

# Der Frühstücksfuchs

Frühstücks-Tagebuch  
Elterninformation



## Sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte!

In den letzten Wochen hat Ihr Kind im Rahmen des Projekts „Der Frühstücksfuchs“ im Unterricht viele Informationen rund um das Thema Frühstück erhalten und sich in der Schule in verschiedenen Unterrichtsgegenständen intensiv mit den Bausteinen eines ausgewogenen Frühstücks beschäftigt.

Teil des Frühstücksfuchs-Projekts ist auch eine Selbstbeobachtung mit Hilfe des Frühstückstagebuchs an fünf aufeinanderfolgenden Tagen. Ziel dabei ist, das erlernte Wissen praktisch anzuwenden und nachhaltig zu verankern.



Es gibt **vier Bausteine** als Grundlage für ein ausgewogenes Frühstück:

- Getränke (Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees oder gespritzte Fruchtsäfte)
- Obst oder Gemüse
- Dunkles Brot & Getreideprodukte (dunkles Brot oder Gebäck, ungesüßte Müslis oder Cerealien)
- Milch, Milchprodukte oder Milchalternativen (z.B. Haferdrink)

Für jeden dieser vier Bausteine, den Ihr Kind zum Frühstück isst oder trinkt, darf es sich einen Kreis beim entsprechenden Tag anmalen.

Mein Frühstücksfuchs Tagebuch		1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag
1	Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees oder gespritzte Fruchtsäfte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Obst oder Gemüse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Dunkles Brot oder Gebäck, ungesüßte Müslis oder Cerealien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Milch, Milchprodukte oder Milchalternativen (z.B. Haferdrink)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jetzt braucht Ihr Kind Ihre Unterstützung! Besprechen Sie Frühstücksideen, bei denen möglichst viele Bausteine enthalten sind. Auch gemeinsames Einkaufen und Zubereiten des Frühstücks können für Ihr Kind eine wertvolle Erfahrung sein!

Helfen Sie Ihrem Kind auch beim Ausfüllen des Frühstückstagebuchs.