

# Projekt: „Vital – Frühstück“

**Einen guten, gesunden Start in den Schultag durch das Vital-Frühstück.**

So beginnen die Schüler und Schülerinnen der NMS Rudolf-Schönweg ihren Tag in der Schule. Mit frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und Joghurt bereiteten die **Schüler der Klasse 2D** ihr eigenes, vitales Frühstück zu.



**Bild 1: Gruppenfoto - Klasse 2D**

Das Projekt „Vital-Frühstück“ wurde in fünf Stationen eingeteilt. Mittels eines Stationsplanes entdeckten die Schüler/innen jede einzelne Station.

Bei der **1. Station „Smoothie-Shaker“** wurde das Obst und Gemüse klein geschnitten und zu einem frischgepressten Smoothiesaft verarbeitet.

Einen Energieschuss bekamen die Schüle/innen bei der **2. Station mit** ihren eigenen **belegten Vollkornbrot**. In dieser Station waren der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Mit Paprika, Käse und Gurken konnten die Vollkornprodukte ideenreich belegt werden.

In der **3. Station** wurde Naturjoghurt mit Haferflocken, frische Heidelbeeren, Kürbis- und Sojakerne zu einer **Müslikreation** vermischt. Die Schüler/innen konnten so erfahren, dass Joghurt auch ohne Zusatz von Zucker und Geschmacksverstärker schmecken kann.

Die **4. Station „Wasser mal anders“** interessierte die Schüler/innen besonders. Limetten, Wassergurken und Orangen verfeinerten das Wasser und gaben dem natürlichen feuchten Element eine spezielle Geschmacksnote. Jeder konnte sich durch die verschiedenen Wasserproben durchkosten und probieren.

In der **5. Station** wurde nicht, Pommes-Frites, sondern verschiedene **Gemüse-Sticks** kreiert. Mit viel Kreativität lernten die Schüler/innen das Gemüseessen mal anders kennen. Das rohe Gemüse vermischt mit Frischkäse schmeckte hervorragend.



**Bild 2: Klasse 2D bei den einzelnen Stationen**

Wer gar nicht oder nicht richtig frühstückt, wird schnell müde und kann dem Unterricht nur schwer folgen.

Mit diesem Projekt „Vital-Frühstücken“ sollen die Schüler/innen zum gesunden und wichtigen Frühstück angeregt werden. Das Frühstück gilt als wichtigste Mahlzeit. Liefert es ausreichend Energie, starten die Schüler/innen gut in den Schulalltag und sind leistungsfähiger und konzentrierter.

**Ein gesundes Frühstück kann auch mit einfachen Handgriffen herzhaft schmecken.**