



„Früh in Form“: Themenübersicht und Rezepte

Thema der Stunde	Rezepte des Praxisteils
1. Klasse:	
1.1. Ernährungskreis	- Brotgesichter und - Obstspieße
1.2. Getreide	- Vollkornwaffeln
1.3. Obst und Gemüse	- Obst und Gemüse-Fondue
1.4. Milch und -produkte	- Milch-Shakes (Himbeer-, Erdbeer-, Pfirsich- und Schoko-Banane) - Pumpernickel-Doppeldecker
2. Klasse:	
2.1. Trinken	- empfehlenswerte Getränke (aus gekühlten Tees, Säften und Mineralwasser ohne Zuckerzusatz) - bunter Salat mit Vollkornbrot - Obstsalat (mit Multivitaminsaft)
2.2. Fette	- fettarmer Leberwurst-Brot- aufstrich auf Vollkornbrot - fettarme Wurst-Käse-Spieße - Möhren-Apfel-Salat - fettarme Bananenmilch
2.3. Kartoffeln	- Kartoffelsuppe mit Bauernbrot - Kartoffel-„Mäuse“ (mit pikanter Kräuterquark-Füllung)
2.4. Ernährungspyramide	- Bunte Gemüsesuppe mit Voll- kornbrötchen - Obstsalat mit Joghurtsauce



Thema der Stunde

Rezepte des Praxisteils

3. Klasse:

3.1. Nährstoffe

- Wraps, pikant gefüllt

3.2. Verdauung

- bunter Reissalat mit Putenbrust
- bunter Reissalat mit Tunfisch
- Apfelquark mit Zimt
- Clementinenquark

3.3. Fast Food

- „Fit-Burger“
(selbst hergestellte Vollkornbrötchen mit fettarmer Gemüse-
Putenbrust-Füllung)
- Bananenmilch

3.4. Zucker und Naschen

- fruchtiges Tiramisu
- Müsli-Bällchen (mit Kokos oder Kakao)
- Frucht-Aufstrich ohne Zucker
(auf Vollkornbrot)
- „Hasen-Cocktail“
(Möhrensaft, Orangensaft, Mineralwasser)

4. Klasse

4.1. Zwischenmahlzeiten

- Paprikaquark
- Knuspermüsli
- Obstsalat mit Zitronensaft

4.2. Ernährung und Bewegung

- gemischter Salat mit Tunfisch
- gemischter Salat mit Käse
- Apfel-Möhren-Fitness-Aufstrich
- Schwarzwaldbecher

4.3. Esskultur und Tischsitten

- gebackene Tomaten mit
Mozzarella
 - Bulgursalat
 - Kokosplätzchen mit Beeremus
-