

Anleitung für die Zubereitung der „Bunte Frühstücksspieße“



Je nach Alter und Fertigkeiten der Kinder ist es sinnvoll, im Vorfeld einige Arbeitsschritte vorzubereiten:

- Obst und Gemüse gründlich waschen und trocknen
- Käse von der Rinde befreien und schon in grobe Stücke zerteilen
- Fleischwurst auspacken und die Pelle entfernen
- Äpfel, Birnen und Paprika vierteln und das Kerngehäuse entfernen

Die Kinder breiten ihr Trockentuch auf ihrem Tisch aus und stellen Brettchen, Messer und Becher darauf. Anschließend gehen alle Kinder nacheinander gründlich mit Seife die Händewaschen.

Für die Zubereitung der *Bunten Frühstücksspieße* gibt es folgendes für die Kinder zu tun:

- Vollkornbrotsciben in Würfel (3x3 cm) schneiden
- Käse und Wurst ebenfalls in mundgerechte Stücke/Würfel schneiden
- Bananen, Möhren (Sparschäler) und Gurken schälen, anschließend in nicht zu dünne Scheiben schneiden und die Gurkenscheiben eventuell halbieren
- Cocktailtomaten und Weintrauben waschen und von Stielen befreien
- Birnen, Äpfel und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden

Für das Frühstücksbuffet kommt jede Zutat auf einen Teller und dann kann es auch schon losgehen. Jedes Kind bekommt einen Schaschlikspieß und kann sich aus möglichst vielen verschiedenen Zutaten einen Frühstücksspieß zusammenstellen.

Eine Regel hat sich bewährt:

"Für jedes Stück Wurst und/oder Käse spießt Du auch ein Stück Brot auf. "

Wenn die Kinder am Ende des gemeinsamen Frühstücks ihr Brett, Messer und Trinkbecher in das mitgebrachte Trockentuch wickeln und schmutzig mit nach Hause nehmen, entfällt das Spülen.

Guten Appetit und viel Spaß beim gemeinsamen zahngesunden Frühstück wünscht Ihnen und Ihrer Klasse

Ihr Team vom
Arbeitskreis Zahngesundheit

