

## **Der 2. Lockdown als Chance, den Wert eines bekömmlichen Frühstücks zu erfahren**

- Wer: 2HWW – Ausbildungsschwerpunkt Wellness und Sport
- Was: **Projekt: „Find your best breakfast“**
- Wann: 3 Wochen
- Wie: Pikante und süße Rezepte finden und probieren
- Warum: Den Vorteil eines bekömmlichen Frühstücks erleben und lieben lernen

### **Die Aufgabenstellung:**

Die Schüler:innen der 2HWW bereiteten im Gegenstand WUS (Wellness und Sport – Bereich Ernährung, Prof. Richter) in einem Zeitraum von drei Wochen - während des Distance-Learnings - pikantes und süßes Frühstück zu. Die Aufgabe lautete, warme, gekochte Gerichte aus möglichst frischen, heimischen Zutaten selbst herzustellen. Anschließend reflektierte jede:r das eigene Gefühl nach dem Essen und hielt die Erkenntnisse fest.

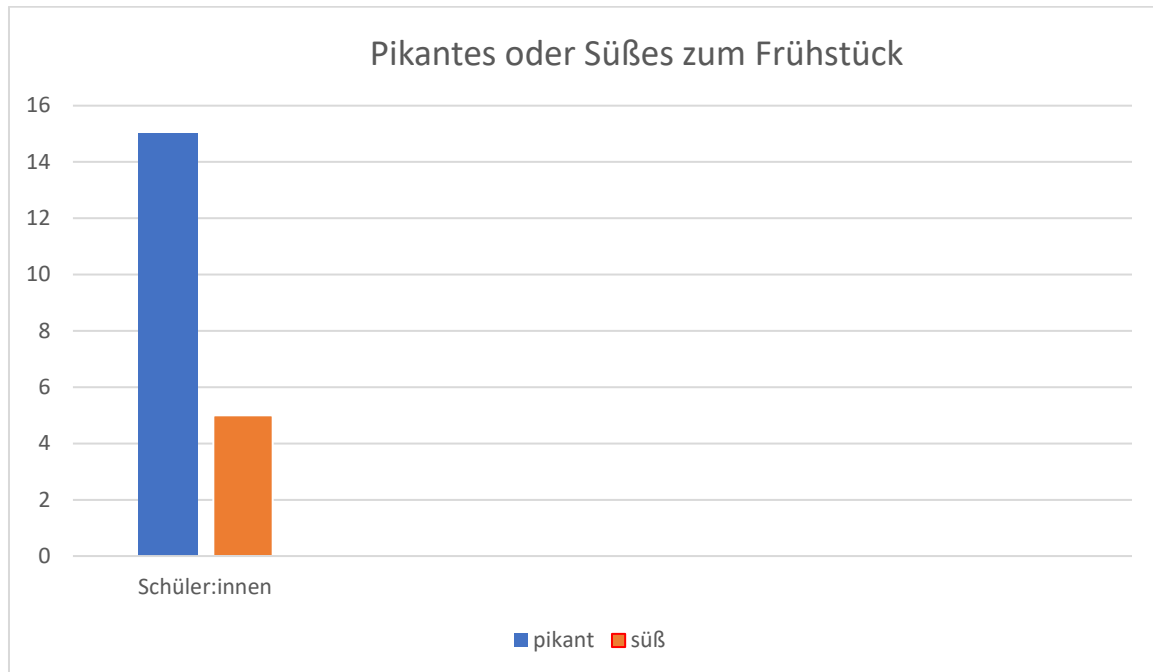
Der Sinn dieses Projektes war, einerseits eine Liebe zum Frühstück zu entwickeln, andererseits herauszufinden, welches Frühstück jede:r am besten verträgt und darüber hinaus die Kompetenz zu entwickeln, die verwendeten Rezepte ernährungsphysiologisch zu beurteilen.

Fazit: Anfangs hatten manche mehr und manche weniger Freude beim Ausführen dieses Auftrages. Am Ende aber bewerteten viele Expert:innen ihr neu entdecktes „Bauchgefühl“ nach der bekömmlichen Mahlzeit als angenehm und energiegeladen.

Leider konnte auch das beste Frühstück das fehlende soziale Miteinander nicht ausgleichen.

(Sophie, Selim, Benjamin, Amalya, Laetitia)

## Pikant oder süß – so ist die Verteilung in unserer Klasse:



Im Diagramm zeigt sich sehr deutlich, dass 15 Personen das pikante Frühstück besser vertragen, 5 andere Personen hingegen das süße Frühstück bevorzugen. (Salem und David)

### **Gründe, die für den täglichen (thermisch warmen) Frühstücksgenuss sprechen:**

Patricia, Megan, Luisa, Andre und Viktoria meinten dazu:

- „Wenn Du in der Früh hungrig bist, dann kannst Du Dich nicht gut konzentrieren, weil Deiner Mitte und Deinem Gehirn zu wenig „Nahrung“ zur Verfügung steht.“
- Wenn Du einen Test oder eine Schularbeit hast, solltest Du daher unbedingt Bekömmliches in der Früh essen, um ausreichend Energie für die Arbeit zu haben.
- Bekömmlich ist ein Frühstück dann, wenn es Dich für mind. 3 Stunden satt und aktiv macht. Fühlst Du Dich danach schläfrig

und/oder hast Bauchweh, dann war dein Gericht die falsche Wahl.

- Versuche mal an einem Tag etwas Süßes (nicht Brot mit Schoko-Nusscreme, sondern zB. Porridge mit Beeren oder Zimtäpfeln) und am anderen Tag etwas Pikantes (nicht Wurstsemmel, sondern zB. Rührei mit Zucchini, Paprika) zu frühstücken, um herauszufinden, welches Essen Dir am besten bekommt.
- Wenn Du einmal keine Zeit mehr hast, in der Früh zu frühstücken, dann nimm Dir dein Essen mit und genieße es in Ruhe im Laufe des Vormittags.
- Ein paar Löffel warmer Tee oder Gemüsesuppe sollten sich immer ausgehen – einmal angewöhnt ist es so fein, dass Du nie wieder darauf verzichten willst“.

## Die beliebtesten Frühstücksvarianten in unserer Klasse:

Pia, Elif, Tim, Dominik, Salem, Sophie, Felix, Mark

<b>Pikante Speisen</b>	
<b>Eierspeise mit Champignons, Paradeisern und Kräutern</b>	
<b>Gemüse-Frittata</b>	
<b>Wraps mit Hühnerfleisch, Pilzen und Rucola</b>	
<b>Süße Gerichte</b>	
<b>Porridge mit Obst und Walnüssen</b>	
<b>Hafer-Bananen Pancakes mit frischen Beeren und Mandelmus</b>	