

Kulinarische Weltreise am Morgen



kita.gaensestrasse@stadt-maintal.de

„Zieh dich an! Geh Zähne putzen! Wo sind deine Socken? Warum hast du die Hose noch nicht an? Hör auf zu spielen und mach dich fertig!“
Haben Sie sich wiedererkannt? Keine Angst, Sie sind kein motziges Monster! Sie sind nur ein Elternteil von vielen, die unter der Woche versuchen, pünktlich zu sein. Da bleibt oft nicht viel Zeit für ein gemütliches Frühstück – wenn überhaupt. Der Deutsche Durchschnittsbürger nimmt sich für sein Frühstück gerade mal 16 Minuten Zeit.

Umso wichtiger ist es, sich am Wochenende schon morgens zum gemeinsamen Essen zu treffen und den Tag miteinander zu beginnen. Ein Sprichwort sagt: Frühstück wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettler. So ganz Unrecht wird da nicht gesprochen:

Der Verzicht auf das Frühstück verlangsamt den Stoffwechsel. Man erschwert so dem Körper angesammeltes Fett zu verbrennen. Ein regelmäßiges Brot oder Müsli am Morgen senkt also das Risiko für Übergewicht. Kohlenhydratreiche Kost wie z.B. Haferflocken, Vollkornbrot und Müsli, die ihr Energiepotenzial nur langsam abgeben und wenig Fett, führen dem Körper die für den Tag nötige Energie zu und sind der beste Start am Morgen. Der Blutzuckerspiegel wird angehoben und bringt damit die Gehirnzellen in Topform. Motivation, Konzentration und Leistungsfähigkeit werden erhöht. Die langsame Freisetzung von Kohlenhydraten verursacht beim Menschen ein Gefühl von Fülle und Zufriedenheit und schützt so vor Heißhungerattacken, die einen zuviel und meist das Falsche essen lassen. Dazu kommt, dass wer am Morgen mit leerem Magen aus dem Haus geht, langsamer reagiert und somit unfallgefährdeter ist, als Menschen die frühstücken.

Ganz wichtig ist, dass beim gemeinsamen Essen das Zusammen- und Zugehörigkeitsgefühl gefestigt wird. Wir gehen gestärkt in den Tag, weil wir schon morgens über das, was uns bewegt und bevorsteht reden können.

In unserem Kindergarten sind wir noch einen Schritt weiter gegangen und wollten erfahren, wie und was in anderen Ländern am Morgen zum Verzehr geboten wird. Das Angebot war groß. Unsere „kulinarische Frühstücksweltreise“ begann im eigenen Land. Dann ging es nach Frankreich, Vietnam, England und Mexiko. Und die Reise ist noch nicht zu Ende.

In Vietnam lernten die Kinder auf dem Boden sitzend mit Stäbchen zu essen. Sie machten die Erfahrung, dass in vielen Ländern schon morgens warme Mahlzeiten serviert werden. Beim englischen Frühstück gab es ganz typisch Eier mit Speck, gebackene Bohnen und Würstchen. In Mexiko wurde „gewrapt“ und in Frankreich schlemmten wir Baguette und Croissants. Doch bei aller Begeisterung für andere Sitten und Gerichte, war bei allen unseren Kindern das deutsche Frühstück am beliebtesten.

Daheim schmeckt's halt immer noch am Besten!



Mein schönstes Frühstück!

Wir haben unsere Kinder gefragt: Wo und was würdest du frühstücken, wenn du es dir aussuchen dürftest?
Aussagen von unseren Kindern im Alter von 3-6 Jahren

„Pizza im Garten“
„Alles zusammen auf einem Teller“
„Spinat in der Kirche“



Mein schönstes Frühstück!

Wir haben unsere Kinder gefragt: Wo und was würdest du frühstücken, wenn du es dir aussuchen dürftest?

Aussagen von unseren Kindern im Alter von 3-6 Jahren

„Pizza im Garten“

„Alles zusammen auf einem Teller“

„Spinat in der Kirche“

„Toastbrot in einem Prinzessinnenschloß“

„Ganz allein zu hause“

„In Köln (da war ich nämlich schon mal)“

„Ich möchte ganz langsam essen, weil ich mich sonst verschlucke“

„Vor dem Fernseher“

„Schön!“

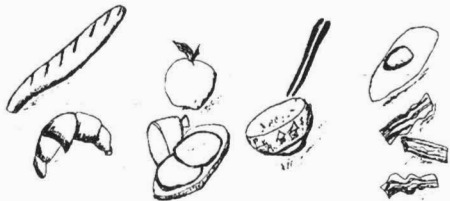
„Liegend auf dem Sofa“

„Wo es den ganzen Tag Erdbeeren gibt“

Rätsel

Wo wird was gegessen?

Verbinde das Land und das richtige Essen mit einem Strich.



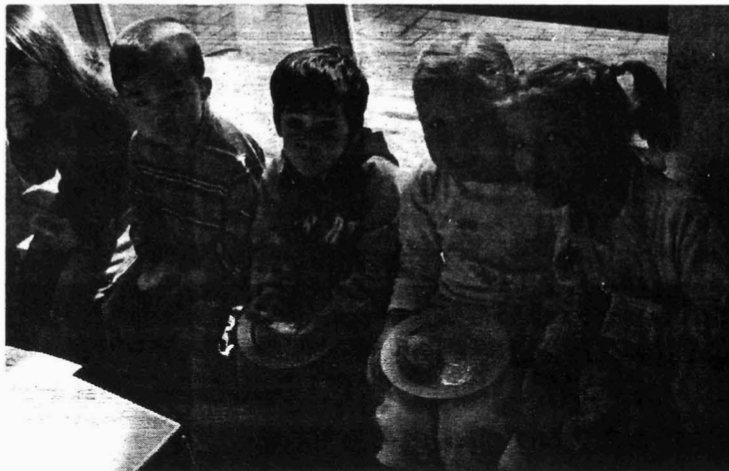
Vietnam Frankreich England Deutschland



die Reise ist noch nicht zu Ende.

In Vietnam lernten die Kinder auf dem Boden sitzend mit Stäbchen zu essen. Sie machten die Erfahrung, dass in vielen Ländern schon morgens warme Mahlzeiten serviert werden. Beim englischen Frühstück gab es ganz typisch Eier mit Speck, gebackene Bohnen und Würstchen. In Mexiko wurde „gewrapt“ und in Frankreich schlemmten wir Baguette und Croissants. Doch bei aller Begeisterung für andere Sitten und Gerichte, war bei allen unseren Kindern das deutsche Frühstück am beliebtesten.

Daheim schmeckt's halt immer noch am Besten!



Umfrage

Das Frühstück unsere Kinder am liebsten:

1. Salamibrot
2. Käsebrot
3. Nutellabrot
4. Apfelsaft
5. Ei

