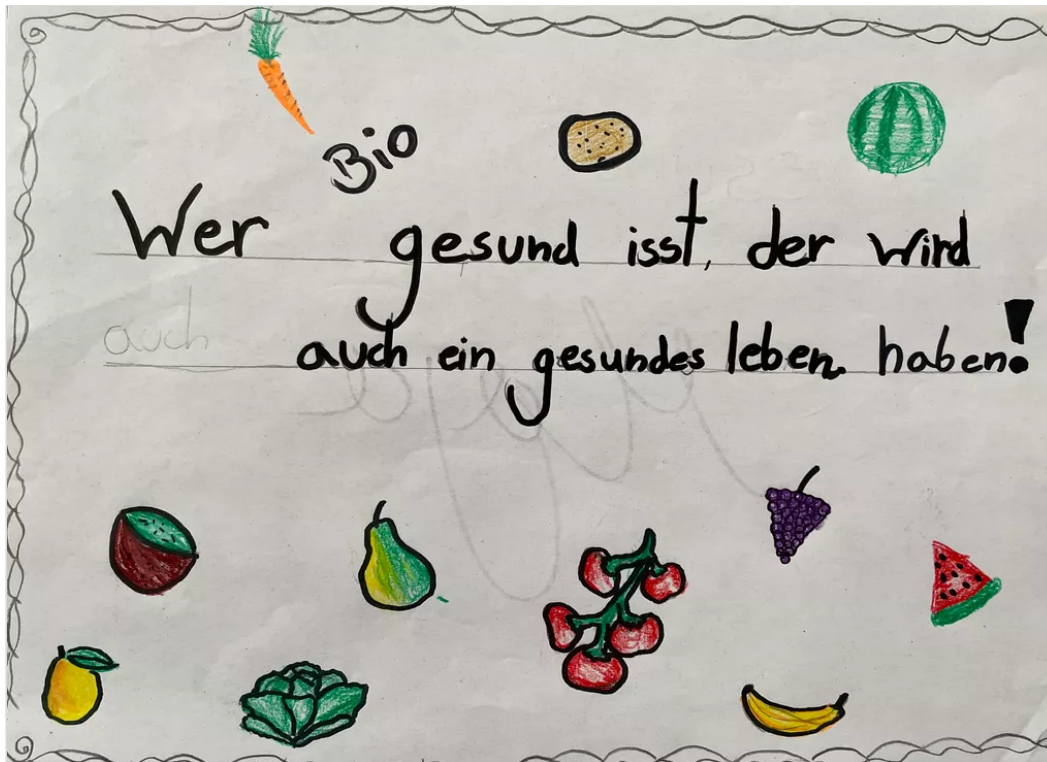


# Frühstück for future in Kirchwerder!

Motto: Nicht rumgurken - Salatgurken! Ein Wettbewerbsbeitrag der Klasse 6e

MEIKE\_LANGE 14. MÄRZ 2023, 23:14 UHR UTC

## Frühstück for Future - was bedeutet das?



## Was ist ein klimafreundliches Frühstück?

Wir haben in Gruppen darüber nachgedacht, wie ein klimafreundliches Frühstück aussieht, das auch noch lecker schmeckt.

In einem Brainstorming sind wir auf tolle Ideen gekommen, wie wir für uns und unsere Mitschüler eine gesunde und klimafreundliche Pausenverpflegung gestalten können.

### Saisonales Obst und Gemüse

Mit dem Saisonkalender haben wir Vorschläge für Obstsalat, Knabbergemüse, Bowls und Smoothies für jede Jahreszeit gesammelt.

### Regionale Herkunft

Unser Frühstück soll nicht so weit fahren müssen und schon gar nicht fliegen!

### Bio & Fair gehen vor

Wir möchten am liebsten Zutaten aus biologischem Anbau und aus fairem Handel (z.B. Bananen)

Das Frühstück soll aber auch echt lecker sein, damit nicht so viel weggeworfen wird.

**Deshalb unser Tipp:** Sprecht mit euren Eltern, was ihr gerne mögt und was ihr nicht so gerne in eurer Brotbox haben möchtet.

Und falls ihr Ideen braucht, wie ein leckeres Frühstück for Future aussehen kann, findet ihr auf diesem Padlet unsere Ideen. **Abgucken erwünscht!**



**Pausenbrot 2.0: Powersandwiches**

## Ganz schön spießig und lecker!

Von wegen Pausenbrot ist langweilig!

Wir beweisen das Gegenteil mit unseren **Power-Sandwiches!**







**Kuh-le Kunstwerke to go**

## Zum Essen fast zu schön - Frühstückswraps

Wir haben nach einem Grundrezept jede:r einen superleckeren Frühstückswrap mit den persönlichen Lieblingsobstsorten, die zur Zeit in saisonaler oder regionaler Herkunft erhältlich sind, hergestellt.

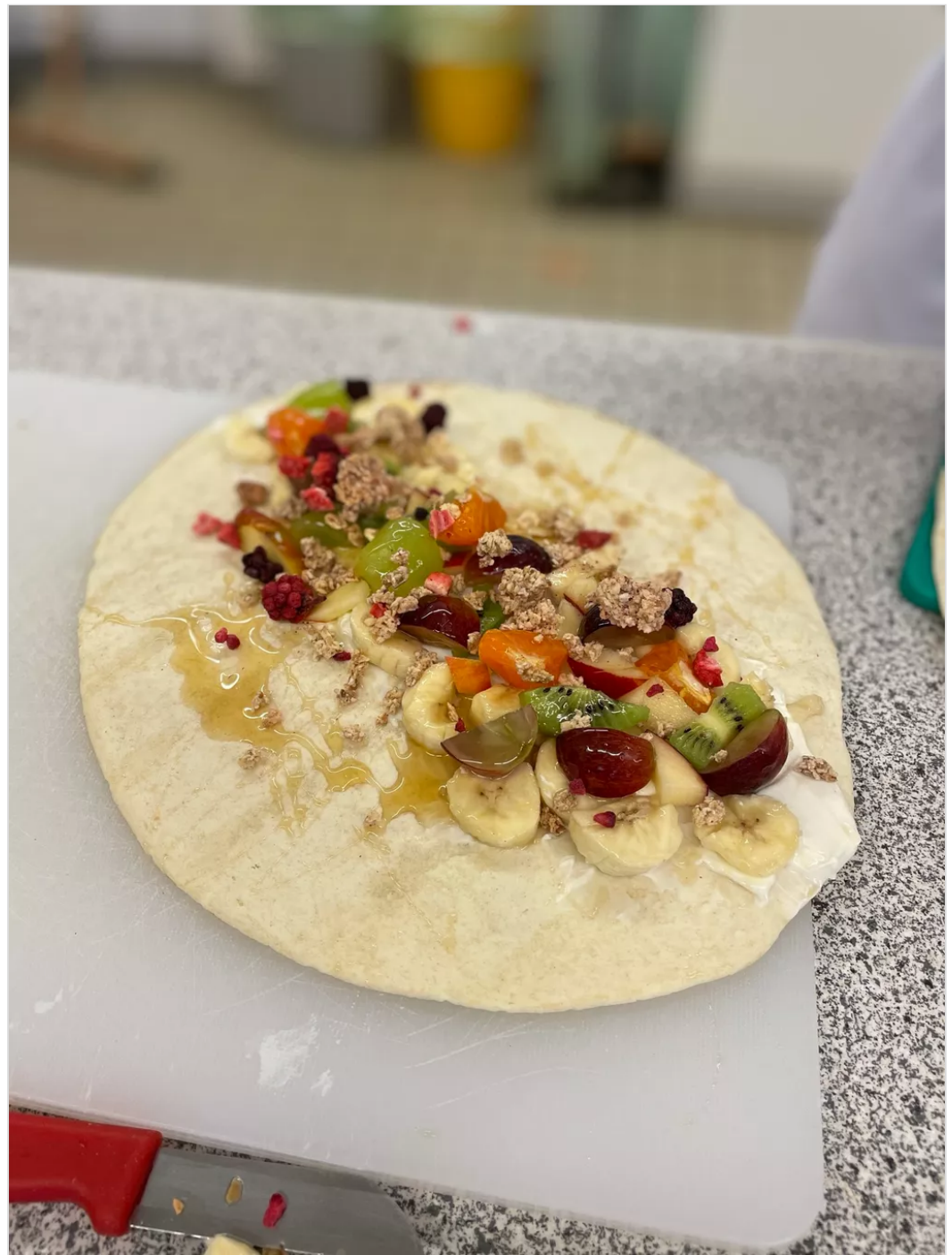
Bei der Auswahl der Obstsorten hat uns der Saisonkalender für Obst und Gemüse gut weitergeholfen.

Bei der Zubereitung haben wir verschiedene "Wickel-Methoden" ausprobiert. Ob gerollt oder gefaltet: Zum Essen waren die Kunstwerke fast zu schön, aber dann doch zu lecker um zu widerstehen...

















## Vormittagstief? Die Mathearbeit steht an?

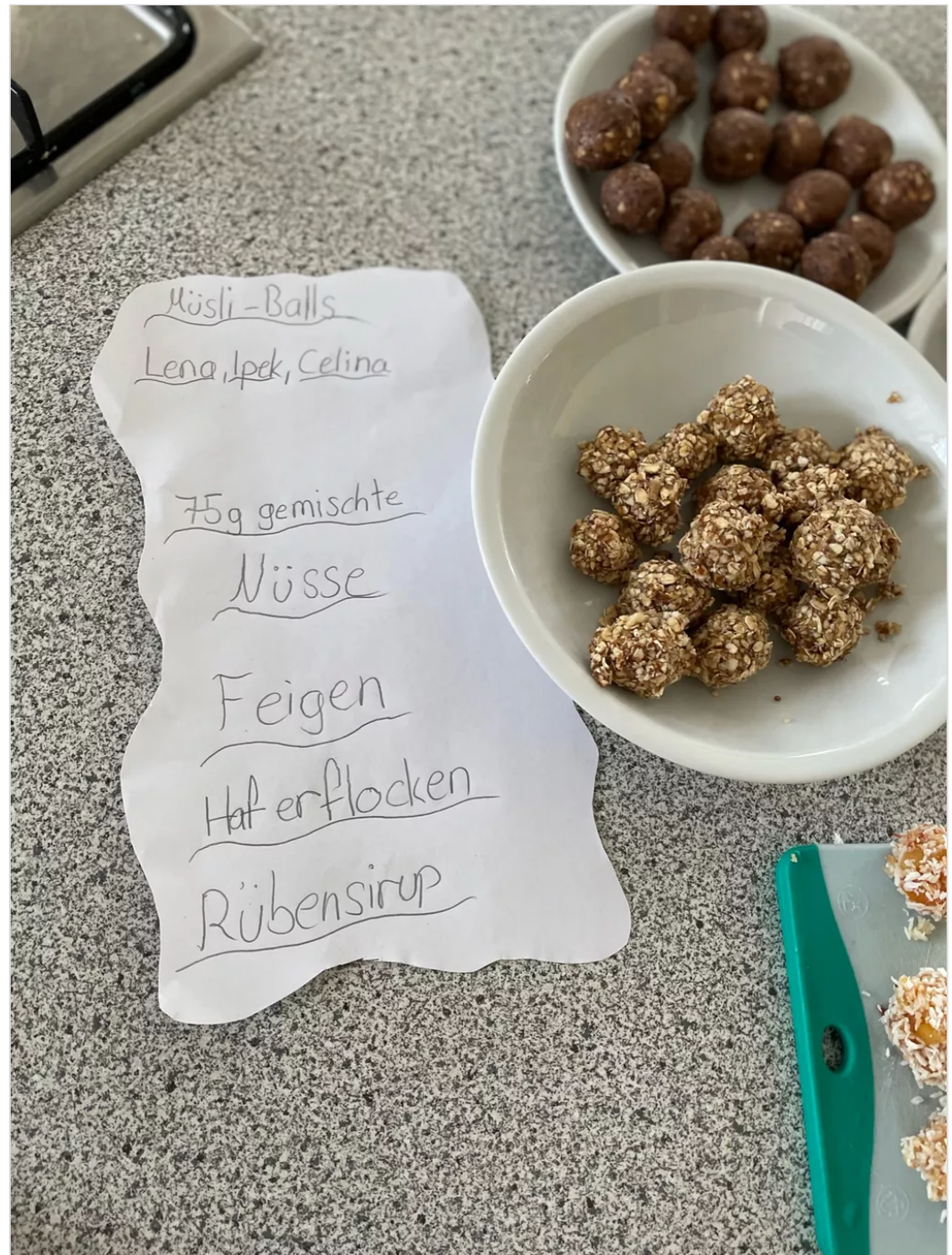
Bei uns kommt die **Energy** nicht aus der Dose, sondern als cooler Pausensnack in vier Geschmacksrichtungen:

### **Energy-Balls**

- \* Erdnuss-Schoko-Kugeln
- \* Aprikosen-Kokos-Happen
- \* Müsli-Balls
- \* Dattel-Cranberry-Balls

mit verschiedenen Nüssen (enthalten gesunde pflanzliche Öle) und verschiedenen Trockenfrüchten und 0,0 g extra Zucker schmecken lecker und versorgen dich mit einem extra-Kick Energie in der Pause. Da klappt es auch mit der Mathearbeit gleich viel besser!\*

**Mit Energy zum Mathe-Genie**





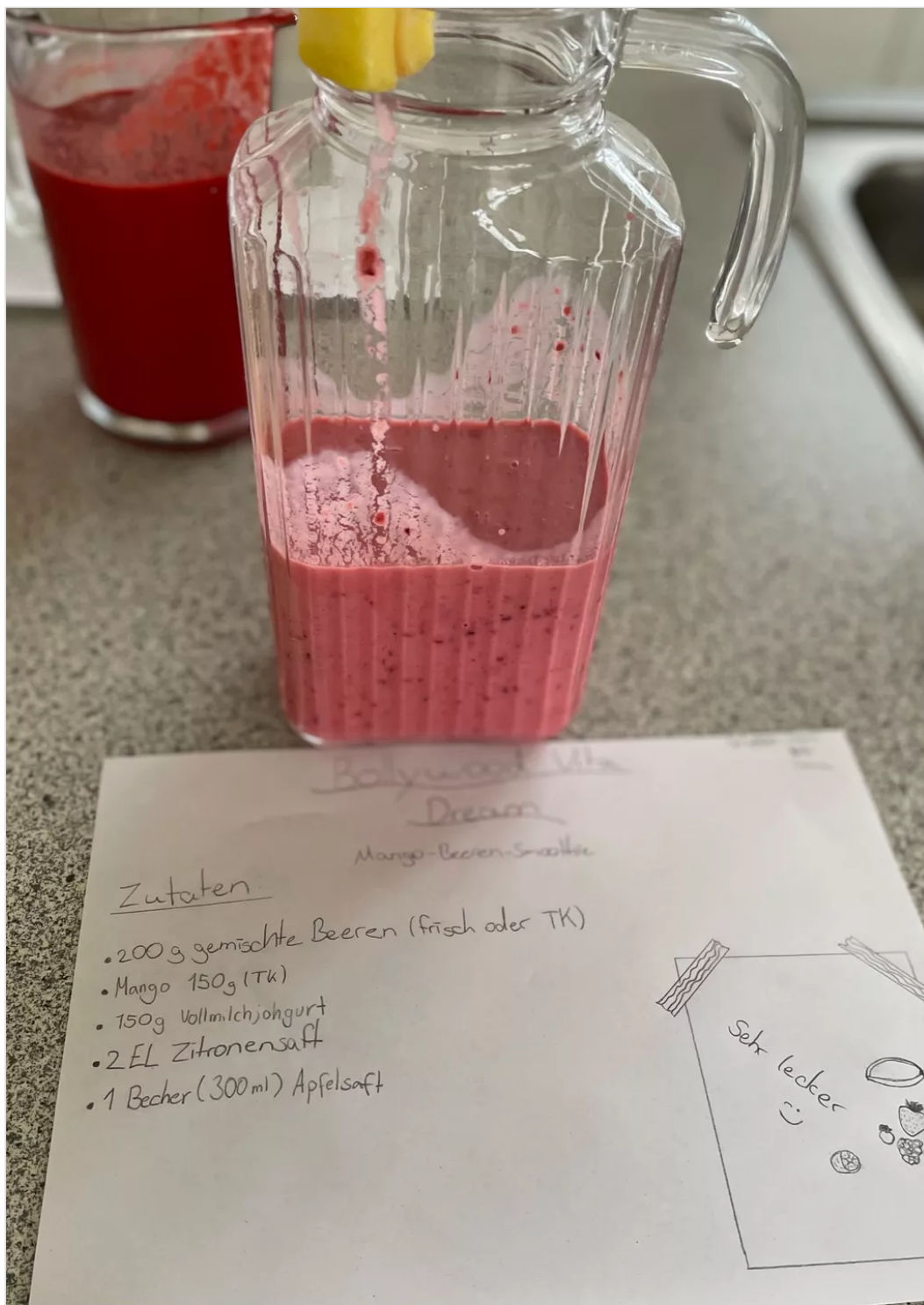
## Bunte Smoothies

Wir haben tolle Smoothies aus leckeren Bio-Früchten (aus der Tiefkühltruhe zur Zeit), Weintrauben und sogar Staudensellerie zubereitet: Ein richtig leckerer Genuss, bunt wie ein Regenbogen:

Rot: mit Himbeeren, Joghurt und Zitrone

Lila: mit Heidelbeeren, Joghurt und Apfel

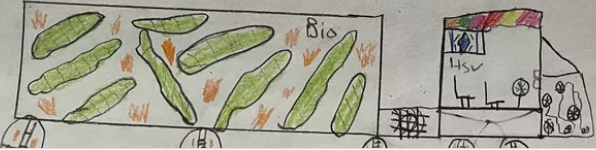
Grün: mit Staudensellerie, Kiwi, Ananas und Trauben



**Kuh-le Werbeplakate in der Schule!**

Nicht Ramgurken, Lieber Salatgurken

BIO FÜR  
UNS !!!



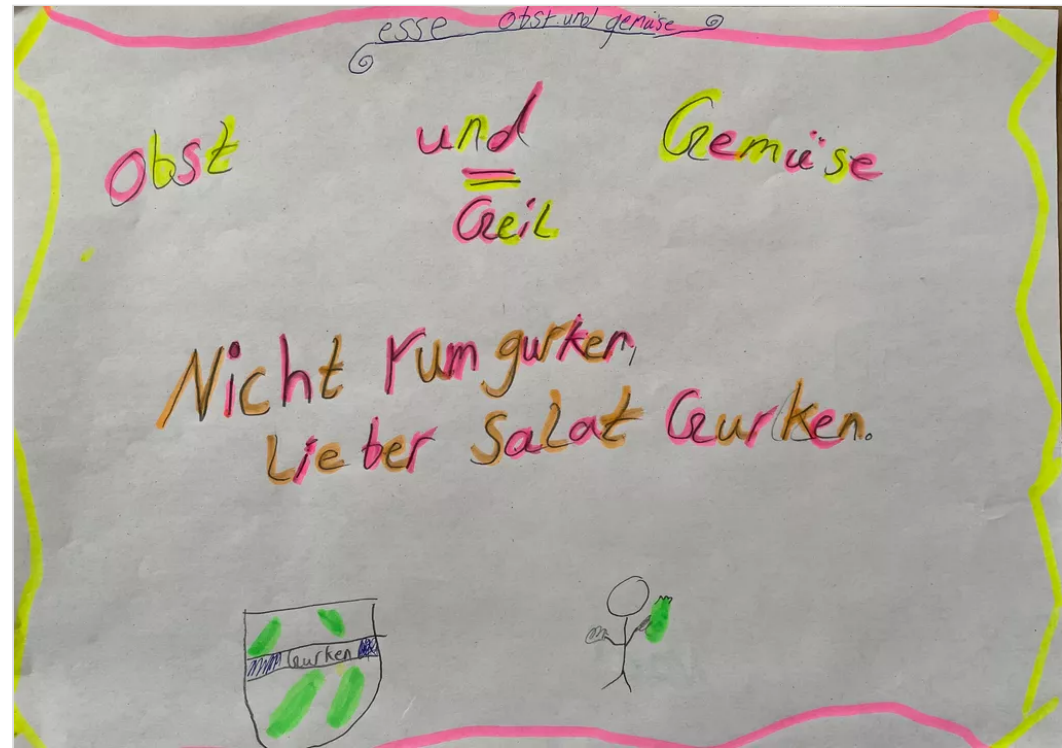
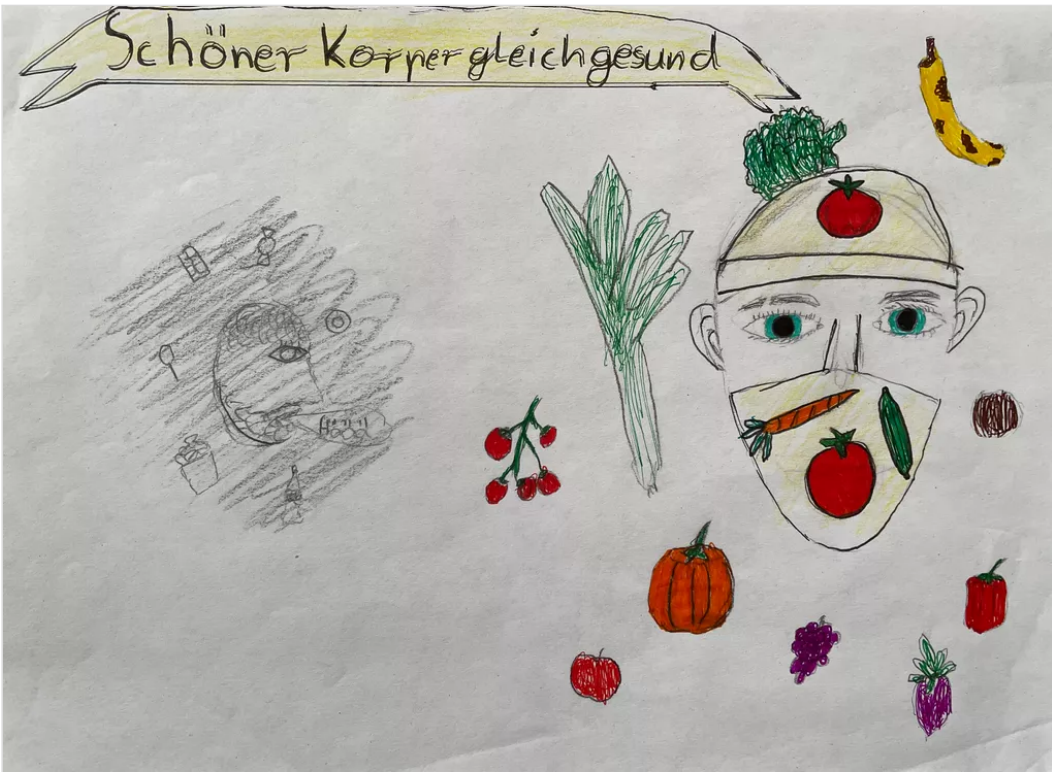
OBST

UND GEMÜSE



MÜSSEN TÄGLICH  
MIT SIE HALTEN  
DEINEN KÖRPER  
FIT!







Gesundes Essen Gesunder Körper



Obst und Gemüse

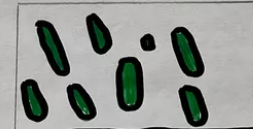
und

Obst

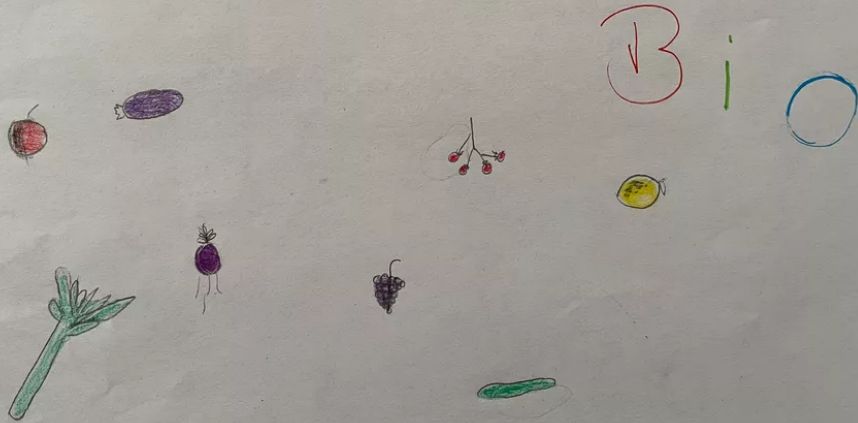
Gemüse

= lecker

Nicht um Gurken Lieber Salat  
gurken



Der gesund isst der ist im Vorteil



B i O

## Obst und Gemüse

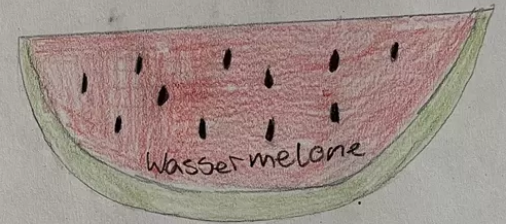
gesundes essen gesundes Körper, Obst und Gemüse ist gesund  
Schlau macht es auch um es schmeckt gut, nicht rumgurken, Lieber  
Salatgurken essen.



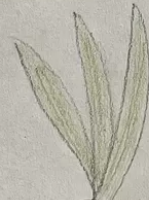
Zitrone



Orange



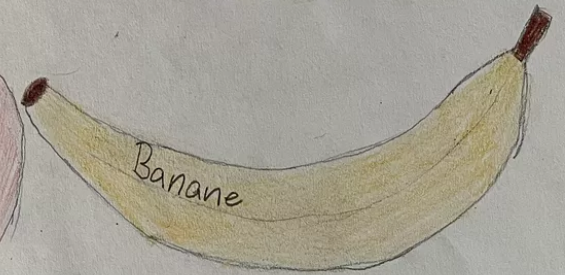
Wassermelone



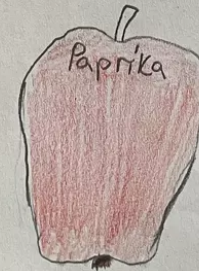
Karote



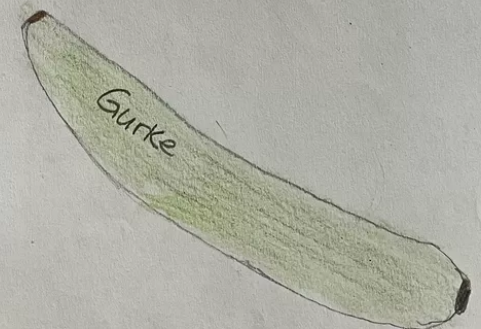
Apfel



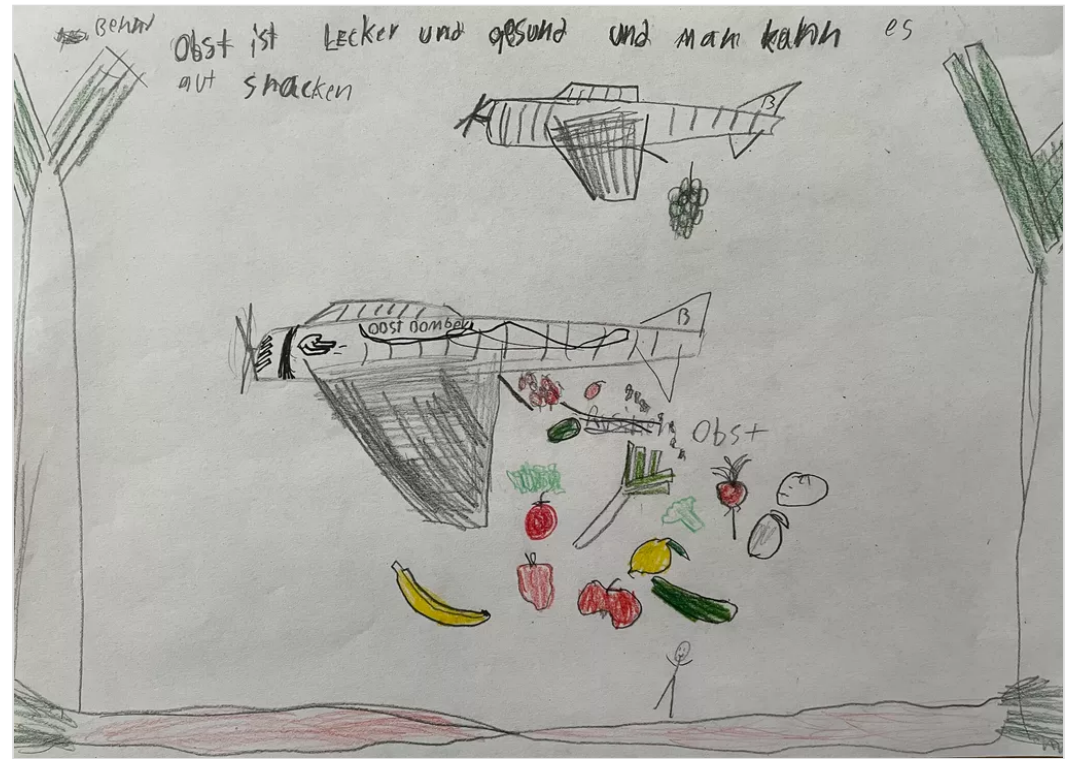
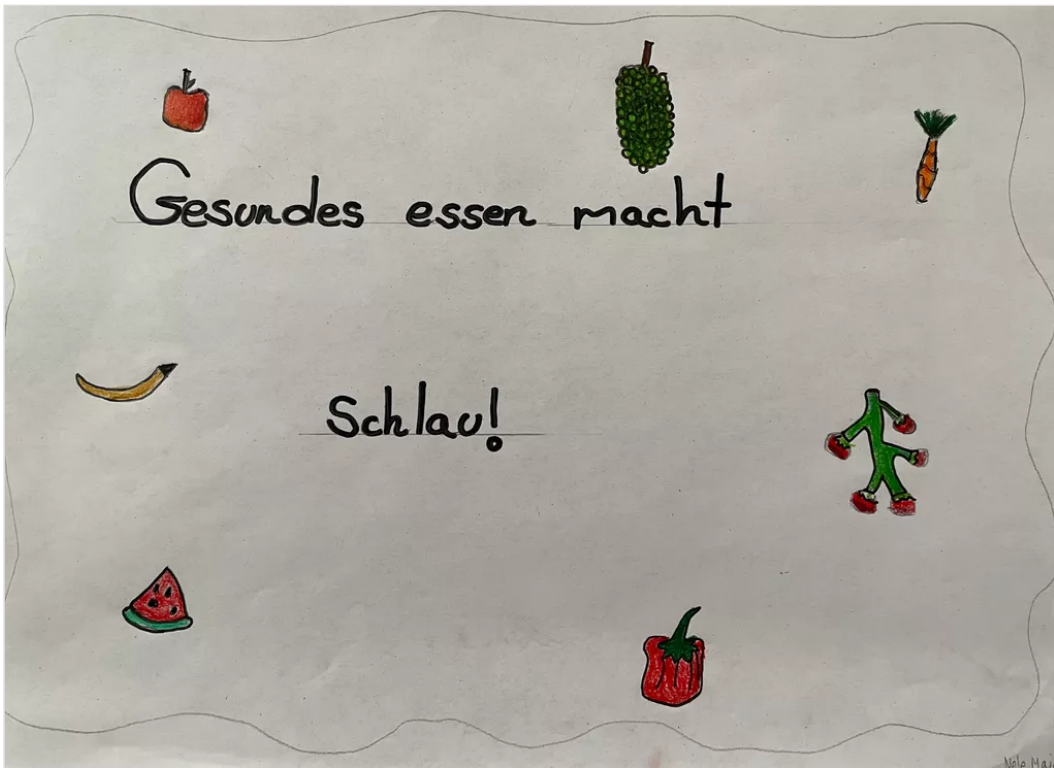
Banane






Paprika



Gurke





Ihr möchtet ein gesundes Leben? Wenn ja,  
dann anstatt das hier  das hier  
 Viel gesünder und man  
Lebt besser! 

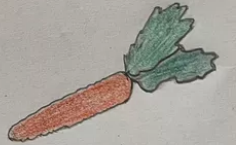
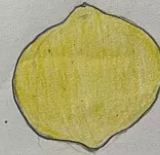


Ungesunde  
Sachen sind schlecht  
für die Zähne.

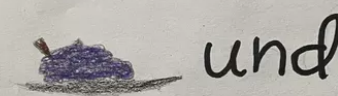
Gesundes  
essen ist gut  
für die Zähne.



Süß und   
Saftig 



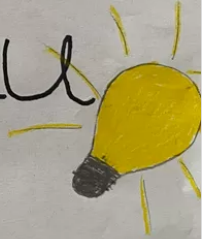
Obst und Gemüse  
macht hübsch



und



Schlau



isst Gesunde Sachen Esst macht nicht dumm  
Es macht stärker und man LEBT lenger



Äpfel frisch



alles



frisch



Gesund essen

Lässt dich

länger Leben



# Gesund Essen macht Fit



Wenn du viel Süßigkeiten isst ist

dein Leben viel kürzer. Wenn du

Gemüse isst und Obst isst dein Leben

länger. Also esse lieber Obst und

Gemüse als Süßigkeiten. Und Obst

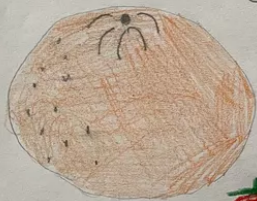
und Gemüse ist leckerer als

Süßigkeiten.



# DEINK

Du kannst helfen mit Obst



und Gemüse



# Kuh-le Spiele

## Learning App

Von Izumi, Jonna und Nele

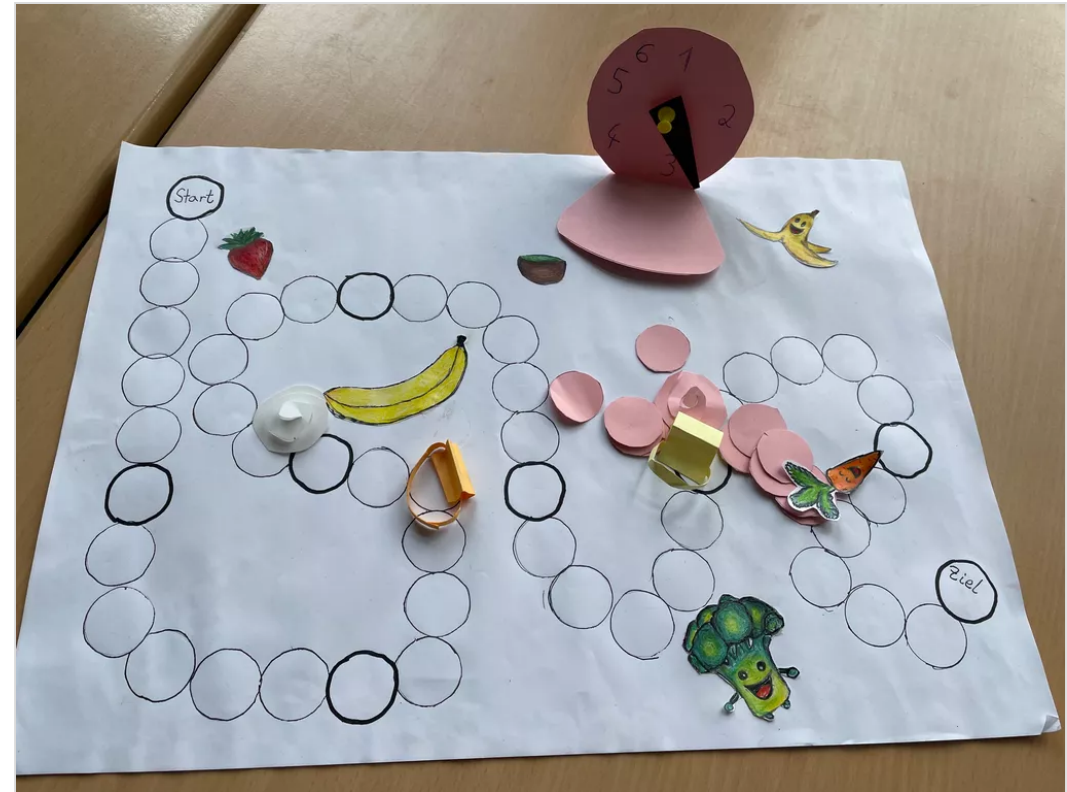
### Quiz nachhaltige Ernährung

von frau\_lange\_kiwe

LEARNINGAPPS.ORG



## Brettspiel zur nachhaltigen Schulverpflegung



Learning App: Gesunde oder ungesunde Ernährung?

BIO!!!



Motivation

Gesundes Essen macht schlau und einen gesunden Körper  
und es macht schöner



BIO VON  
Beste Qualität



## Gesunde oder ungesunde Ernährung?

von frau\_lange\_kiwe

LEARNINGAPPS.ORG



## Kniffliges Quiz zur Ernährung

Von Lena und Miriam

### Quizfragen

von frau\_lange\_kiwe

LEARNINGAPPS.ORG



## Kuh-ler Rap

Von Mo & Co

2584171B\_5ADC\_4404\_A6E8\_045F225AB676.MOV

Video mit einer Länge von 2:02

PADLET DRIVE





\*\*\*\*\*