

**EPI : Corps, santé, bien être et sécurité  
(Parcours d'éducation à la santé et  
parcours citoyen)**

- ✓ Le petit-déjeuner allemand.
- ✓ L'importance de prendre un bon petit-déjeuner.
- ✓ Organiser un petit-déjeuner allemand au collège.

⇒ Schreib unter jedes Bild das passende Wort!

TRINKEN



**der Orangensaft (der O-Saft) / der Kakao / die Milch**

**der Tee / das Wasser / der Kaffee**

ESSEN



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

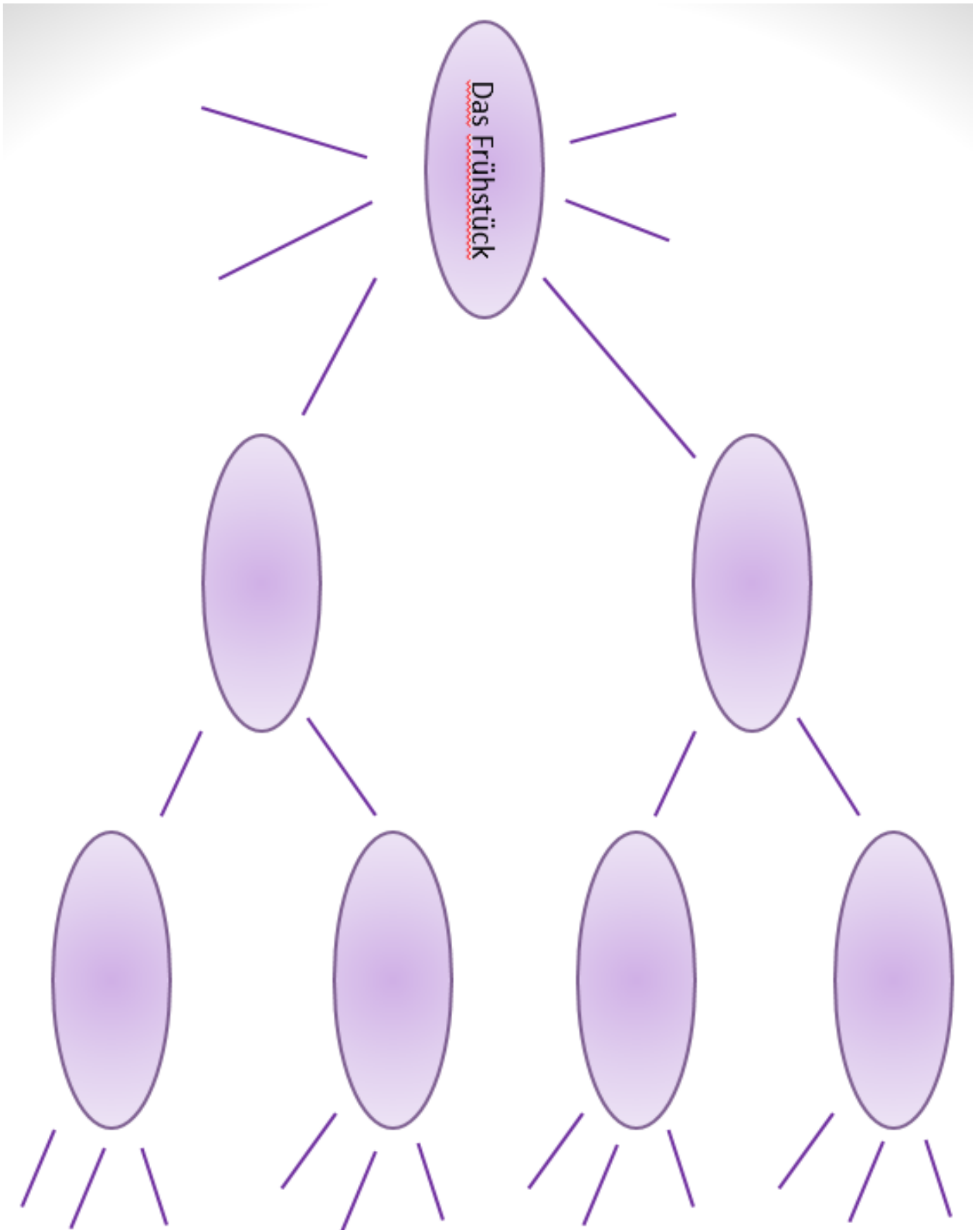
.....

Die Nutella / das Müsli / die Butter /  
der Käse / der Apfel / der Honig  
das Ei / das Brötchen / der Schinken /  
die Marmelade / der Joghurt / das Vollkornbrot

⇒ Was ist typisch Deutsch?

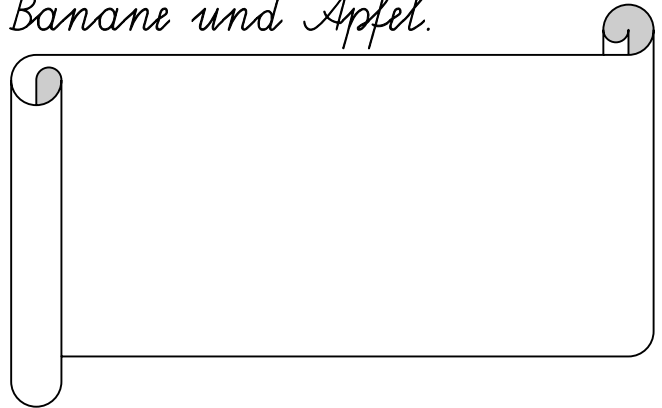
.....  
..... sind typisch Deutsch!

⇒ Ergänze folgende Gedächtniskarte über das Frühstück!



⇒ Frühstück am Montag, am Dienstag ... Hier ist ein Text von Chiara. Thema: Frühstück vor der Schule. Lies den Text und illustriere ihn mit Bildern.

Hallo, mein Name ist Chiara! Ich stehe um 6:30 Uhr auf und frühstücke um 7 Uhr. Zum Frühstück trinke ich Kakao und esse ein Brötchen mit Butter und Marmelade. Oder Müsli mit Banane und Apfel. Es gibt auch O-Saft. Lecker!



⇒ Schreib jetzt einen Text über dein Frühstück vor der Schule!

▶ Um wie viel Uhr stehst du auf?

▶ Um wie viel Uhr frühstückst du?

▶ Was trinkst du zum Frühstück?

▶ Was isst du zum Frühstück?

⇒ Und am Sonntag? Was ist dein ideales Frühstück am Sonntag?

.....  
.....  
.....

.....  
⇒ Hör dir jetzt folgendes Interview an!

• Wie viele Personen hörst du?

1

2

3

4

5

6



.....



.....



.....



.....

• Welche Eigennamen hörst du? (Vorname / Familienname / Stadt / Land)

.....  
.....

• Welche Wörter verstehst du?

.....  
.....  
.....  
.....

⇒ Kannst du jetzt alle Informationen assoziieren?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



⇒ Warum ist ein gutes Frühstück sehr wichtig? Suche in den Dokumenten A und B Informationen über das Frühstück.

A.



B. Text : Fit durch den Tag – die Leistungskurve



Was für einen Tag! Max (rote Linie) isst kein Frühstück, er ist nicht wirklich super fit. Bruno dagegen (lila Linie) startet den Tag mit einem guten Frühstück: es ist wichtig, dass Kinder zu den richtigen Zeiten essen und trinken. So funktionieren Kopf und Körper gut.

	Dokument A	Dokument B
Mit einem guten Frühstück bist du fit.		
Gegen 10 Uhr vormittags funktionieren dein Körper und dein Kopf am besten, wenn du richtig gefrühstückt hast.		
Ein ruhiges und stressfreies Frühstück ist ein guter Start in den Tag.		
Ohne Frühstück gibt es mehrere Phasen am Tag, wo du keine Energie hast.		
Es ist wichtig, dass du zu den richtigen Zeiten isst und trinkst.		
Frühstücken ist wichtig, denn es bringt deinem Körper Kraft und Energie.		

⇒ Meine Bilanz: warum ist Frühstück sehr wichtig?

.....

.....

.....

.....

.....