

Geschichte zum Vorlesen und Mitmachen:

Die Erzieherin/deine Eltern liest/lesen eine Geschichte vor. Immer wenn etwas vorkommt, das du gerne zum Frühstück isst, stehst du auf und setzt dich danach gleich wieder hin.

Was gibt es zum Frühstück?

Es ist ein ganz normaler Morgen bei Familie Mertins. Der Wecker klingelt zu einer Zeit als Jule noch im Tiefschlaf ist. Sie träumt gerade von Seepferdchen und Wassermännern. Als die Mutter ins Zimmer kommt, ihr einen Kuss auf die Wange drückt und die Jalousie hochzieht, hat Jule noch gar keine Lust aufzustehen. Die Mutter kennt Jule gut und lockt sie mit einem leckeren Frühstück: „Komm Jule aufstehen, ich mache dir einen warmen Kakao. Und ich toaste schon mal ein knuspriges Toast für dich. Das duftet lecker. Hör mal, der Papa presst schon Apfelsinen aus – dann gibt es ja heute frisch gepressten Orangensaft!“ Jule dreht sich noch einmal in ihrem Bett um und wartet, ob es noch etwas anderes gibt. „Vielleicht möchtest du ja heute dein selbst gemischtes Jule-Müsli essen? Ich kann dazu ein paar Apfelstückchen schneiden. Aber weißt du was, ich habe noch eine sehr reife Banane – wenn du möchtest, mache ich dir einen schaumigen Bananenmilchshake.“ Jule wird hellhörig. „Ja, einen Bananenmilchshake“, ruft sie und springt fröhlich aus dem Bett. Zur gleichen Zeit steht auch Pedro in Barcelona auf. Auch er ist so früh am Morgen noch sehr schläfrig und wird von seiner Mutter mit einem leckeren Frühstück aus dem Bett gelockt. Er riecht schon das frische Baguette, in Spanien nennt man es Pan. Pedro isst es gerne mit Marmelade darauf. Dazu trinkt er warme Schokolade. Auf der anderen Seite der Erde in Japan sieht das Frühstück allerdings ganz anders aus! Yuta muss auch früh raus aus den Federn. Seine Mutter stellt ihm eine Schale heißen Reis mit einem schaumig geschlagenen Ei bereit. Die Spitze wird mit Seetangblättern garniert. Yuta trinkt dazu gerne einen Tee.

Was lockt Dich morgens aus dem Bett?

Quelle: Quelle: Joschi hat's drauf. Nicht vergessen. Gutes Essen. Praxis-Handburch zur Ernährungsbildung in Kitas. Verbraucherzentrale.