swissmilk

Kindergarten/Unterstufe

Name: .....

Mein liebstes Zmorge

Aufgabe 1

Was isst und trinkst du alles zum Zmorge? Kreuze an!

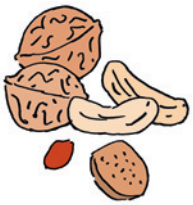
○ Wasser

○ Milch

○ Birne

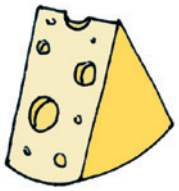
○ Müesli

○ Jogurt



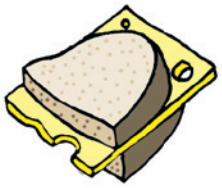
○ Nüsse

○ Jogurtdrink



○ Käse

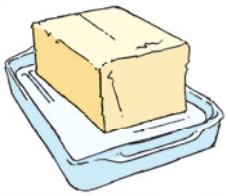
○ Apfel



○ Käse-/ Butterbrötli

○ Cornflakes

○ Brot

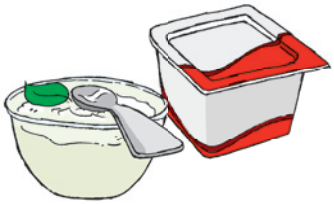


○ Butter

○ Konfitüre

○ Honig

○ Schokolademilch/ Ovomaltine



○ Quark

○ Fruchtsaft

○ Tee

○ Anderes

swissmilk

Kindergarten/Unterstufe

Name: .....

Mein liebstes Zmorge

Aufgabe 2
Wie sieht dein liebstes Zmorge aus? Zeichne es.

Mein
liebstes Zmorge

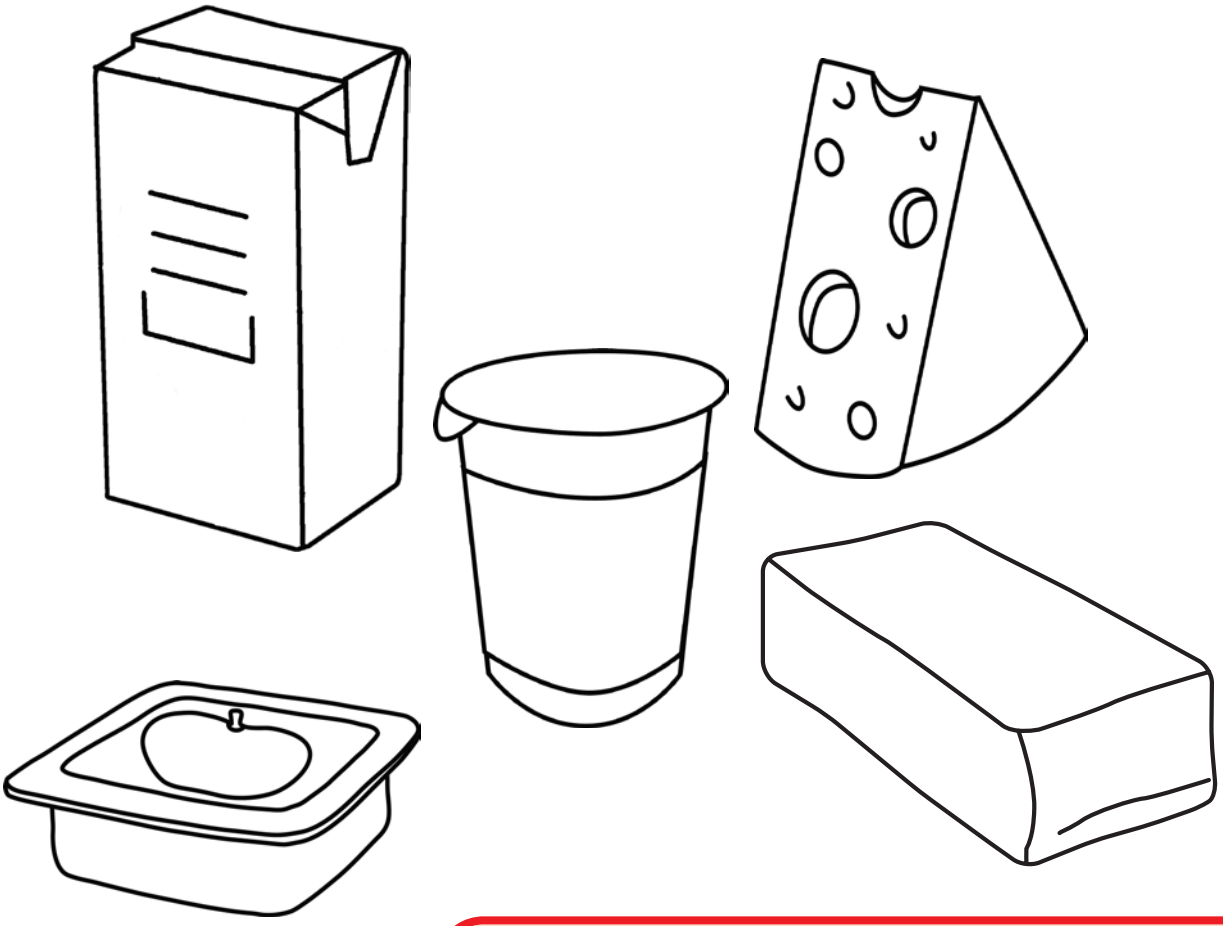
Kindergarten/Unterstufe

Name:

Mein liebstes Zmorge

Aufgabe 3

Sind bei deinem liebsten Zmorge auch Milchprodukte dabei?
Male diese aus.



Hinweis

Warum ist ein Znüni so wichtig?

Das Zmorge gibt dir Energie für die Schule. Du kannst besser denken und wirst weniger schnell müde.
Stell dir vor, du hast einmal wenig Zeit zum Frühstücken. Damit du nicht hungrig aus dem Haus musst, kannst du auch eine Ovo oder Schoggi trinken. Dabei hast du eine von drei der täglich empfohlenen Portionen Milch und Milchprodukte bereits zu dir genommen. Später in der Schule kannst du ein grösseres Znüni essen: zum Beispiel ein Käse- oder Butterbrötli oder ein paar Nüsse und einen Apfel. So bist du den ganzen Morgen wach, fit und gut gelaunt.