

Arbeitskreis Zahngesundheit Recklinghausen,

Tel.: (0 23 61) 99 79 824

Ernährungsberaterin: Dorothee Ridder

Wir gestalten ein gesundes Schulfrühstück

Dafür benötigen wir folgende Lebensmittel für eine Klasse mit 25 Schülern:

1250 g frisches vollwertiges Brot (geschnitten) (gibt es bei Malzer´s)

250 g Butter (weich)

400 g Käse (geschnitten)

200 g Geflügel-Salami (in Scheiben)

200 g Geflügelwurst (in Scheiben) am besten ein türkisches Produkt

500 g kernige oder zarte Haferflocken

200 g Sonnenblumenkerne

200 g Haselnüsse oder Mandeln (gehackt)

3 l frische Vollmilch (3,5% Fett)

4 Äpfel (Elstar oder Braeburn)

1 große Traube blaue oder grüne Weintrauben

6 Bananen

Je nach Jahreszeit kann man die Obstsorten variieren, z.B. Erdbeeren, Mandarinen

2 Salatgurken

1 rote und 1 gelbe Paprikaschote

1 Packung/Bund Möhren

1 Packung Cocktailtomaten

Jedes Kind sollte zum Aktionstag folgende Dinge mitbringen:

1 Becher

1 Teller

1 Müslischälchen

1 Löffel

1 kleines Schälmesser und 1 Schmiermesser (wer hat, einen Sparschäler)

1 Brettchen

1 Plastiktüte (für benutztes Geschirr)

Außerdem werden benötigt: 8 große und 2 kleine Teller, 4 mittelgroße Schüsseln, 2 kleine Schüsselchen, 6 Esslöffel, 1 Müllbeutel.

Zum Trinken Mineralwasser bereitstellen.

Gruppe Obst

Arbeitsanweisung

1. Äpfel waschen und abtrocknen.
2. Äpfel vierteln, d.h. halbieren und die Hälften noch einmal halbieren.
3. Bei den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen und in die bereitstehende Abfallschüssel legen.
4. Äpfel in kleine Stücke schneiden und in die bereitstehende Porzellan- oder Glasschüssel füllen.
5. Von den Bananen die Schalen entfernen und die Frucht in Scheiben schneiden und in eine Schüssel füllen.
6. Die Weintrauben abzupfen, waschen und in eine Schüssel füllen.
Die Erdbeeren waschen, das Grün abzupfen, eventuell einmal durchschneiden und in eine Schüssel legen.
Mandarinen abpellen und die Frucht in die einzelnen Filetstückchen zerteilen und in eine Schüssel geben.
7. Obstschüssel auf den Buffettisch stellen.
8. Die Schalen vom Obst in die Abfallschüssel tun.
9. Brettchen und Messer wegräumen.
10. Den Inhalt der Abfallschüssel in den Mülleimer entleeren und den Platz säubern.

Gruppe Gemüse (Gurke, Kohlrabi, Tomaten)

Arbeitsanweisung

1. Gurke und Tomaten waschen und abtrocknen. Kohlrabi schälen. Die Schalen in die bereitstehende Abfallschüssel füllen.
2. An der Gurke Spitze und Ende abschneiden und in die Abfallschüssel füllen. Gurke in Scheiben schneiden und im Kreis auf den großen Porzellanteller legen.
3. Tomaten in Viertel oder Achtel schneiden und im Kreis auf einen großen Porzellanteller legen.
4. Kohlrabi in Scheiben schneiden. Die Scheiben anschließend in Streifen schneiden und auf einen großen Porzellanteller legen.
5. Die Gemüseteller auf den Buffettisch stellen.
6. Inhalt der Abfallschüssel in den Mülleimer entleeren.
7. Brettchen und Messer wegräumen und Platz säubern.

Gruppe Gemüse (Paprika, Möhren)

Arbeitsanweisung

1. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerngehäuse und weiße Häute herausschneiden. Das Kerngehäuse und die weißen Häute in die Abfallschüssel legen. In Streifen schneiden und auf dem bereitstehenden Teller anrichten.
2. Von den Möhren die Spitze und das Ende abschneiden. Die beiden abgeschnittenen Endstücke in die dafür vorgesehene Abfallschüssel legen. Möhren mit dem Sparschäler abschälen und die Schalen in die Abfallschüssel tun. Anschließend die Möhren in große Stücke schneiden. Die Möhrenstücke auf den großen Porzellanteller legen.
3. Die Gemüseteller auf den Buffettisch stellen.
4. Inhalt der Abfallschüssel in den Mülleimer entleeren.
5. Brettchen und Messer wegräumen und Platz säubern.

Brotgruppe

Arbeitsanweisung

1. Brotscheiben mit Butter bestreichen.
2. Vom Käse die Rinde abschneiden, die Rinde in die Plastischüssel tun. Wenn Käsescheiben sehr groß sind, einmal in der Mitte durchschneiden und auf die gebutterten Brotscheiben legen. Die belegten Brote einmal halbieren und auf die großen Porzellanteller legen.
3. Die restlichen Brotscheiben mit Wurst belegen, in der Mitte einmal durchschneiden und auf die großen Porzellanteller legen.
4. Für jede Wurstsorte einen extra Teller nehmen, d.h. die Salamibrote auf einen Teller und die Geflügelbrote auch auf einen Teller legen.
5. Die Brotteller auf den Buffettisch stellen.
6. Brettchen und Messer wegräumen und Platz säubern.