

## Gemeinsames Frühstück

Aktuellen Erhebungen zufolge isst ein Viertel der Volksschülerinnen und -schüler in Vorarlberg täglich süße „Flakes, Loops und Pops“ (=Cerealien) mit Milch zum Frühstück. Andere Formen von Müsli kennen viele Kinder gar nicht mehr.

Aus Joghurt mit frischen Früchten und ein paar Getreideflocken lässt sich schnell ein feines Müsli zubereiten. Vielleicht laden Sie die Kinder einmal zum gemeinsamen Klassenfrühstück mit Müsli und Fruchtetee ein. Natürlich sollen die Kinder bei der Zubereitung mithelfen.

### Bärenstarkes Beerenmüsli

#### Dazu brauchen Sie

- Schneidbrettchen
- Obstmesser
- 1 große Schüssel
- 1 Schneebesen
- 1 großer Löffel
- Gläser oder sonstige Müslishalen

#### Zutaten für 10 Kinderportionen

- 1 kg Naturjoghurt
- 150 g Haferflocken oder sonstige Getreideflocken
- Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren) oder beliebige Früchte der Saison



#### Zubereitung

- Joghurt glatt rühren,
- Früchte vorbereiten,
- Flocken und Beeren oder andere Früchte untermengen,
- portionieren und mit einigen Früchten garnieren.

Ziel: Die Kinder sollen sich über ein gemeinsames Frühstück oder eine feine Zwischenmahlzeit freuen und eine Alternative zu den handelsüblichen, zuckerreichen Frühstückscerealien kennenlernen.





Liebe Eltern, es ist uns wichtig, dass sich Ihr Kind wohl fühlt und rundum fit ist. Die Energie für das aktive Miterleben eines spannenden Tages liefern gesunde, kindgerechte Mahlzeiten. Da lebenslange Gewohnheiten in der Kindheit angeeignet und gefestigt werden, empfehlen wir Ihnen, täglich mit einem gemeinsamen Familienfrühstück zu starten!

## Ein gutes Frühstück enthält:

- » **Milchprodukte:** Milch, Käse, Topfen, Joghurt,
- » **Getreide:** Brot (bevorzugt aus vollem Korn) oder Getreideflocken,
- » **Obst oder Gemüse:** Früchte im Müsli, Frucht- oder Gemüsestückchen oder ein Gläschen Fruchtsaft.

# Start frei!

## Male an, was du zum Frühstück gegessen hast!



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Milchprodukte								
Brot, Müsli, Getreide								
Obst oder Gemüse								
leider kein Frühstück								

## Früchtetopfen



(4 Portionen)  
1/4 kg Topfen  
1/4 kg Naturjoghurt  
1/4 kg frische Früchte  
Zucker

- » Topfen mit Naturjoghurt cremig rühren,
- » Früchte zerkleinern und in die Topfencreme rühren,
- » nach Bedarf süßen,
- » Früchtetopfen in Dessertschalen anrichten und mit einigen Fruchtstückchen garnieren.



Wenn Ihr Kind absolut kein Frühstück essen will, geben Sie ihm zumindest ein Glas warme Milch, eine Tasse Tee oder einen mit warmem Wasser verdünnten Fruchtsaft zu trinken.

**Vermeiden Sie, dass Ihr Kind nüchtern zur Schule geht, denn so sind seine Konzentration und Leistungsfähigkeit merkbar beeinträchtigt!**



## Bewegungsübungen

### Flamingo

Als erstes solltet ihr eure Schuhe ausziehen, denn dann steht ihr besser.  
Stellt euch vor, ihr seid Flamingos und steht im Wasser:

- Stellt euch aufrecht und stabil hin. Hebt nun langsam ein Bein an und stützt es an der Innenseite eures anderen Beins ab. Um euer Gleichgewicht besser halten zu können, breitet ihr eure Flügel (Arme) zur Seite aus,
- wenn ihr ganz sicher steht, dürft ihr eure Flügel seitlich noch weiter anheben und die Handflächen über eurem Kopf zusammenlegen,
- ganz wenige Flamingos können in dieser Position sogar schlafen und dabei die Augen schließen. Probiert es einfach aus!

Haltung  
Konzentration  
Koordination  
Gleichgewicht

⌚ bis 5 min



Tipp: Diese Übung eignet sich auch sehr gut als Hausaufgabe und ist für viele Variationen geeignet: Stehen auf einem Kissen, die „Flügel“ bewegen, den Kopf und Körper zu den anderen Flamingos drehen, unter die Ferse/Zehenspitzen kann man auch sehr gut ein Buch legen usw.





## „Der Schmetterling“ Entspannungsrätsel

⌚ 5 min

Macht es euch bequem, entspannt euch, schließt die Augen – wenn ihr wollt – und hört gut zu. Atmet ruhig ein und aus, wie wir es geübt haben. Ich werde euch jetzt ein Rätsel vorlesen. Wenn ihr das Rätsel gelöst habt, bleibt ganz still und verrätet nichts. Nach der Übung dürft ihr die Lösung aufschreiben / mir ins Ohr flüstern.

### Rätselgeschichte:

Stell dir vor, dass du dich in ein Tier verwandelt hast. Du bist ein sehr kleines Tier. Den Winter über versteckst du dich in einer festen braunen Hülle und niemand kann dich sehen. Die Frühlingssonne schenkt dir wohlige Wärme. Du spürst, wie deine Kräfte wachsen. Du dehnst dich und streckst dich, bis die braune Hülle um dich herum zerplatzt. Du faltest deine beiden Flügel auseinander. Sie haben ein zartes Muster aus vielen verschiedenen Farben. Du spürst, dass deine Flügel dich in den Himmel tragen, du kannst fliegen. Du riechst die Düfte der Blumen und spürst die Wärme der Sonne. Du setzt dich auf eine Blüte und holst dir dort Nahrung.

Nachdem die Lehrperson das Rätsel vorgetragen hat, schließt sie mit den Worten: „Ich gehe jetzt herum. Du lässt deine Augen geschlossen, und wenn ich dich berühre, flüsterst du mir ins Ohr / schreibst du auf ein Blatt, welches Tier du bist.“



**Tipp:** Die Kinder können ihre Kuscheltiere oder ein weiches Kissen zum Üben in die Schule mitbringen.





## Entspannungsrätsel

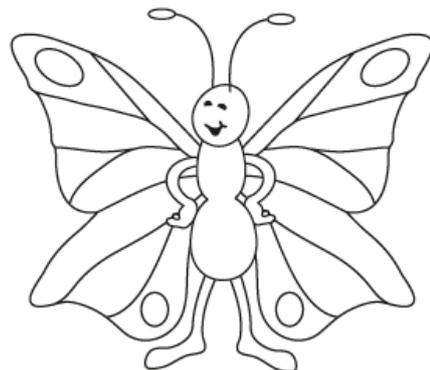
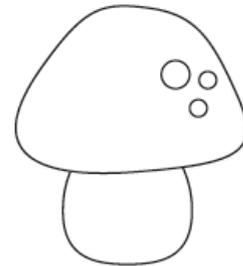
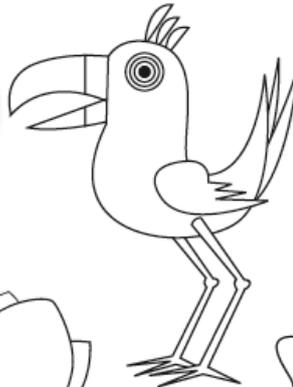
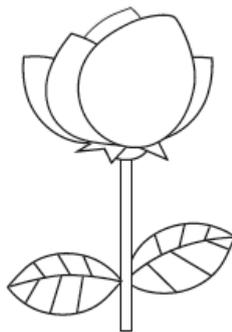


**Liebe Eltern,** lesen Sie Ihrem Kind bitte folgende Rätselgeschichte vor:

Stell dir vor, dass du dich in ein Tier verwandelst. Du bist ein sehr kleines Tier. Den Winter über versteckst du dich in einer festen braunen Hülle und niemand kann dich sehen. Die Frühlingssonne schenkt dir wohlige Wärme. Du spürst, wie deine Kräfte wachsen. Du dehnst dich und streckst dich, bis die braune Hülle um dich herum zerplatzt. Du faltest deine beiden Flügel auseinander. Sie haben ein zartes Muster aus vielen verschiedenen Farben. Du spürst, dass deine Flügel dich in den Himmel tragen. Du kannst fliegen. Du riechst die Düfte der Blumen und spürst die Wärme der Sonne. Du setzt dich auf eine Blüte und holst dir dort Nahrung. Was bist du?



**Kreise die richtige Lösung ein und male alles kunterbunt an!**



Ähnliche Geschichten können Sie sehr leicht selber erfinden. Stellen Sie sich nur bildlich vor, wie das Tier oder der Gegenstand aussieht und versuchen Sie, ihn möglichst genau zu beschreiben (Farbe, Größe, Form, Töne, etc...).