Frühstück - für einen guten Start

Nestlé
Good Food, Good Life

Ein komplettes Frühstück besteht aus drei Teilen:

Milchprodukt – um gross und stark zu werden

Finde die im Bild auf der Vorderseite versteckten Milchprodukte:

- Das **Glas Milch** mit dem roten Strohhalm.
- Den **Joghurt** im grünen Becher.
- Den **Fruchtquark** im roten Becher.
- Den **Käse** auf der Holzplatte.

1

Lisa bringt gerade frische Milch aus dem Kuhstall – entdeckst du sie?

Getreideprodukt – liefert Energie zum Spielen und Denken

Finde die im Bild auf der Vorderseite versteckten Getreideprodukte:

- Das **Vollkornbrot**: Du erkennst es an der dunklen Farbe und den Körnern im Inneren.
- Die **Vollkorncerealien** in der gestreiften Schale.

2

Auch Mäuse mögen gerne Getreide. Finde heraus, wie viele im Bild versteckt sind.[1]

Frucht oder Gemüse – Vitaminbombe am Morgen

Finde die im Bild auf der Vorderseite versteckten Früchte und Gemüse:

- Die **Kirschen**.
- Die **Banane**.
- Das Glas **Orangensaft**.
- Die **Erdbeeren** im Garten.
- Das **Rüebli**.
- Die **Gurken** in der Holzkiste.

3

Siehst du die Äpfel? Wie viele hängen noch am Baum?[2]

Kontrolliere bei deinem Frühstück stets, ob **aus jeder Gruppe** (rot, braun und grün) etwas dabei ist. Und vergiss nicht zu trinken, zum Beispiel Tee oder Wasser.

Das Frühstück füllt deine über Nacht geleerten Energiespeicher wieder auf und macht dich **fit für den Tag**. Es gibt dir Energie zum Spielen und um dich in der Schule zu konzentrieren. Und falls du zum Frühstücken noch keinen Hunger hast, nimmst du am besten ein etwas grösseres Znüni mit, das ebenfalls aus den drei Teilen besteht, die du nun kennen gelernt hast (z.B. ein Käsesandwich mit einem Fruchtsaft).

Findest du im Bild auf der Vorderseite das kleine Hündchen? Es schläft noch, während alle anderen Tiere schon spielen. Es hat bestimmt noch nicht gefrühstückt!

Florian, der kleine Bauernjunge mit der roten Mütze, hat auf dem Weg zur Schule seine grüne Znünitasche verloren – findest du sie? Hat es in seinem Znüni etwas aus jeder Gruppe?

Frühstücksideen für zu Hause

Cerealien mit Milch
- Milch
- Vollkorncerealien
- Erdbeeren oder Trauben

Bananenmilchshake mit Getreideriegel
- Milch
- Getreideriegel
- Banane

Konfibrot
- Schoggimilch
- Brot mit etwas Butter und Konfi
- Orangenschnitzli

Zum Mitnehmen

Beerenmüesli
- Joghurt
- Haferflocken
- verschiedene Beeren

Käsebrot
- Käse
- Vollkornbrötli mit etwas Butter
- Gurkenscheiben

Turbo-Frühstück
- Fruchtquark
- Knäckebrot
- Multifruchtsaft

immer 1 + 2 + 3:
- Milchprodukt
- Getreideprodukt
- Frucht oder Gemüse

Lösungen: [1] 9 Mäuse; [2] 20 Äpfel; die Auflösung der Bilder-Suchrätsel findest du auf www.lavielebelle.ch

Eine Publikation von Nestlé in der Schweiz, Service Nutrition 2011