

# Mein gesundes Frühstück (2)

Hülya liebt es zu frühstücken. Für ihre gesunde Frühstückspause in der Schule bereitet sie mit Mama zu Hause alles vor. Sie wählt aus jeder Gruppe unten ein Lebensmittel aus. Dann stellen sie alles zusammen:



- 1. Ich wähle ein Getreideprodukt aus, z.B.**  
 Vollkornbrot  
 Knäckebrot  
 Körnerbrötchen  
 Haferflocken  
 Vollkorn-Toast

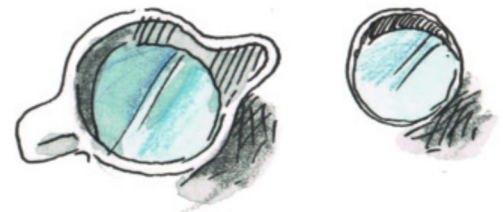
- 2. Jetzt suche ich mir einen Belag aus:**

- Wurst
- Käse (fettarm)
- Marmelade
- Honig
- Brotaufstrich (Frischkäse, Hummus, ...)



- 4. Zu trinken nehme ich mit:**

- Mineralwasser
- Ungesüßten Tee
- Verdünnte Fruchtschorle



- 3. Außerdem suche ich ein Stückchen Obst oder Gemüse aus:**

- |         |             |
|---------|-------------|
| Gurke   | Banane      |
| Paprika | Mandarine   |
| Apfel   | Weintrauben |
| Tomate  | Radieschen  |



- 5. Als Milchprodukt nehme ich mit:**

- Joghurt
- Buttermilch
- Kefir
- Milch
- Quark



Machen Sie gemeinsam ein gesundes Frühstück!  
 Wählen Sie aus den Lebensmittelgruppen oben immer eine Zutat aus.