

# **Projekt „Gesundes Frühstück im Kinderhaus“**

Zeitraum: Montag, 21. Oktober – Freitag, 25. Oktober 2019

Uhrzeit: 9:30 Uhr - 11 Uhr

Ort: Bistro

Projektleitung: Conny

Beteiligung: alle Kinder

**Eine Woche lang, konnten wir mit Hilfe der Eltern und von den Kindern täglich selber gestaltet, ein reichhaltiges Buffet im Kinderhaus anbieten.**

Folgende Fragen beschäftigten uns während des Projekts

- \* Was ist in ein gesundes Frühstück?
- \* Was macht mich satt und ist gesund?
- \* Was schmeckt mir gut und was möchte ich gerne mal probieren?
- \* Schmecken gesunde Sachen wirklich gut, auch ohne Zucker?
- \* Kann meine Brotzeit jedem Tag anders sein und kann ich sie selber machen?

## **Unser Frühstücksplan für die Projekt–Woche**

Montag: Müsli

Dienstag: vegetarische Brotaufstriche

Mittwoch: Smoothie

Donnerstag: Vollkornsemmeln mit Wurst

Freitag: Porridge

# Montag: Müslitag

## **Wie kann ich mir ein gesundes Müsli „ohne Zucker“ mischen?**

Wir hatten zum selber mischen, Haferflocken fein und grob, Dinkelflocken fein und grob, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Kokosflocken, Amarant (der so schön pufft), Leinsamen, Haselnüsse, Bananen, Äpfel, Birne, Trauben und Orangen.



Zur Vorbereitung wird in den Gruppen fleißig Obst gewaschen und geschnitten.

Die Kinder mischen sich mit großer Begeisterung die verschiedenen Zutaten zu ihrem Müsli.



***Fazit des Müsli Tages:  
„Heute war das leckerste Essen  
auf der ganzen Welt!“***

# Dienstag: vegetarische Brotaufstriche

**Mit welchen *gesunden Zutaten* können wir uns selber einen vegetarischen Brotaufstrich mischen?**

Wir mischen:

- \* Hüttenkäse mit gekochten Eiern,
- \* Thunfisch mit Mascarpone,
- \* Karotten mit Haselnüssen und Frischkäse,
- \* Radieschen mit Frischkäse und Sauerrahm;

Dazu essen die Kinder Käse, Gurken, verschiedene Vollkornbrote, Knäckebrot & Vollkornzwieback.



Auch unseren Kleinsten schmecken die selbstgemachten Aufstriche.

**„Frisch geraspelte Karotten mit Nüssen, das riecht ja wie Nutella.“**

