmann  
Werner-Seelenbinder-Straße 6  
99096 Erfurt

in Zusammenarbeit mit den Mitgliedern des Arbeitskreises „Ernährung“ der DGE  
Sektion des Freistaates Thüringen

Original: Dipl. oec. Troph. Witold Maichrowitz  
Dipl. Troph. Sabine Möller  
Dipl. Troph. Marina Raschke