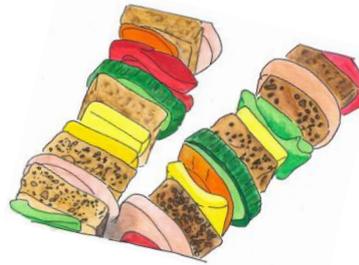


„Bunte Frühstücksspieße“

(Anleitung)



Je nach Alter und Fertigkeiten der Kinder ist es sinnvoll, dass Sie einige Arbeitsschritte vorbereiten:

- Obst und Gemüse gründlich waschen und trocknen.
- Käse von der Rinde befreien und in grobe Stücke teilen.
- Die Haut von der Fleischwurst abziehen.
- Äpfel, Birnen und Paprika vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Jedes Kind breitet zuerst sein Geschirrtuch auf seinem Platz aus. Dann stellt es Brettchen, Messer und Becher darauf ab. Anschließend wäscht sich jedes Kind gründlich die Hände.

Vor dem gemeinsamen Essen und Genießen gibt es für die Kinder einiges zu tun:

- Vollkornbrotscheiben in Würfel (3x3 cm) schneiden.
- Käse und Wurst in mundgerechte Stücke bzw. Würfel schneiden.
- Bananen, Möhren (Sparschäler) und Gurken schälen, anschließend in dickere Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben eventuell halbieren.
- Cocktailtomaten und Weintrauben waschen und von Stielen befreien.
- Birnen, Äpfel und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.

Für das Frühstücksbuffet kommt jede Zutat auf einen Teller. Dann kann es auch schon losgehen. Jedes Kind bekommt einen Holzspieß. Es kann sich nun aus möglichst vielen verschiedenen Zutaten einen bunten Frühstücksspieß zusammenstellen.

Eine Regel hat sich bewährt:

„Für jedes Stück Wurst und / oder Käse spießt Du auch ein Stück Brot auf.“

Tipp:

Wenn die Kinder am Ende des gemeinsamen Frühstücks ihr Brett und ihren Becher wieder in das mitgebrachte Geschirrtuch einwickeln und das Messer zurück in die Transportbox legen und somit schmutzig mit nach Hause nehmen, entfällt das Abwaschen.

Guten Appetit und viel Spaß beim gemeinsamen zahngesunden Frühstück wünschen Ihnen und Ihrer Klasse

Ihr Team vom

Arbeitskreis Zahngesundheit

