

# Ernährung - Fit, fair und frisch

## REZEPTE SCHREIBEN

### Zeit

30 Minuten

### Material

Rezeptesammlung (finden Sie im Internet, z. B. unter [www.fruehstueckstisch.de](http://www.fruehstueckstisch.de)) oder Kochbücher, Stifte, Rezeptvorlage (siehe nächste Seite)

### Ziel

- Die Kinder und Jugendlichen setzen Informationen über gesunde Ernährung selbständig um und finden oder erarbeiten „gesunde Rezepte“.

### Ablauf

Die TeilnehmerInnen suchen zum aktuellen Produkt drei Frühstücksrezepte aus, die sie in das Kochbuch auf der Internetseite stellen bzw. in ihr eigenes Kochbuch schreiben wollen. Sie schreiben die Rezepte nach Arbeitsgeräten, Zutaten und Zubereitung aufgeteilt in eine Rezeptvorlage.

### Tipp

Aus den bearbeiteten Rezepten zu verschiedenen Produkten können die TeilnehmerInnen ein gemeinsames, gesundes Frühstück organisieren.

# Ernährung - Fit, fair und frisch

**Mein Rezept:**

---

(für \_\_\_\_ Personen)

**Arbeitsgeräte:**

---

---

---

**Zutaten:**

---

---

---

---

**Zubereitung:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---