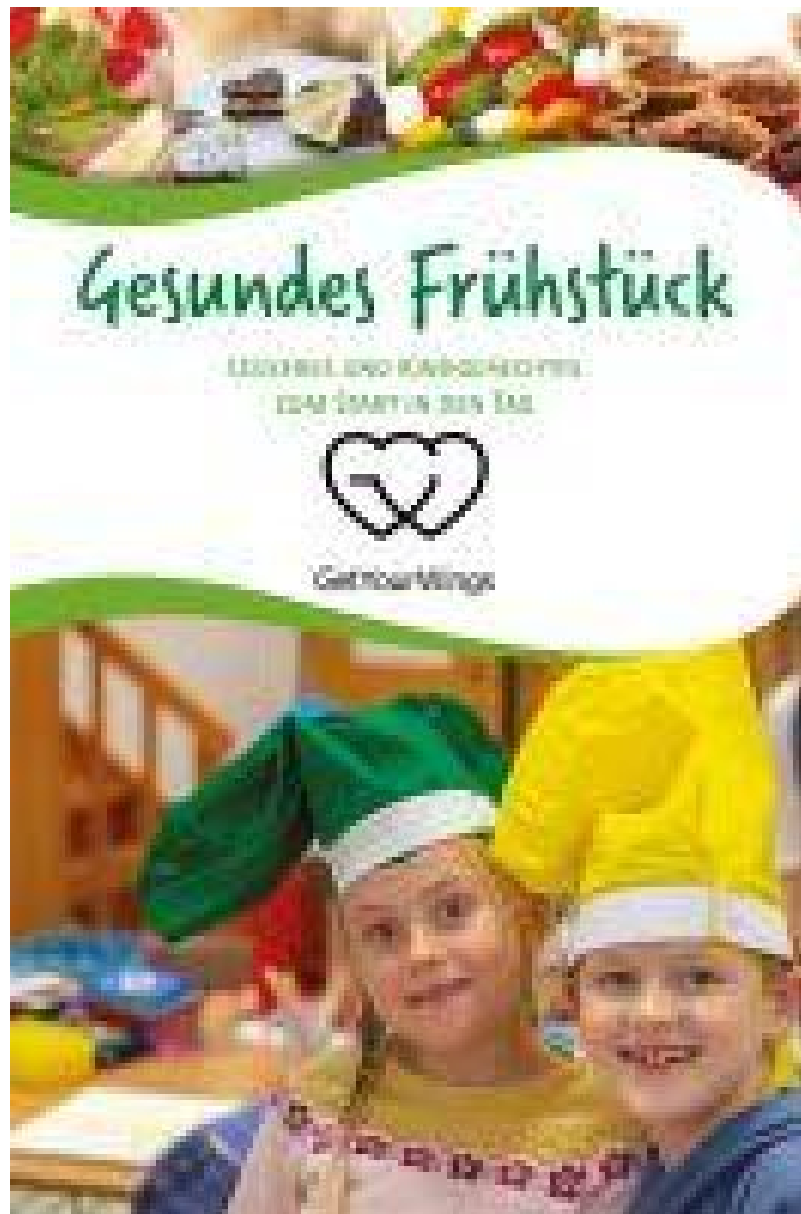


Leckeres und Kindgerechtes zum Start in den Tag

21.08.2019, 14:08 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Papierfresserchens MTM-Verlag*

Presseagentur: *Papierfresserchens MTM-Verlag*



Im Rahmen des Unterrichts an einer Grundschule haben sich Drittklässler intensiv mit dem Thema Ernährung beschäftigt.

Ein Buch für Zuhause und den Unterricht, das es jedem Kind ermöglicht, bei der Auswahl seines Frühstücks mitzuentcheiden.

Das Buch "Gesundes Frühstück - Leckeres und Kindgerechtes zum Start in den Tag" widmet sich einem wichtigen Thema: den ersten Lebensmitteln, die ein Kind am Morgen zu sich nimmt. Anabel Ternès von Hattburg, Irina

Kretschmer und der gemeinnützige Berliner Verein GetYourWings gehen der Frage nach: "Ist gesundes Essen nicht das, was komisch aussieht und nicht schmeckt?" Und natürlich wird dieses Vorurteil durch das Buch komplett widerlegt. Es zeigt, dass durch eine leckere Mahlzeit, die schon am Morgen alle fünf Sinne aktiviert und den achtsamen Umgang mit sich selbst fördert, ein konzentrierter und lustvoller Start in den Tag möglich ist. Ein Buch für Zuhause und den Unterricht, das es jedem Kind ermöglicht, bei der Auswahl seines Frühstücks mitzuentcheiden.

Im Rahmen des Sachkundeunterrichts an einer Grundschule haben sich Drittklässler intensiv mit dem Thema Ernährung beschäftigt. Dabei wurde zunächst theoretisch anhand der Ernährungspyramide des BZfE (Bundeszentrum für Ernährung) erläutert, welche Lebensmittel in welcher Menge gesund sind und warum. Zur praktischen Umsetzung wurde "gesundes Frühstück" gewählt - die Kinder haben insgesamt 36 kindgerechte und schmackhafte Rezepte ausprobiert, gekostet und in dieses Buch gepackt. Dabei werden die Rezepte dem Umstand gerecht, dass jedes Kind morgens einen anderen Appetit hat: süßes Müsli, belegtes Brot oder Rohkostspieß, cremig oder knusprig oder als erste kleine Mahlzeit nur ein nahrhaftes Getränk. Und so finden sich im Buch vom aromatisierten Wasser über Obstmahlzeiten, Herzhaftes, Fingerfood, Aufstrich bis hin zu Süßspeisen und Backwaren viele verschiedene Angebote für ein sinnvolles Frühstück. Auch so spannende Leckereien wie Chia-Pudding, Hummus und Couscous-Salat fehlen nicht. Vieles eignet sich zum Mitnehmen als Pausenmahlzeit.

Die Herausgeber des Buches möchten Kinder, Eltern und Lehrer animieren, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und zu verstehen, wie wichtig ein gesunder und fit machender Start in den Tag ist. Das Kind soll den Herausforderungen des Tages gewachsen sein. GetYourWings ist eine gemeinnützige Organisation, deren Hauptziel ein gesunder Umgang mit Digitalem ist. Ziel ist aber auch "Das gesunde Ich" - und hier liegt der Schwerpunkt auf gesunder Ernährung. Bei der Entwicklung des Buches wurde die Organisation unterstützt durch die BKK-VBU (Betriebskrankenkasse Verkehrsbau Union) und Ernährungsexperten.

Anabel Ternès von Hattburg, Irina Kretschmer & GetYourWings
Gesundes Frühstück - Leckerer und Kindgerechter Start in den Tag
ISBN: 978-3-86196-864-1, Taschenbuch, 98 Seiten, 17,30 €
Das Buch ist auch als eBook erhältlich.

Das Buch kann hier bestellt werden. (https://www.amazon.de/Gesundes-Frühstück-Leckerer-Kindgerechter-GetYourWings/dp/3861968649/ref=as_sl_pc_tf_til?tag=papierfresser-21&linkCode=w00&linkId=7f8c6372704c4c9cb96c3303defb5370&creativeASIN=3861968649)

Pressekontakt:

Papierfresserchens MTM-Verlag
Frau Martina Meier
Mühlstraße 10
88085 Langenargen

fon ..: 08382 9090344
web ..: <http://www.papierfresserchen.de>
email : info@papierfresserchen.de

Portrait

Sie können diese Pressemitteilung - auch in geänderter oder gekürzter Form - mit Quelllink auf unsere Homepage auf Ihrer Webseite kostenlos verwenden. Weiteres Bildmaterial zum Buch oder Informationen zur Autorin senden Ihnen auf Anfrage gerne zu.

News-ID: 1058112 • Views: 539 (Stand: 07.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1058112/Leckeres-und-Kindgerechtes-zum-Start-in-den-Tag.html>