

Infotext für die Lehrkraft

Klassenfrühstück

Ein gemeinsames Frühstück in der Klasse sollte Brot oder Brötchen aus Vollkorn, Butter oder Pflanzenmargarine, Obst, Rohkost, Müsli, Milch(-produkte), Mineralwasser und eventuell Saftschorle enthalten. Als Empfehlung hier eine Liste mit Mengenangaben für 25 bis 30 Kinder.

Lebensmittel

- 15 – 20 Vollkornbrötchen oder 1,5 kg Vollkornbrot
- 15 Brezeln, Laugenstangen oder Knäckebröt
- 8 – 10 Scheiben Butterkäse
- 300 g Mager-Quark
- 1 – 2 Salatgurken
- 2 – 3 Paprika (rot und gelb)
- 1 Kohlrabi
- 1 Bund Karotten oder Radieschen, Cocktailtomaten
- 1 Bund Schnittlauch oder gemischte Kräuter für den Quark
- 8 große Äpfel, 2 reife Bananen
- 1,5 kg Obst der Jahreszeit,
- Zitronensaft
- 200 g Vollkornhaferflocken oder gemischte Getreideflocken
- je 30 g Rosinen, Haselnüsse und getrocknete Aprikosen
- 250 g Joghurt
- 3 l Milch
- 3 l Mineralwasser, 3 l Apfelsaft
- eventuell Zucker zum Abschmecken
-



Foto: Fotolia/mapoli-photo

Geschirr

Von den Kindern mitzubringen:

- ein Schneidebrettchen
- ein tiefer Teller
- ein Löffel, ein Messer
- ein Trinkbecher

Von der Lehrkraft mitzubringen oder aus der Schulküche zu besorgen:

- 10 Schneidmesserchen
- 10 Messer zum Broteschmieren
- 2 große Brotmesser
- 1 – 2 Abtropfsiebe
- 4 – 5 Brotkörbe/Schüsseln
- Schüsseln für Kräuterquark und Müsli
- 4 – 5 große Teller oder Platten
- 2 Schöpflöffel
- 1 Schneebesen
- 1 Teigschaber
- 2 – 3 Krüge für die Saftschorle
- (Papier-)Tischtuch für das Buffet, Papierservietten
- Abfalltüten, Küchenpapier, Frischhaltefolie, Spültücher
- Schaschlik-Holzspieße
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprikapulver)