



HILFSWERK



52 Wochen Kindergesundheit

Mit dem Hilfswerk Kindergesundheitskalender
gesund durch's Jahr!

Wissenswertes, Tipps, Spiele und Rezepte
für die ganze Familie.

„ EIN ZUVERLÄSSIGER
PARTNER
IST OFT
NÄHER ALS
MAN DENKT. “

SEIT 1824 NEHMEN WIR SORGEN AB.

[f/wienerstaedtische](#)

IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN

WIENER 
STÄDTISCHE

VIENNA INSURANCE GROUP



Liebe Kinder, liebe Eltern, liebe Großeltern!

Klar, wir wissen alle, dass wir uns gesund ernähren und bewegen sollen. Aber im Alltag ist das gar nicht immer so leicht. Und Spaß soll's ja auch noch machen Die renommierte Ernährungsexpertin Christina Lachkovics-Budschedl hat ihr Wissen und ihren praktischen Erfahrungsschatz zur Verfügung gestellt. Und wir vom Hilfswerk haben damit diesen Kalender für Euch, für Sie, erstellt. Der Hilfswerk Kindergesundheitskalender ist ein fröhlicher Begleiter durch das Jahr. Er ist Alltagsbegleiter und soll Freude machen.

Er hält eine Fülle von interessanten Geschichten, Tipps und Wissenswertes, Rezepte und Bewegungsspiele bereit. Und das Beste: Man kann das Jahr beginnen, wo man möchte! Und man kann immer wieder von vorne anfangen FIDI, das schlaue Entlein des Hilfswerks zeigt euch, liebe Kinder, wo's für euch besonders interessant wird. Aber auch für Erwachsene finden sich wertvolle und hilfreiche Informationen rund um gesunde Ernährung und Bewegung im Jahreskreis.

Also, los geht's: 52 Kalenderwochen – zum Durchblättern, als Jahresbegleiter in Küche, Wohn- oder Kinderzimmer, als bunte Inspiration für gesundes und leckeres Essen und spielerische Bewegung zu allen Jahreszeiten!

Wir wünschen ein gesundes und fröhliches Jahr mit dem Hilfswerk Kindergesundheitskalender!

Herzlichst,
Euer, Ihr, Hilfswerk Team!



WOCHE

1



Die Nahrung unserer Vorfahren



Die Entwicklung der Ernährung der Menschheit ist mindestens genauso spannend wie die Entwicklung des Menschen selbst.

Lange noch, bevor Australopithecus, der bekannteste Vorfahre des Menschen, auf der Welt umherstreifte, waren unsere allerersten Vorfahren spitzmausgroße Lebewesen, die sich zum Teil von Insekten ernährten. Vielleicht klingt das für dich ekelhaft, doch diese Nahrung verhalf unseren tierischen Ur-Ur-Vorfahren sich weiterzuentwickeln.

Der Australopithecus lebte vor etwa 4 Millionen Jahren. Er ernährte sich vorwiegend von Blättern, Früchten und Samen. Das klingt schon besser, oder? Später, mit der Möglichkeit Tiere zu erlegen, gelangte er zu Fleischmahlzeiten. Bestimmt kannst du dir vorstellen, dass das rohe Fleisch nicht sonderlich gut schmeckte. Es gab weder Salz und Gewürze, noch war das Feuer entdeckt, um das Fleisch zu garen. Doch damals war der Geschmack unbedeutend. Viel wichtiger war die Wirkung, die zweifelsfrei beeindruckend war. Denn durch diese Art der Ernährung



konnte die körperliche und geistige Entwicklung weiter voranschreiten.

Der Mensch lernte die Natur immer besser zu nutzen. Steine dienten ihm bei der Jagd als Waffe, aber auch zum Zerreiben von Getreide oder Früchten. Auch das Feuer konnte er später mit Hilfe von Steinen erzeugen. Während sich der Mensch äußerlich sehr stark veränderte, entwickelte sich vor allem auch das Gehirn und somit die Intelligenz weiter. Die Errungenschaften und Erfindungen der heutigen Menschheit werden immer sensationeller und den Grundstein dazu legte die Ernährung der Steinzeit.



WOCHE

2



Sellerie: Die tolle Knolle!



Lecker und gesund: Pikante Selleriekekse!

Das braucht ihr dazu:

- 1 Knollensellerie
- 1 Packung Hüttenkäse
- ½ Becher Naturjoghurt
- etwas Petersilie
- Salz, Pfeffer, Öl



Und so wird's gemacht:

Sellerie schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Hilfe von Ausstechformen „Kekse“ ausstechen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen, mit etwas Olivenöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei ca. 200° für 20 Minuten backen. Hüttenkäse mit Joghurt und einem Schuss Wasser verrühren, Petersilie fein hacken und gemeinsam mit etwas Salz einrühren. Gebackene Selleriekekse mit Kräuter-Hüttenkäse-Dipp genießen.

Wissenswertes

Die Sellerie ist ein richtiges Wintergemüse, ein tolles „Jännergemüse“. Sie enthält viele wichtige Vitamine und Mineralien und stärkt das Immunsystem während der kalten Wintermonate. Als Suppengemüse hat die Knollensellerie einen fixen Platz in der Küche. Aber die Sellerie kann auch ganz anders genossen werden. Übrigens: Stangensellerie kann man roh auch zwischendurch knabbern – eine wahre Vitaminbombe!



Bewegung macht Spaß – auch im Winter!

Mein Fitness-Geheimnis: Das „Einliedherumtollenprogramm“!

Und so geht's: Such dir ein flottes Lied aus, das du magst, ein Lied, das ihr gemeinsam besonders gerne hört. Schaffe einen Bereich, der etwas Bewegungsfreiheit zulässt, und wo möglichst keine zerbrechlichen und spitzen Gegenstände herumstehen.

Nun den dicken Pulli ausziehen und das Lied einschalten! Dreh am besten etwas lauter, und dann leg los! Bewege dich nach Lust und Laune. Du kannst springen, tanzen, am Stand laufen, am Boden rollen, was immer Spaß macht.



Versuche, im Rhythmus des Liedes zu bleiben, und halte auf jeden Fall das ganze Lied über durch!

Vermutlich hattest du großen Spaß daran, dass du das Lied gleich noch einmal von vorne startest und nochmal los legst. Du wirst sehen, du bist außer Atem, das Herz schlägt schneller, und vielleicht kommst du sogar ins Schwitzen. Wenn du das jeden zweiten Tag machst und bis zu drei Lieder durchtanzst, dann ist das auf jeden Fall ein guter sportlicher Start ins neue Jahr.



Das neue Jahr hat erst begonnen, der Schnee ist lang noch nicht zerronnen, vielleicht hat's gar noch nicht geschneit, na dann wird's aber höchste Zeit! Rodeln, Ski- und Eisschnelllaufen, Schneeballwerfen und Schneehaufen. All das ist lustig und wunderbar, und so soll's sein, wie jedes Jahr!



WOCHE

4

Warum essen wir eigentlich?

Falls du wieder einmal vor deinem Teller sitzt und dich ärgerst, weil dir die Speise darauf nicht schmeckt, dann erinnere dich an deine Ur-Ur-Vorfahren. Ungewürztes, rohes Fleisch, Raupen, Würmer und Käfer waren kein tolles Geschmackserlebnis, aber versorgten den Körper und das Gehirn mit wichtigen Nährstoffen. Wenn dir also gesunde Lebensmittel wie etwa Obst oder Gemüse nicht schmecken sollten, dann denke an ihre tolle Wirkung und probiere sie immer wieder aus.



Gibt es z.B. wieder einmal Gemüse, das du nicht magst, dann lass dir die Augen verbinden. Versuche, das unbeliebte Gemüse nur mit Hilfe deines Tast- und Geschmacksinns deiner Zunge wahrzunehmen. Vielleicht macht dir das nicht nur Spaß, sondern du entdeckst neue Seiten daran. Vielleicht doch nicht so schlecht? Bist du schon ein Gemüsetiger, dann könntest du ja auch einmal versuchen, mit verbundenen Augen Gemüse zu ertasten oder zu erschmecken. Schließlich kennst du dich aus!

Warum isst du eigentlich? Welche Gründe fallen dir ein? Bestimmt denkst du dir jetzt Dinge wie:

- Na klar, ich esse, um nicht zu verhungern oder zu sterben!
 - Ich muss essen, schließlich will ich wachsen und größer werden!
- Und ja: Da hast du vollkommen Recht! Aber isst du nicht auch, weil's einfach gut schmeckt? OK, vielleicht nicht immer. Bestimmt gibt es auch Speisen die du nicht magst, aber deine Eltern darauf bestehen, dass du sie dennoch isst, wie zum Beispiel Spinat oder Brokkoli. Welche Speisen magst du überhaupt nicht? Warum magst du sie nicht? Vielleicht, weil sie komisch aussehen, nicht gut riechen oder dir eben nicht schmecken?





Essen als Belohnung. Oder: Der Pawlow'sche Hund.

Wissenswertes

Ein bekannter Fall klassischer Konditionierung ist der „Pawlow'sche Hund“. Einem Hund wurde Fleisch angeboten (Reiz), sofort begann der Speichelfluss (Reaktion). Zusätzlich ertönte kurz vor der Fütterung ein Gongschlag. Dieser Gongschlag wäre nichts Besonderes, ein Reiz ohne Reaktion. Doch der Gong wurde immer kurz vor der Fütterung geschlagen, sodass beim Hund eine Verknüpfung im Gehirn entstand.



Der Gong löste nach wenigen Versuchen eine Reaktion aus, den Speichelfluss. Und zwar auch dann, wenn es nicht zur Fütterung kam. Der Hund war konditioniert.

Will man seinen Kindern eine vernünftige Ernährungsweise mit auf den Weg geben, dann muss man sich neben der richtigen Auswahl der Lebensmittel auch mit dem Phänomen der Konditionierung auseinandersetzen.

Belohnung, Beruhigung, Trösten mit Essen hat es immer gegeben - und wird es immer geben. Ein Urinstinkt lässt

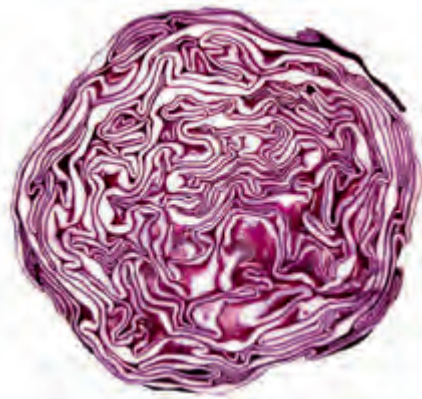
uns auf Essen reagieren. Sollen wir eine bestimmte Leistung erbringen, dann steigt das Bemühen, wenn Essen als Belohnung winkt. Gerade deshalb ist die Belohnung mit Essen so verführerisch und naheliegend. Hat ein Kind brav gegessen, bekommt es Nachtisch. Hat es sich verletzt, wird es mit Süßigkeiten getröstet. Die Großeltern bringen beim Besuch Süßigkeiten mit. Es gibt viele Möglichkeiten, Essen mit Emotionen zu verknüpfen, Kinder zu konditionieren. Entwickeln Sie Alternativen, um Ihr Kind zu trösten, zu beruhigen, zu belohnen, positive Emotionen zu schaffen – beispielsweise Spiele, Ausflüge, gemeinsame Zeit



Rotkraut: Sieht toll aus, schmeckt auch so!

Wissenswertes

Rotkraut ist ein Gemüse, das sogar im kalten Februar wächst. Der Farbstoff, der das Kraut rot färbt, ist besonders gesund. Es handelt sich um einen sekundären Pflanzenstoff, der gesundheitsfördernd wirkt. Außerdem enthält Rotkraut eine Reihe an Vitaminen und Mineralien, die im Winter wichtig sind.



Rotkraut wird auch als Blaukraut bezeichnet, und dafür gibt es einen witzigen Zungenbrecher: „**Blaukraut bleibt Blaukraut, und Brautkleid bleibt Brautkleid**“. Versuche das drei Mal nacheinander ohne Fehler aufzusagen, da macht der violette Reis gleich noch mehr Spaß.

Sensationeller, violetter Reis!

Das braucht ihr dazu:

- 1 Tasse Reis
- ¼ Stück Rotkraut
- Salz
- Öl
- Suppe



Und so wird's gemacht:

Reis wie gewohnt zubereiten. Rotkraut waschen und würfelig schneiden, in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl anbraten, salzen, mit ca. ¼ l Suppe aufgießen und weich dünsten (bis die Suppe verdampft ist). Das fertige Rotkraut mit dem Reis vermischen, und schon färbt sich der Reis violett. Eine ideale Beilage zum Beispiel zu einem Stück gebratenen Fleisch.



WOCHE

7



Verbote taugen beim Essen nichts.

Wissenswertes

Als Maßregelung oder Bestrafung werden von Eltern gerne Verbote ausgesprochen. Und natürlich wird genau das verboten, was besonders geschätzt wird. Aber nichts ist so reizvoll wie Verbotenes! In dem Moment, wo ein Verbot verhängt wird, steigt das Interesse ins Unermessliche. Denken Sie an Ihre eigene Kindheit!

Übrigens: Auch wenn Jugendliche in einem gewissen Alter sehr trotzig reagieren und - mehr oder weniger - ein „Wurstigkeitsgefühl“ vermitteln, so sind ihre Emotionen dennoch

durcheinander. Ein Verbot ist dann die „emotionale Draufgabe“.

Ein Naschverbot ist leider das sinnloseste und ungünstigste Verbot überhaupt.

Es war immer schon so, und es wird auch immer so sein: Alles was man nicht darf oder soll, will man haben. Ernährungsphysiologisch sind Süßigkeiten als sehr unbedeutend bis hin zu ungünstig zu bewerten, sie erlangen jedoch durch ein Verbot ernährungspsychologisch größte Bedeutung und Wirkung. Ein Naschverbot ist daher ernährungserzieherisch genauso ungünstig wie Nahrung als Belohnung!





WOCHE

8

Morgenstund' hat Gold im Mund ...

Für einen fitten Morgen: Der „Zahnputzeinbeinstorchenstand“!

Täglich soll man in der Früh seine Zähne putzen und manchmal kann das ganz schön langweilig sein. Immerhin sollte man mindestens zwei volle Minuten putzen. Wenn du aber das Zähneputzen zum Trainieren verwendest, sind die zwei Minuten im Nu um und deine Zähne sind sauber. Stell dich beim Zähneputzen auf nur ein Bein. Das zweite Bein ziehst du hoch zu deinem Bauch, nach jeweils 15 Bürstbewegungen wechselst du das Bein.

Es gibt dabei drei Dinge zu meistern:

1. Pass auf, dass die Zahnpasta nicht auf deine Kleidung oder auf den Boden tropft.
2. Gleichzeitig zählst du bis 15 und putzt deine Zähne ordentlich - und das alles, während du auf nur einem Bein stehst.
3. Gar nicht so einfach ist es, dabei das Gleichgewicht nicht zu verlieren.



Bravo, wenn der „Zahnputzeinbeinstorchenstand“ für dich „babyleicht“ ist! Dennoch wäre es toll, wenn du es regelmäßig machst. Tut gut und wirkt „Wunder“!



WOCHE
9



Richtig belohnen: Aber wie?

Tipp für Erwachsene

Möchten Sie das Verhalten des Kindes verändern, verbessern, wie etwa das Kosten von unbeliebten Speisen, das Wegräumen des Speisetellers, das „ordentlich“ beim Tisch Sitzenbleiben u.a. so können Sie dies mittels Belohnungsstrategie erreichen.

In Kindern schlummert eine echte Sammelleidenschaft. Ob kleine Autos, Sticker, Kastanien, Steine: Kinder sammeln für ihr Leben gern - und das können Sie sich zu Nutze machen.

Ein Beispiel: Zeichnen Sie gemeinsam auf einem Plakat (bspw. A3) einen großen Baum mit leeren Ästen. Jedes Mal, wenn das Kind ein Stück Obst gegessen hat, darf es einen Apfel auf den Baum malen. Und ist der Baum voller Äpfel, oder hat eine (vorher) bestimmte Zahl an Äpfeln erreicht, dann gibt es die Belohnung, die zuvor gemeinsam überlegt wurde, z.B. ein „besonderer“ Ausflug – etwa Enten füttern oder Drachen steigen lassen – je nach Alter und Freizeitprogramm.



Ob es ein Apfelbaum, Zwetschkenbaum oder gar ein Gemüsefeld ist, oder ob sogar ein Wochenraster gezeichnet wird, obliegt dem Team „Erwachsener/Kind“. Gemeinsam mit dem Kind legen Sie das Ziel, die erwünschten Verhaltensänderungen fest, ebenso die Belohnung.



WOCHE

10



Energie in der Nahrung?

Menschlicher Körper und Auto – ein interessanter Vergleich!

Wissenswertes

Ebenso wie das Auto funktioniert der menschliche Körper nur dann, wenn er mit Energie „aufgetankt“ ist. Während jedoch das Auto über verschiedene Energiequellen wie Benzin, Diesel, Strom, Sonne oder Gas Energie zugeführt bekommen kann, machen das die Menschen einzig und allein über den Kraftstoff Nahrung.

- Das Auto fährt und verbraucht Energie. Der Mensch bewegt sich und verbraucht Energie.

- Das Auto fährt **schnell** und verbraucht **viel** Kraftstoff. Der Mensch **läuft** und verbraucht **mehr** Energie.
- Das Auto **steht** am Parkplatz und verbraucht **keinen** Kraftstoff. Der Mensch **schläft** und verbraucht **immer noch** Energie.

Menschen (und alle anderen Lebewesen) verbrauchen ständig und ununterbrochen Energie. Mal ist der Energieverbrauch höher zum Beispiel beim Sport und dann wieder viel geringer, zum Beispiel beim Schlafen.

Es gibt viele verschiedene Formen von Energie – beispielsweise Sonnenenergie, mechanische Energie oder elektrische Energie.

Auch mit unserer Nahrung nehmen wir Energie auf. Und die unterstützt viele Aufgaben in deinem Körper:

- das Wachstum,
- die Neubildung von Gewebe und Zellen sowie
- die Versorgung mit Kraft für körperliche Arbeit – für deine Atmung, deinen Herzschlag und dein Gehirn.

Energie wird in Kilokalorien (kcal) angegeben:

1 Kilokalorie (kcal) ist die benötigte Energiemenge, um 1 Liter Wasser von 14,5°C auf 15,5°C zu erwärmen.





WOCHE
11



Frühstück: Ritual für Geist & Körper!

Am frühen Morgen hat der Körper all seine rasch verfügbaren Reserven aufgebraucht. Um nun wieder richtig aktiv werden zu können, ist es notwendig, die geleerten Speicher wieder aufzufüllen. Wird das Frühstück ausgelassen, bedeutet dies für den Körper eine ziemlich große Strapaze. Der Körper muss aktiv sein, insbesondere in der Schule ist Konzentration und Mitarbeit gefordert, im Turnunterricht muss die Muskulatur mithalten.

Doch wie soll man richtig leistungsfähig sein und Energie verbrauchen können, wenn man überhaupt keine Energie aufgenommen hat?

Ohne Frühstück passiert Folgendes:

- rasche Ermüdung am Vormittag
- Konzentrationsstörungen und Leistungsabfall
- großer Appetit
- Süßhunger

Zeitmangel ist ein häufiger Grund, weshalb das Frühstück ausgelassen wird. Eltern haben oft viel zu tun am frühen Morgen. Aber gerade für Kinder ist es sehr wichtig, das Frühstück zu ritualisieren. Das gesamte Essverhalten entwickelt sich ungünstig, wenn man diese erste Mahlzeit am Tag auslässt.



Tipp für Erwachsene

Schaffen Sie ein Frühstücksritual. Dabei ist zu Beginn der Ablauf viel wichtiger, als die Frühstückszutaten. Gute Frühstücksgewohnheiten sind gerade in der heutigen, hektischen Zeit das Fundament ausgewogener Ernährung. Helfen Sie Ihrem Kind, gute Frühstücksgewohnheiten zu entwickeln und daran festzuhalten.



WOCHE

12

Frühstück essen, nie vergessen!

Bestimmt hast du schon einmal gehört, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit am Tag ist. Das ist tatsächlich richtig. Wenn du noch vor dem Schulunterricht etwas isst, dann ist das, wie wenn in deinem Körper ein Turboknopf gedrückt wird, der dich aktiviert.



Du bist mit einem Frühstück nicht nur gut versorgt, sondern auch viel fitter im Kopf. Der Vormittag und der Unterricht werden interessanter, weil du dich besser konzentrieren kannst. Und die Unterrichtsstunde

kommt dir dann auch nicht mehr unendlich lange vor. Allerdings solltest du auch ein wenig darauf achten, was du zum Frühstück isst. Dunkles Brot oder auch ein Kornspitz mit Butter und Marmelade oder Honig, dazu ein Kakao oder Tee – das ist genau richtig! Aber gerne kannst du auch mal Cornflakes mit Milch essen. Vielleicht könntest du ja zu den süßen Flocken ein paar gesunde Haferflocken mischen? Das Frühstück sollte in deinem Alter zur Gewohnheit werden, so etwas wie ein Ritual, das du für immer beibehältst.

Merke dir: „Frühstück essen, nie vergessen!“



Bist du ein echter Frühstücksmuffel? Dann überlege dir einmal, welche Speise für dich so früh am Morgen in Ordnung wäre! Du könntest die Zutaten dazu aus einem Werbeprospekt oder einer Zeitung ausschneiden, und auf ein leeres Blatt kleben. Vielleicht ist etwas dabei, was sich sogar besonders gut als Frühstück für dich eignen würde.





WOCHE
13



Ein gutes Frühstück geht ganz leicht!



Ein gutes Frühstück sollte aus folgenden Komponenten bestehen:

Milchprodukt + Getreideprodukt + Obst *

*kann auch weggelassen werden

Und hier ein paar gute Frühstückskombinationen und Variationen:

- Brot mit Butter und Marmelade plus Kakao (jedes Instantpulver ist in Ordnung, allerdings sollte man den Kakao nicht zusätzlich zuckern)
- Haferflocken mit Obst und Joghurt
- Vollkorn-Obstkuchen mit Milch oder Tee
- Frühstücksdrink (siehe Rezeptvorschlag Woche 15)
- Klassische Frühstückscerealien, die sehr süß und beliebt sind, kann man gerne anbieten, allerdings wäre es gut, etwas Hafer, Haferkleie oder Hafermark darunter zu mischen.

Wissenswertes

Generell sollten frisch gepresste Säfte selten, und wenn, dann nur in Kombination mit fester Nahrung konsumiert werden. Die momentan sehr populären Smoothies sind tatsächlich ungünstig. Die Obstmenge - und damit der Anteil an Fruchtzucker - ist viel zu hoch, und führt zu keiner günstigen morgendlichen Versorgungssituation. Es ist deutlich besser, Obst und Gemüse mit den Zähnen zu zerkleinern, und so nur Schritt für Schritt aufzunehmen. Kinder sind oft etwas „kau-faul“ und derartige Getränke unterstützen diese Faulheit.



WOCHE
14

Im Frühling heißt's: Raus ins Freie!

Ein Spielplatz bietet nicht nur Möglichkeiten zum Rutschen, Schaukeln oder im Sand spielen, sondern dient auch als Frühlingsfitnessprogramm.

Überleg dir gemeinsam mit Geschwistern oder Freunden einen Parcours am Spielplatz, wo ihr balancieren, klettern, laufen, schaukeln, springen und vielleicht sogar rutschen müsst. Natürlich soll es kein gefährlicher Parcours werden. Und außerdem muss man darauf achten, dass keine anderen



Kinder gefährdet werden. Dann wäre es toll, wenn eine Stoppuhr zur Verfügung steht - und schon kann mit dem Training begonnen werden.

Um den Parcours einzuüben, dreht ihr die ersten Runden noch eher gemütlich. Danach könnt ihr versuchen, eure Zeit, die ihr für den Parcours benötigt, zu verbessern. Toll wäre es, diese Zeit aufzuschreiben, um das nächste Mal erneut einen Versuch zu starten, die Zeit zu toppen. Es macht auch Spaß, mit deinen Freunden zu schauen, wer

April, April – der macht was er will,
und wir, wir halten ab jetzt nicht mehr still.
Der lange Winter ist endlich vorbei,
wir gehen nun raus und föhl'n uns so frei!



von euch schneller ist. Bist du mit der Zeit schon sehr fit, dann könntest du auch versuchen, die Zeit von zwei ganzen Runden zu trainieren, oder du baust noch weitere Hindernisse ein.

Das Tolle am „Spielplatzhindernisparcoursfitnessplan“ ist, dass du dir bei jedem Spielplatz einen anderen Parcours ausdenken kannst. Und wenn du mal keine Lust hast, oder dein Training bereits absolviert hast, dann kannst du einfach nur schaukeln, rutschen, oder was dir sonst so einfällt.



WOCHE

15



Frühstück mal flüssig ...



Ein wunderbarer Frühstücksdrink!

Das braucht ihr dazu:

- ca. 200ml Milch (gerne auch lactosefreie Milch oder Sojamilch)
- 1 Banane
- 1 Orange
- 3 EL Hafermark



Und so wird's gemacht:

Die Orange auspressen, gemeinsam mit allen anderen Zutaten in eine Küchenmaschine, oder in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Gerne können auch andere Früchte verwendet werden.

Tipp für Erwachsene

Verweigern Kinder das Frühstück, dann können Sie versuchen, sie mit diesem Frühstücksdrink zu überzeugen. Dieser Drink enthält Energie, Eiweiß und Vitamine, und mit Hilfe eines Strohhalms ist er vielleicht noch interessanter. Kinder können sich so an ein Frühstück annähern. Und vergessen Sie nicht, die Belohnungsstrategie gerade beim Frühstücksthema auszuprobieren.



Ein Pass für die Reise zur gesunden Ernährung!

Tipp für Erwachsene

Basteln Sie mit Ihrem kleinen Frühstücksmuffel einen Pass, den „Frühstückspass“.

In diesem Pass zeichnen Sie drei Spalten für drei Wochen, und jede Spalte besteht aus 7 Kästchen, für 7 Tage. Jedes Mal, wenn gefrühstückt wurde, darf ein Sticker in ein Kästchen geklebt werden.

Das Ziel ist, in drei Wochen zumindest 15 Sticker zu sammeln.

Diese Form der Belohnungsstrategie ist sehr erfolgreich. Aber vergessen Sie nicht, mit dem Kind die Belohnung für 15 Sticker vorher auszuhandeln. Bitte keine Süßigkeiten als Belohnung vereinbaren!





WOCHE
17



Köstlich & gesund: Rhabarber!



Wissenswertes

Rhabarber ist ein fruchtiges Gemüse. Er ist besonders wasserreich und kalorienarm, und durch seine enthaltenen Mineralien gerade für die Knochenversorgung günstig. Auch enthält Rhabarber viel Eisen, welches gerade für Kinder im Wachstum von großer Bedeutung ist.

Sehr erfrischend: Rosa Rhabarber-Eistee!

Das braucht ihr dazu:

- 1kg Rhabarber
- 30g frischer Ingwer
- 3 Esslöffel Honig
- 3 Teebeutel z.B. Hibiskustee



Und so wird's gemacht:

Den Rhabarber putzen und in Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Rhabarber und Ingwer mit Honig in einem Topf mit 1 l Wasser aufkochen lassen. Die Teebeutel zugeben und alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 8 bis 10 Minuten ziehen lassen. Die Mischung abkühlen lassen und anschließend durch ein feines Sieb gießen. Etwas Eis oder crushed Ice in Gläser füllen und mit dem Rhabarber-Ingwer-Tee auffüllen.



WOCHE

18



Spannend: Energie & Grundumsatz im Körper.

Für jeden Menschen lässt sich aufgrund seines Alters, seiner Körpergröße und seines Körpergewichtes ein Grundbedarf an Energie ausrechnen - diesen Grundbedarf bezeichnet man als Grundumsatz. Das ist jene Energie, die benötigt wird, um alle lebensnotwendigen Funktionen aufrecht zu erhalten. Dein Körper arbeitet also ständig, ohne Pause, auch im Schlaf:

- Er muss die Atmung aufrechterhalten,
- daher müssen die Lungen arbeiten,



- das Herz muss weiter schlagen
- um das Blut weitertransportieren zu können.
- Der Magen und der Darm sind weiter damit beschäftigt, die Nahrung zu zerkleinern und zu verdauen. Und die Leber kontrolliert und entscheidet, was mit den Nährstoffen passiert.
- Vor allem muss auch das Gehirn weiterarbeiten. Es ist sozusagen die Zentralstelle des Körpers und gibt die Befehle zur Atmung, zur Verdauung, zum Herzschlag usw.

Eine vernünftige und regelmäßige Ernährung unterstützt den Körper ganz besonders gut.

Der tägliche Energieverbrauch des Menschen ist abhängig von seinem Alter, seiner Körpergröße und seinem Körpergewicht sowie von seinen täglichen Aktivitäten (z.B. arbeiten, laufen, lernen).

Durch sämtliche Tätigkeiten und Bewegungen aller Art wie etwa das Laufen, Gehen, Skaten, Schwimmen, aber auch durch Lesen, Lernen und Konzentrieren, wird dein Energieverbrauch erhöht, und ist dadurch auch um einiges höher als der Grundumsatz. Dieser Energieverbrauch wird als Gesamtenergieverbrauch oder einfach nur Energiebedarf bezeichnet.



WOCHE

19

Im Mai hüpfen nicht nur die Lämmer!

Die große „Straßenkreidetempelhüpfaktion“!

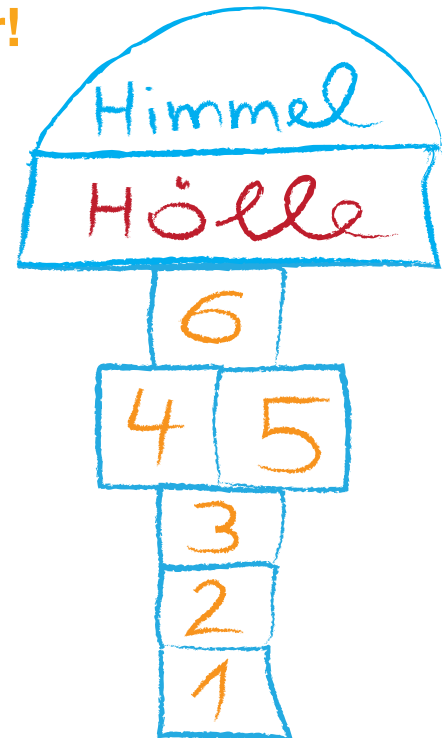


Zeichne mit Kreide das Spielfeld. Für das Spiel brauchst du noch einen flachen, kleinen Stein.

Gemeinsam mit deinen Freunden geht's nun los: wenn du beginnst, wirf den Stein genau in das Feld 1. Dann hüpf auf einem Bein, ohne das Feld 1 zu berühren, direkt ins Feld 2, danach ins Feld 3. Von dort geht's weiter auf die Felder 4 und 5 (linkes Bein auf dem Feld 4, rechtes Bein auf dem Feld 5). Ins Feld 6 springst du wieder mit einem Bein. Das nächste Feld, die „Hölle“ muss immer übersprungen werden.

Von Feld 6 hüpfst du daher direkt in den „Himmel“. Dort landest du mit zwei Beinen und drehst dich um. In selber Weise geht's wieder zurück. Wenn du auf Feld 2 stehst, heb den Stein aus Feld 1 auf und nimm ihn mit zum Start. Von dort darfst du den Stein ins Feld 2 werfen und weiterhüpfen. Bei einem Fehler kommt jeweils die/der nächste an die Reihe.

Fehler sind: wenn du in einem Feld landest, wo der Stein liegt, du ins falsche Feld springst, mit deinem Fuß eine Linie berührst oder der Stein nicht in dem richtigen Feld landet.





WOCHE
20



Energiebedarf, Energieverbrauch, Energieaufnahme: Ein vitales Gleichgewicht!



Wissenswertes

Bei Kindern zwischen 6 und 10 Jahren liegt der Energiebedarf **zwischen 1600 und 2000 kcal.**

Ein paar „Energie-Beispiele“ dazu:

1 ganze Tafel Schokolade (100g) enthält ca. 550 kcal.

1 mittelgroßer Burger enthält ca. 560 kcal.

(Dazu noch Pommes ... - oje, da kommt eine Menge an Energie zusammen!)

30 Minuten Laufen verbrauchen ca. 200 kcal.

30 Minuten Schwimmen verbrauchen ca. 180 kcal.

60 Minuten Fußball spielen verbrauchen ca. 350 kcal.



Erdbeeren, die frechen Früchtchen: Von Mai bis Juli am besten!

Herrliche Erdbeer- Joghurt-Muffins!

Das braucht ihr dazu:

- 60g Butter
- 60g Apfelmus
- 60g Zucker
- 2 Eier
- 150g Naturjoghurt
- 70 ml Milch
- 250g Vollkornmehl
- 1 EL Backpulver
- ½ TL Zimt
- 1 Zitrone unbehandelt
- 250g frische Erdbeeren



Und so wird's gemacht:

Butter oder Margarine zerlassen und abkühlen. Gemeinsam mit Zucker, Apfelmus, Eiern, Joghurt und Milch in einer Schüssel gut verrühren. In einer zweiten Schüssel das Mehl und das Backpulver mit dem Zimt mischen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann die Frucht auspressen. Die Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Zitronensaft und die Schale unter die Erdbeeren mischen.

Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C, Gas Stufe 3-4) vorheizen. Die

Joghurt-Milch-Mischung langsam unter die Mehlmischung rühren, gerade so, dass alle Zutaten gut miteinander verbunden sind. Anschließend die Erdbeeren vorsichtig unter den Teig heben.

Ein Muffinblech einfetten oder Papierförmchen in die Mulden setzen. Die Mulden etwa zweidrittelhoch mit Teig füllen. Das Blech in den heißen Ofen schieben und die Muffins 25 – 30 Minuten backen, bis sie oben aufreißen. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Muffins 5 Minuten darin ruhen lassen. Dann aus den Mulden lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



Am Tag fünf Mal ist optimal! Aber nicht „snacken“!



Deine schlaue „Speiseuhr“!

Mit Hilfe einer selbst gebastelten Papieruhr, kannst du dir eintragen, zu welcher Uhrzeit du Nahrung zu dir nimmst. Wenn du möchtest, kannst du auch hineinschreiben, was und wieviel du gegessen hast.

Wichtige Fragen:

1. Was verstehst du unter einer Mahlzeit? Ist es das Essen zu Hause mit den Eltern am Esstisch? Ist es eine Jause in der Schule? Ist es auch die Schokolade zwischendurch?
2. Wie oft isst du tatsächlich an einem Tag?
3. Welche Mahlzeit ist deine Lieblingsmahlzeit und warum?

Die 5 Mahlzeiten heißen:

1. Frühstück
2. Jause
3. Mittagessen
4. Jause
5. Abendessen

Wissenswertes

Um den Energiebedarf zu decken, sollten Kinder mehrmals täglich essen. Das noch andauernde Wachstum in jungen Jahren und die große geistige Beanspruchung in der Schule fordern eine optimale Versorgung mit Nährstoffen. Da Kinder meist keine sehr großen Portionen essen können (und auch gar nicht sollten), aber ihr Energieverbrauch im Verhältnis zu ihrer Körpergröße sehr hoch ist, sind mehrmalige, aber dafür kleinere Mahlzeiten günstig. Aber Achtung: das sogenannte Snackingverhalten (ständig kleine „Häppchen“, aber dafür nie eine richtige Mahlzeit) ist ungünstig!



Ein gutes Training: Schwimmen im Trockenen!

Schwimmen mal anders: Das „Trockentrainingschwimmtechnikprogramm“!

1. Du stellst dich hin und bewegst deine Arme wie bei einer Kraulbewegung im Wasser. Das machst du zwei Minuten lang.
2. Du legst dich mit dem Bauch auf den Boden und bewegst deine Arme wie beim Brustschwimmen. Dabei hebst du den Oberkörper etwas an und versuchst die Beine am Boden zu halten. Das machst du auch zwei Minuten lang.
3. Du nimmst dir einen Kindersessel (Achtung: Keinen Drehsessel!) oder einen Sessel, der nicht sehr hoch ist. Du stellst dich auf den Sessel und hüpfst auf den Boden, dann steigst du sofort wieder auf den Sessel, und hüpfst wieder runter. Das machst du auch zwei Minuten lang.
4. Wenn du noch nicht erschöpft bist, kannst du alle 3 Übungen noch 2 bis 3 mal wiederholen.



Lässt der Tag die Sonne lang am Himmel stehen, dann müssen wir nicht mehr oft zur Schule gehen. Dann können wir Rad fahren, klettern, schwimmen und mit der Familie die Berge erklimmen. Im Sommer kann man Sport so richtig genießen, aber nicht vergessen, die Blumen zu gießen!

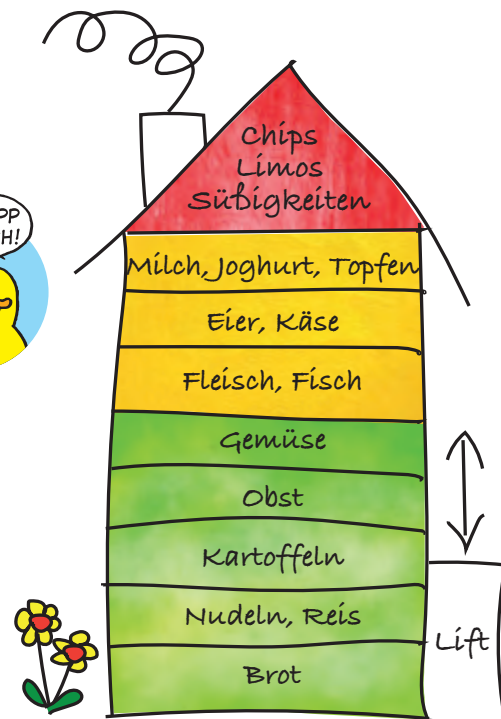


Hilft, gut zu essen: Das „Ernährungshaus“!

Regelmäßig zu essen ist besonders wichtig für dich. Genauso wichtig ist natürlich auch, welche Nahrungsmittel du zu dir nimmst und wie viel du davon isst. Das Angebot im Supermarkt ist so riesengroß, dass es unglaublich schwierig ist, einen guten Überblick zu bewahren. Das Ernährungshaus ermöglicht dir einen einfachen Überblick über alle wichtigen Nahrungsmittel sowie die richtigen Mengen.



Zeichne dir dein Ernährungshaus auf. Das Ernährungshaus besteht aus neun Stockwerken, die wie eine Verkehrsampel grün, gelb und rot gefärbt sind. Die ersten fünf Stockwerke sind grün, die nächsten drei sind gelb, und das letzte, oberste Stockwerk ist rot. Male die Linien und fülle die Felder mit Farben. In den nächsten Wochen und Monaten erfährst du, welche Nahrungsmittel in welchem Stockwerk gelagert sind. (Wenn du magst, kannst du auch schon mal dahin blättern ;-))
> siehe auch Woche 25, 43, 49





Die unteren Stockwerke im Ernährungshaus: „Freie Fahrt“ bei Grün!

Die ersten 5 Stockwerke im Ernährungshaus sind grün.



Folgende Lebensmittel sind dort gelagert:

- Getreideprodukte wie Brot, Kornspitz, Cornflakes
- Reis, Kartoffeln und Nudeln
- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Sojasprossen und Bohnen
- Obst
- Gemüse

> siehe auch Woche 24, 43, 49

Die Zahl 5 hat ebenso wie die Farbe Grün eine Bedeutung.

Kommst du selbst darauf was die Zahl 5 hier bedeutet?

1. 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag sind gut.
2. In deinem Alter sind 5 Mahlzeiten pro Tag sinnvoll.

3. Im Verkehr bedeutet grün „Freie Fahrt“! Und genau dasselbe bedeutet grün auch im Ernährungshaus. Mit den Lebensmitteln, die du in diesen Stockwerken findest, darfst du dich so richtig satt essen.





WOCHE
26



5-mal Obst & Gemüse täglich? Wie geht das?

Es ist gut für dich, wenn du jeden Tag 5 Portionen Obst und Gemüse isst. Aber wie schafft man es, täglich 5-mal Obst und Gemüse zu essen?

Zuerst sollte man vielleicht wissen, wie groß eine solche Portion überhaupt sein soll. Was glaubst du? Wie groß ist eine Portion Obst oder Gemüse?

- 1 Teller voll
- 1 Schüssel voll oder
- 1 Hand voll

Auflösung:

Alles, was in deine Hand passt, ist eine Portionsgröße!



Wie teilt man Obst und Gemüse am besten auf? Oder soll man 5 Hände voll Obst und 5 Hände voll Gemüse essen?

Auflösung:

$2 \times \text{Obst} + 3 \times \text{Gemüse} =$
 $5 \times \text{Obst und Gemüse pro Tag!}$

Gar nicht so schwierig, oder? Überlege dir mal, wie du 5 Portionen Obst und Gemüse an einem Tag unterbringst!





**Gratis-Katalog
anfordern!**



Ihre
Vorteils-Nr.
N11916

Mode
Spielzeug
Bewegung
Spielzeug Baby
Mode Baby
Natur
Lernen
Praktisches
Kinderfest
Kinderzimmer

20€* Vorteile
sichern!

1× Portofrei Gutschein* (Wert 4,95 €)
per Mail nach der 1. Bestellung

1× Überraschungsgeschenk-
Gutschein* (Wert 15 €)
per Mail nach der 2. Bestellung

www.jako-o.de/katalog

* Für Neukunden oder Kunden, die länger als 24 Monate nicht bestellt haben.
Nur ein Gutschein pro Bestellung und nur im Versandhandel einlösbar.



WOCHE
27



Mensch & Wasser: Trinken ist wichtig!

Wissenswertes

Man sollte nicht erst trinken, wenn man großen Durst hat. Durst ist ein Zeichen dafür, dass der Körper bereits zu wenig Flüssigkeit hat. Bei einem Flüssigkeitsdefizit ist mit Leistungseinbußen zu rechnen. Die Konzentration lässt nach und die Müdigkeit steigt. Der menschliche Körper besteht bis zu 60% aus Wasser, daher ist es wichtig, regelmäßig für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu sorgen.

Süße Limonaden sind reich an Zucker und verursachen noch mehr Durst. Zudem führen sie zu einer hohen Kalorienaufnahme, die sich über einen längeren

Zeitraum auf das Körpergewicht auswirken kann. Milch bzw. Milchgetränke sind keine Durstlöcher. Ihr Nähr- und Energiewert ist viel zu hoch!

Allerdings ist Wasser als alleiniges Getränk bei hohen Temperaturen, stark beheizten Räumen oder hoher körperlicher Betätigung nicht immer der beste Durstlöcher. Kommt es nach einer Wasseraufnahme rasch zur Ausscheidung durch den Urin, dann ist dies ein Zeichen dafür, dass der Körper das Wasser aufgrund fehlender Elektrolyte nicht nutzen kann. Daher wäre es in diesen Fällen günstig z.B. etwas Zitrone in das



Wasser zu pressen oder sogar etwas Verdünnungssaft.

Kinder bis zum 6. Lebensjahr sollten mindestens 1 Liter pro Tag trinken. Kinder älter als 6 Jahre sollten mindestens 1,3 Liter trinken. Jugendliche und Erwachsene sollten bis zu 2 Liter täglich trinken. Gerne kann auch mehr getrunken werden. Wichtig ist es, die Menge über den Tag verteilt zu trinken.



WOCHE

28

Sommer, Sonne, Ferien: Einfach raus! Einfach genießen!



Zu dieser herrlich warmen Zeit ist man für alles fast bereit!
Ob Sonne, Strand und Meer,
ob Fisch, Giraffe oder Bär:
die Ferienzeit ist bunt und schön,
viel spielen, nicht zur Schule gehen.
Man hält sich oft im Freien auf,
Bewegung nimmt von selbst ihr'n Lauf.
Daher gibt's keinen Bewegungstipp,
genießt einfach den Sommertrip!



Getreide, Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln: Kohlenhydrate sind „Superbenzin“ für unseren Körper!

Wissenswertes

Nicht nur Obst und Gemüse sind die Grundlage einer gesunden Ernährung. Getreideprodukte, Reis und Kartoffeln bzw. Erdäpfel stellen eigentlich den größten Teil der Ernährung dar. Sie sind unsere wichtigsten Energielieferanten, da sie reich an Kohlenhydraten - unserem „Superbenzin“ - sind.

Kohlenhydrate sind nichts anderes als Zucker. Es gibt allerdings unterschiedliche Zucker bzw. Kohlenhydrate. Man unterscheidet zwischen einfachen und komplexen Kohlenhydraten. Während man einfache Kohlenhydrate vor allem in der Schokolade oder anderen Süßigkeiten findet, sind komplexe Kohlenhydrate z.B. in Brot, Reis oder Nudeln enthalten.

Der einfache Zucker in der Marmelade besteht aus einzelnen Zuckerbausteinen. Komplexer Zucker z.B. im Vollkornbrot oder Reis besteht aus ganz vielen Zuckerbausteinen, die aneinander gekettet sind.



Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle. Das Gehirn, die Muskeln und die Nerven sind von einer regelmäßigen Versorgung damit abhängig. Daher nehmen kohlenhydratreiche Produkte so viele Stockwerke im Ernährungshaus ein!



WOCHE **30**

Porridge! Haferbrei: Ein wahres Wundermittel!

Einfach köstlich: Der schnelle Porridge!

Das braucht ihr dazu:

- ½ Becher feine Haferflocken
- 1 Becher Milch
- 1 TL Honig
- etwas Zimt
- 1 TL gehackte Nüsse
- etwas Kokosraspeln
- 1 TL Kakaopulver
- Obst nach Saison
(Himbeeren, Erdbeeren,
Brombeeren)



Und so wird's gemacht:

Haferflocken und Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, den Deckel locker auflegen. Bei 800 Watt 1 Minute in die Mikrowelle stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Minute in die Mikrowelle geben. Danach nochmal umrühren und 1 bis 2 Minuten abkühlen lassen. Mit 1 TL Honig süßen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle „hochgeht“. (Die genannten Zeiten für die Zubereitung in der Mikrowelle sind Anhaltspunkte und können variieren.)

Tolle Varianten gibts mit Zimt, Nüssen, Kokos, Obst oder Kakao.

Wissenswertes

Porridge ist je nach Menge zu jeder Mahlzeit geeignet. Hafer ist ein sehr wertvolles Getreide, von Natur aus glutenfrei und reich an Beta-Glucanen (Ballaststoffe mit blutzuckerregulierender Wirkung). Die Milch-Getreide Kombination sorgt für eine optimale Nährstoff- und Energieversorgung.



WOCHE

31



Die Sache mit den „Legozuckersteinen“ ...

Wenn du ein buntes Legohaus baust, besteht dieses aus vielen Bausteinen. Im Brot ist der Zucker so komplex zusammengebaut wie in einem Legohaus. Wenn du ein Brot isst, dann müssen dein Magen und dein Darm dieses „Legohaus“ schrittweise zerlegen, da nur einzelne Legosteine ins Blut aufgenommen werden. Das geht nur langsam, und das ist auch das Tolle daran. Denn dadurch wirst du schrittweise mit Energie versorgt und bleibst lange satt.



zusammengebaut. Sie liegen einfach nur auf einem „Haufen“ und der Zucker kann ganz schnell ins Blut gehen. Zwar ist man schnell mit Energie versorgt, aber schnell auch wieder hungrig - und der Gusto auf Süßes nimmt zu!

Probiere mal den Kautest!

Dazu brauchst du: 1 Stück Semmel, 1 Stück dunkles Brot, 1 Stück Süßigkeit.



Süßigkeiten enthalten auch „Legobausteine“, aber die sind nicht

Und so geht's: Zuerst kausst du einen Bissen Brot, stopp dabei die Zeit bis

du einen süßen Geschmack erkennst. Dann stoppst du die Zeit bei einem Bissen Semmel. Und zuletzt bei der Süßigkeit. Was schmeckt am schnellsten süß? Und warum?

Auflösung:

Einzelne Zuckerbausteine, die in Süßigkeiten vorkommen, schmecken sofort süß. Hingegen muss man lange Zuckerketten wie im Brot erst in einzelne Bausteine zerlegen, damit sie süß schmecken. Je länger es daher dauert, bis etwas süß schmeckt, umso komplexer und daher wertvoller ist der Zucker und daher auch das Lebensmittel.



WOCHE
32

Ballaststoffe: Kraftstoff für „gute“ Bakterien!

Ballaststoffe haben großen Nutzen für uns. Sie sind für uns „unverdaulich“. Das bedeutet, dass sie nicht in kleinere Bausteine aufgespaltet werden. Sie wandern durch die Speiseröhre in den Magen, wo ihnen die gefährliche Magensäure nichts anhaben kann. Sie wandern weiter in den Dünndarm, wo sie ebenfalls unverändert bis zum Dickdarm gelangen. Hier werden sie bereits freudig von den Darmbakterien erwartet.

Diese Bakterien bilden die natürliche Darmflora. Die Darmflora ist sehr



wichtig, denn sie hilft, die Nahrung zu zersetzen und kämpft gegen „böse“ Bakterien, die wir immer wieder mit der Nahrung aufnehmen. Diese „guten“ Bakterien stärken sich durch Ballaststoffe und können die bösen Bakterien besiegen. Hin und wieder können jedoch die bösen Bakterien für kurze Zeit außer Kontrolle geraten, z.B. wenn man krank ist, oder etwa „Schlechtes“ gegessen hat.

Ballaststoffe haben noch eine andere tolle Wirkung. Sie sind wie ein Schwamm, denn sie können Wasser aufsaugen. Dadurch werden sie größer und bewirken eine Sättigung.

Der „Schwammefekt“: Experiment Weizenkleie!

Weizenkleie enthält besonders viele Ballaststoffe. Gib 2 Esslöffel Weizenkleie mit 5 Esslöffeln Wasser in ein Glas, verrühre es mit einem Löffel. Nach zwei bis drei Stunden erkennst du sehr gut den „Schwammefekt“ der Ballaststoffe. Du wirst staunen!





WOCHE
33



Erdäpfel: Ein echter Schatz aus der Erde!



Selbstgemachte Pommes frites mit cremigem Dipp!

Das braucht ihr dazu:

- Biokartoffeln bzw. Bioerdäpfel
- Salz
- 1 Becher Naturjoghurt
- 2 EL Sauerrahm
- 1 Knoblauchzehe
- Kräuter



Und so wird's gemacht:

Kartoffeln bzw. Erdäpfel (aus biologischem Anbau) waschen, ungeschält in Streifen schneiden, auf ein Backpapier legen und bei ca. 200° im Backrohr ca. 25 min. backen.

Für den Dipp 1 Becher Naturjoghurt und 2 EL Sauerrahm verrühren, 1 Knoblauchzehe (zuvor im Backrohr mitgebraten) pressen und dazu mischen, 1 Prise Salz und verschiedene Kräuter dazu. Bei den Kräutern nach Lust und Laune Schnittlauch, Petersilie, Kresse oder Basilikum verwenden.

Wissenswertes

Kartoffeln sind nicht nur reich an komplexen Kohlenhydraten, sie enthalten zudem viel Eiweiß und auch Vitamin C. Da die Kohlenhydrate jedoch sehr einfach zusammgebaut sind, können diese auch relativ rasch ins Blut abgegeben werden. Um den raschen Blutzuckeranstieg etwas auszubremsen gibt es einen einfachen Trick: Einfach ein Stück Brot dazu essen! Für Kinder, die Fleisch nicht allzu gerne mögen, kann man mit einer Kartoffel-Ei-Kombination für einen wahren Eiweiß-Booster sorgen. Diese Kombination ermöglicht eine sehr effiziente Eiweißaufnahme in den Stoffwechsel.



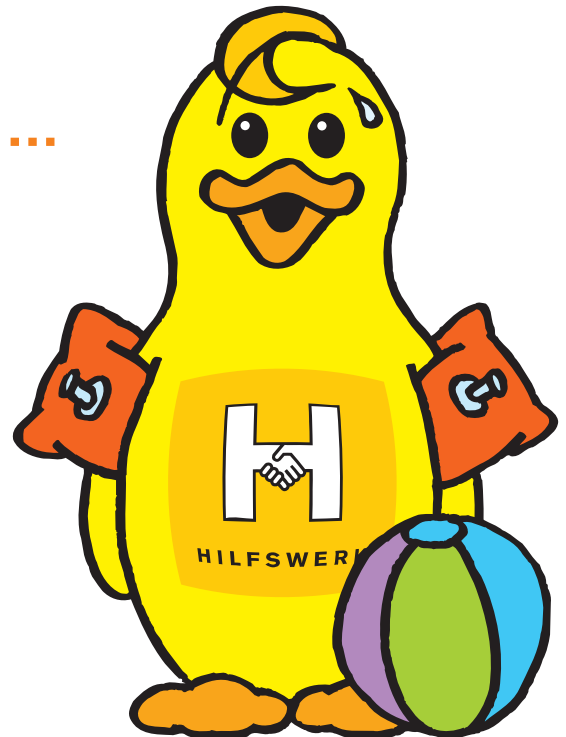
WOCHE **34**

**Jetzt einfach noch
den Sommer genießen.
Denn bald beginnt die Schulzeit ...**



Der Sommer ist zwar noch im Gange,
doch jetzt wohl nicht mehr allzu lange.
Es nähert sich die Schulzeit nun,
soll'n wir uns vorbereiten, etwas tun?

Nun heißt's, nicht nur den Körper zu trainieren,
sondern auch zu rechnen, lesen und studieren.
So freust du dich und bist bereit:
Lernen und Schule – es wird Zeit!





WOCHE **35**



Das große ABCDE der Vitamine.

Vitamine sind wichtige Stoffe für den Körper. Sie sind in vielen Nahrungsmitteln enthalten. Es gibt viele verschiedene Vitamine, die jeweils unterschiedliche Aufgaben im Körper erfüllen.

Vitamin A: Deine Augen werden mit Vitamin A unterstützt. Wenn du in einen dunklen Raum kommst, dann siehst du zuerst nichts, doch mit der Zeit gewöhnen sich deine Augen an die Dunkelheit, und du kommst zu recht. Dabei hilft dir das Vitamin A. Es ist u.a. enthalten in: Karotten, Feldsalat und Spinat.



B-Vitamine: Deine Muskeln, aber auch dein Gehirn brauchen diese Vitamine, vorwiegend findet man sie in Getreide aber auch in Fleisch und Milchprodukten.

Vitamin C: Damit eine Verletzung schneller heilt, du nicht so leicht krank oder schnell wieder gesund wirst, brauchst du Vitamin C. Dieses Vitamin ist vor allem in Obst und Gemüse enthalten, Kartoffeln sind sehr Vitamin-C-reich.

Vitamin D: Deine Knochen brauchen dieses wichtige Vitamin, um zu wachsen. Wenn du an sonnigen Tagen im Freien spielst, dann wird deine „Vitamin-D Fabrik“ aktiviert und du kannst es selbst herstellen. Enthalten ist es in Lachs, Lebertran, Eigelb.

Vitamin E: In deinem Körper gibt es eine sogenannte „Gesundheitspolizei“, man nennt sie auch das Immunsystem. Es sorgt dafür, dass fremde Eindringlinge keinen Schaden anrichten können. Vitamin E unterstützt das Immunsystem. Es kommt insbesondere in pflanzlichen Ölen, aber auch in Leinsamen und Haselnüssen vor.



WOCHE **36**

Zu jeder Jahreszeit: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte!

Je frischer das Gemüse und Obst ist, umso größere Mengen an Vitaminen sind enthalten. Durch das sogenannte „Schockgefrieren“, bei dem Gemüse und Obst direkt nach der Ernte schnell gereinigt und in speziellen Gefriermaschinen innerhalb ganz kurzer Zeit eingefroren wird, werden die Vitamine geschont und bleiben dadurch in einer hohen Menge im Gemüse und Obst erhalten. Daher ist Tiefkühlgemüse oder Tiefkühl Obst auch gesund.

Weißt du, welches Obst und Gemüse zu welcher Jahreszeit wächst?



Das gemeinsame Erstellen eines Obst- bzw. Gemüsekalenders ermöglicht einen schnellen Überblick. Im Internet findet man viele Informationen dazu.

Bist du ein Gemüse-muffel? Dann habe ich eine lustige Idee für dich. Was du dafür brauchst: verschiedene Obst- und Gemüsesorten, eine Augenbinde - und vor allem Mut! Lass dir die Augen verbinden, und versuche, Gemüse und auch Obst blind zu ertasten oder zu erschmecken.



Wissenswertes

Erbsen, Linsen, Bohnen, Sojabohnen und auch Erdnüsse zählen zu den sogenannten Hülsenfrüchten (die „eingepackten Früchte“). Die Hülse schützt wie ein Mantel die innere Frucht. Hülsenfrüchte sind besonders energie- und ballaststoffreich. Sie enthalten einen hohen Eiweißanteil, daher kann man ab und zu Fleisch, Fisch oder andere tierische Zutaten durch eine gute Portion Hülsenfrüchte ersetzen. Kinder lehnen häufig Hülsenfrüchte ab. Dies liegt zumeist nicht am Geschmack, sondern daran, dass sie relativ schwer verdaulich sind. Instinktiv reagieren manche Kinder daher mit Ablehnung.



WOCHE
37



Für Kinder und Eltern: Curry mit Linsen, Gemüse, Ananas!

Feines, kindgerechtes Linsencurry!

Das braucht ihr dazu:

- 750g festkochende Kartoffeln
- 500g Brokkoli
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Ananas
- 20g Ingwer
- Öl
- Salz
- 2 Dosen Kokosmilch (à 400 ml)
- etwas Currypulver
- 100g rote Linsen
(gerne auch Dosenlinsen)



Und so wird's gemacht:

Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Ingwer schälen, fein würfeln. Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andünsten. Kartoffeln zugeben, unter Rühren andünsten,

salzen. Kokosmilch und Currypulver zugeben, aufkochen, ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Brokkoliröschen und Linsen unterrühren. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die kleingeschnittene Ananas unterheben und abschmecken.





WOCHE
38

Kastanien sind ein tolles Trainingsgerät!



Sonne weg, und Schule da!
Immer dasselbe, Jahr für Jahr.



Mein „Herbstkastaniensammelzielwurftraining“!

Mach dich mit einem Rucksack auf die Suche nach Kastanienbäumen. Wenn du sie gefunden hast, dann wirst du zu dieser Jahreszeit bereits viele Kastanien am Boden liegen sehen. Das Einsammeln der Kastanien ist viel Arbeit, aber gleichzeitig ein tolles Training. Bei jeder Kastanie die du aufhebst, machst du am besten gleich eine Kniebeuge.

Ist dein Rucksack voll, oder zumindest so gefüllt, dass du ihn noch problemlos selbst tragen kannst, dann hast du ausreichend gesammelt. Zu Hause zurückgekehrt, holst du einen Plastikkübel und gehst damit auf eine Wiesenfläche. Den Kübel stellst du ab, gehst ca. 15 mittelgroße Schritte vom Kübel weg, stellst den Rucksack mit den

Kastanien neben dich, und versuchst nun, 10 Kastanien in den Kübel zu werfen. Für jede Kastanie, die daneben gefallen ist, musst du eine Runde vom Rucksack zum Kübel und wieder zurück laufen. Dann nimmst du dir die nächsten 10 Kastanien aus deinem Rucksack. Noch lustiger ist's mit Freunden um die Wette zu spielen!



WOCHE
39



Die Geschichte des Brotes.

Die Geschichte des Brotes reicht weit zurück in jene Zeit, wo die Menschen noch Sammler und Jäger waren. Sie sammelten Beeren, Früchte, Samen und was sie sonst noch so an Essbarem fanden. Dabei ist ihnen auch Getreide untergekommen, das ihnen zwar schmeckte und gut bekam, allerdings war das Kauen sehr beschwerlich. Die rohen trockenen Kerne ließen sich nur mühevoll mit den Zähnen zerkleinern. (Du kannst es ja mal ausprobieren... :-))

Und so könnte es dann weitergegangen sein: Die Menschen entdeckten,



dass Steine hilfreich beim Zermahlen von Getreide waren. Beim Zermahlen des Getreides fing es einmal plötzlich zu regnen an. Bestimmt herrschte große Aufregung, denn die Anstrengungen des Getreidemahlens schienen umsonst. Doch da geschah etwas Großartiges! Das Regenwasser vermischte sich mit dem Getreidemehl und es entstand ein Brei, den die Menschen viel einfacher essen konnten, und der ihnen auch viel besser schmeckte. Bestimmt schmeckte nicht jedem Kind dieses Urzeit-Müsli.

Ein Kind, der eigentliche Held bei der Geschichte des Brotes, hatte eines

Tages diesen Brei einfach versteckt, weil es ihn nicht essen wollte. Und da geschah etwas ganz Außergewöhnliches und Zukunftsweisendes: Als die Sonne schien, trocknete sie den Brei und es entstand eine Flade - das erste Brot! Daher wurde mit dem Kind nicht geschimpft, sondern es wurde gefeiert. Denn von da an konnten die Menschen Brot auf Vorrat zubereiten, zudem schmeckte es deutlich besser und war auch bekömmlicher.

Brot ist seither ein besonders wichtiges Grundnahrungsmittel. Im Laufe seiner Entwicklung haben sich seine Grundzutaten, Getreide und Wasser, nicht verändert.





WOCHE

40



Hier geht's um Fidis Lieblingsbrot.

Das braucht ihr dazu:

- 500g Dinkelmehl
- 1 Würfel Hefe
- 50g Öl
- 1 ½ TL Salz
- ½ TL Honig



Und so wird's gemacht:

Alle Zutaten gemeinsam mit 250ml lauwarmem Wasser in einem Topf vermengen und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in eine Kastenform geben, 15 min. gehen lassen, danach im vorgeheizten Backrohr bei ca. 200° für 35 min. backen. Gerne könnt ihr auch Sonnenblumen- oder Kürbiskerne untermischen oder den Teig mit Sesam bestreuen. Man kann aus dem Teig auch Gebäckstücke formen.

Wissenswertes

Brot oder dunkles Gebäck ist für das Frühstück, aber auch für die Jause in der Schule oder im Kindergarten ideal. Es sollte daher fixer Bestandteil der Ernährung sein. Ob man statt Dinkelmehl lieber Roggen, Gerste, Buchweizen oder anderes Getreide hat, oder sogar mischt, ist bei einer einfachen Rezeptur wie Fidis Lieblingsbrot überhaupt kein Thema. Stichwort Weizenunverträglichkeit: Weizen ist das Getreide, das weltweit am meisten Verwendung findet. Der Weizen ist daher auch das Getreide,

das am stärksten verändert wurde. Weizen wächst nicht mehr so hoch wie ursprünglich, um den Ernteverlust durch Stürme niedrig zu halten. Auch ist der Kleberanteil im Mehlkörper besonders hoch gezüchtet, da dieser besonders gute Backeigenschaft hervorbringt. Doch dieser hohe Kleberanteil wird manchmal schlecht vertragen. Immer mehr Menschen reagieren nach Weizenverzehr mit Verdauungsproblemen. Alle anderen Getreidesorten können jedoch meist problemlos aufgenommen werden.



WOCHE
41



Alles bio? Zurück zur Natur!

Nachdem die Menschen sesshaft geworden waren, lernten sie, Getreide und anderes anzubauen. Sehr lange Zeit war dies eine sehr anstrengende Arbeit, die nicht immer belohnt wurde. Schädlinge und starke Unwetter ließen die Ernte schlecht ausfallen. Doch die Menschen lernten dazu. Es wurden sogenannte Pflanzenschutz- und Schädlingsbekämpfungsmittel entwickelt, die den Ernteertrag sichern sollten. Bis heute sind diese Mittel im Einsatz.

Zwar wird dadurch der Ertrag der Ernte verbessert, allerdings greift man



damit auch in die Natur ein, was ungünstige Wirkungen zur Folge hat: Rückstände von Pflanzenschutzmitteln in Lebensmitteln und ausgeaugte Böden, die nicht mehr genutzt werden können.

Landwirte, die sich zum biologischen Landbau entschließen, verpflichten sich, keine Kunstdünger sowie chemische Pflanzen- und Insektengifte zu verwenden. Dadurch vermindert sich der Ertrag um bis zur Hälfte. Biologische Produkte sind daher auch teurer. Der Bio-Bauer hat auch mehr Arbeit.

Da er keine chemischen Produkte verwendet, wächst das Unkraut, welches er regelmäßig entfernen muss. Biologischer Landbau leistet einen wichtigen Beitrag für die Erhaltung der Lebensgrundlagen wie Wasser, Erde und Luft.



Sei ein „Bio-Spion“ und suche Bio-Produkte zu Hause in der Küche, aber auch im Supermarkt, oder in der Zeitung. Woran erkennst du Bio-Produkte?



WOCHE

42

Es gibt kein schlechtes Wetter!

Das bei jedem Wetter mögliche „Dinnenoderdraußenhampelmannspringen“!



Kennst und kannst du den Hampelmann? Dabei führst du deine Arme und Beine gleichzeitig jeweils zusammen oder auseinander, während du leicht in die Luft springst.

Versuche 30 Hampelmannsprünge hintereinander, mach ein paar Minuten Pause und spring nochmals 30 Mal wie ein Hampelmann. Du kannst das sowohl im Freien als auch zu Hause trainieren. Am besten machst du das jeden zweiten Tag.



Bei Wind und Wetter nach draußen geh'n, ja, das stärkt das Immunsystem! Gegen Husten, Schnupfen, Heiserkeit, helfen Schal, Bewegung, Heiterkeit.





WOCHE
43



Die oberen Stockwerke im Ernährungshaus: „Achtung“ bei Gelb!

Folgende Lebensmittel sind in den gelben Stockwerken gelagert:

- Milch, Joghurt, Topfen
- Käse, Eier
- Fleisch, Fisch, Wurst

Die Zahl 3 hat hier ebenso wie die Farbe gelb eine Bedeutung. Kommst du selbst darauf, was die Zahl 3 bedeutet?

- 3 x am Tag Milchprodukte (Joghurt, Käse, Milch),
- 3 x in der Woche Fleisch,
- 3 Eier pro Woche.



Bei der Verkehrsampel bedeutet Gelb „Vorsicht!“.

Vorsicht ist aus 3 Gründen geboten:

1. Regelmäßig Milchprodukte essen! Sie enthalten wichtige Nährstoffe!
2. Nicht zu viel Fleisch und Wurst, um verstecktes Fett zu reduzieren!
3. 1 x in der Woche Fisch auf den Tisch! Fisch ist eine wichtige Ergänzung der Ernährung!

> siehe auch Woche 24, 25, 49

Wissenswertes

Man unterscheidet zwischen sichtbarem und unsichtbarem bzw. verstecktem Fett. Sichtbares Fett ist z.B. Butter, Öl und Margarine. Verstecktes Fett ist z.B. in Schokolade, Wurst, Fleisch und Kuchen enthalten. Man kann das Fett noch einmal unterteilen in gesättigte Fettsäuren und ungesättigte Fettsäuren. Da sich ungesättigte pflanzliche Fettsäuren, allen voran die mehrfach ungesättigten, günstig auf die Gesundheit auswirken, und die gesättigten, tierischen eine gegenteilige Wirkung haben, sollte man versuchen, mehr von den pflanzlichen Fetten aufzunehmen.



Halloween! Kürbis macht gute Laune!

Herrliches Halloween-Gulasch aus Kürbis!

Das braucht ihr dazu:

- 700g Kürbisfleisch
- 1 Zwiebel
- 5 EL Olivenöl
- ca. ¼ l Wasser
- 2 EL Balsamico-Essig
- 3 gehäufte TL Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 TL Kümmel
- 3 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Maisstärke



Und so wird's gemacht:

Das Kürbisfleisch in Würfel schneiden (ca. 1 x 1 cm). Den Zwiebel klein schneiden und bei geringer Hitze im Olivenöl dünsten. Das Paprikapulver schnell unterrühren und gleich mit etwas Essig ablöschen. Mit 1/8 l Wasser aufgießen. Die Kürbiswürfel dazugeben. Die Gewürze (Majoran, Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer) beimengen. Das Gulasch dünsten lassen (bei niedriger Hitze). Wenn das Wasser verkocht ist, wieder mit 1/8 l Wasser aufgießen. Dünsten bis die Kürbiswürfel bissfest durchgekocht sind (nicht zerkochen). 1/16 l Wasser mit 1 TL Maisstärke anrühren und gut unter die Menge mischen, nochmals kurz aufkochen (der Saft dickt ein).

Wissenswertes

Kürbis ist ein unglaublich vielseitiges Gemüse. Man kann ihn zum Dekorieren verwenden, furchterregende Halloween-Monster schnitzen, seine Kürbiskerne knabbern, oder aber auch leckere Rezepte kreieren. Der Kürbis ist ein echtes Vitalstoffwunder. Neben vielen Vitaminen und Mineralien enthält er auch Tryptophan. Dies ist eine essentielle Aminosäure, die gerade in stressigen Zeiten sehr wichtig ist. Tryptophan ist notwendig, um ausreichend Serotonin zu produzieren, ein Hormon das uns ausgewogen stimmt. Serotoninmangel ist die Hauptursache für depressive Verstimmungen. Nüsse aller Art sind ebenfalls tolle Tryptophanquellen.



WOCHE
45



Jetzt wird's kalt! Lachen hilft!



Der völlig verrückte „Purzelbaumkitzelwahnsinn“!

Dazu brauchst du eine Turnmatte, eine Freundin/einen Freund und gute Laune!

Du machst einen Purzelbaum und gleich danach musst du ganz kräftig gekitzelt werden. Das Kitzeln darf erst

beendet werden, wenn du so richtig lachen musst. Dann macht dein/e Trainingspartner/in einen Purzelbaum, und du kitzelst kräftig drauf los. Und dann wieder umgekehrt. Ihr wiederholt das solange, bis ihr einfach nicht mehr könnt.



Den November, den tut man schwer mögen, denn er ist kalt, früh dunkel und voll Regen. Doch man kann sich's zu Haus' gemütlich machen, **mit Freunden und Familie über Lustiges lachen.** **Ja, im November viel lachen - das tut richtig gut, denn Lachen schützt dich, so wie deinen Kopf ein Hut.**



Milchprodukte sind Kraftpakete!

Wissenswertes

Frische Milch wird in der Molkerei aufbereitet, gereinigt, pasteurisiert (um Bakterien und Keime, die krankheitsserregend sein können, abzutöten) und verpackt. So kommt sie in den Einzelhandel. Ebenso wie eine Reihe von Milchprodukten – Joghurt, Topfen, Sauerrahm, Süßrahm, Butter, Molke. Milchprodukte enthalten viel Eiweiß - den Baustoff der Muskeln. Das Calcium in Milchprodukten ist für die Knochen wichtig. Milchprodukte sind außerdem ein wahres Kraftmittel. In der Schule steigern sie die Aufmerksamkeit und

Leistungsfähigkeit. Und fällt Kindern das Einschlafen am Abend schwer, hilft ein Schluck Milch mit Honig.

Wenn der Milchzucker nicht vertragen wird, liegt die weit verbreitete Lactoseunverträglichkeit vor. Lactosefreie Produkte können dann meist problemlos genossen werden. Milch durch Reis-, Hafer- oder Sojamilch zu ersetzen ist ernährungsphysiologisch nicht möglich. Milch bietet aufgrund ihrer Zusammensetzung eindeutig Vorteile für eine ideale Nährstoffversorgung.



Hast du gewusst, dass du ganz schnell und einfach selbst Butter herstellen kannst? Du brauchst einen Becher Schlagobers und einen Mixer. Das Schlagobers füllst du in ein hohes Gefäß und mixt es so lange, bis das Schlagobers fest wird und verklumpt. Mit deiner sauberen Hand sammelst du diese Masse, die Butter, zusammen, und formst eine Kugel daraus. Leg diese Butterkugel auf einen kleinen Teller, drück sie etwas an, und stelle sie in den Kühlschrank. Nach einer Stunde kannst du sie dir bereits auf dein Brot streichen.



Die Geschichte vom gebratenen Fleisch.

Noch bevor die Menschen daran dachten, die Milch der Kuh zu trinken, aßen sie ihr Fleisch. Neben hochwertigem Eiweiß sind auch Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten, die der menschliche Körper benötigt. Unsere Ur-Vorfahren, die Sammler und Jäger, aßen Fleisch ausschließlich in rohem Zustand. Bis es sich eines Tages durch Zufall anders ergab.



Die Menschen lebten in savannenähnlichen Gebieten, wo Feuer eine natürliche Erscheinung war.

Es könnte so gewesen sein: Plötzlich herrschte Aufruhr unter den Menschen und Tieren, denn ein Blitz hat eingeschlagen und ein Feuer entfacht. Leider verfiel sich bei der Flucht ein Tier im Gebüsch und fing Feuer. Die Menschen versuchten dem Tier zur Hilfe zu kommen, doch es war zu spät. Da die Menschen die Tiere sehr mühevoll jagen mussten, wollten sie den Unfall nutzen, und aßen das gebratene Fleisch des toten Tieres. Das Fleisch schmeckte in dieser Form deutlich besser. Von da an versuchten sie, selbst Feuer zu machen um das Fleisch „zubereiten“ zu können.

Wissenswertes

Vegetarische, also fleischfreie Ernährung wird immer populärer. Wenn man die Grundlagen einer vegetarischen Kost kennt, so gelingt eine ausgewogene Versorgung. Für Kinder ist eine sogenannte ovo-lacto-vegetarische Kost zu bevorzugen, hier sind Ei- und Milchprodukte erlaubt. Das tierische Eiweiß und auch das tierische Eisen können vom Körper deutlich besser genutzt werden. Daher sollten Kinder während der Wachstumsphase nicht vollständig darauf verzichten. Veganer ernähren sich rein pflanzlich und meiden zusätzlich alle Produkte, für die Tiere notwendig sind.



WOCHE
48

Gesund und köstlich: Zeit für Maroni!

Luftig-süße Maroni- Mousse!



Das braucht ihr dazu:

- 100g dunkle Schokolade
- 200g Kastanienspüree
- 150g Mascarpone
- 250 ml Obers
- 2 EL Schokoladenraspel
- 1 Prise Staubzucker
- 0,5 TL Vanillezucker
- 1 Prise Zucker



Und so wird's gemacht:

Die Schokolade feinhacken und das Obers steifschlagen. Danach das Kastanienspüree (pürierte Maroni) mit Vanillezucker und eventuell etwas Zucker geschmeidig rühren. Mascarpone, Schokolade und Obers beifügen, gut mischen und die Mousse 2 Stunden sehr kalt stellen. Auf Desserttellern anrichten und mit Schokoladenraspeln und Staubzucker garnieren.

Wissenswertes

Maroni oder Edelkastanien, wie sie auch genannt werden, enthalten hochwertiges Eiweiß. Sie haben weniger Fett als Nüsse und sie sind reich an den Mineralstoffen und Spurenelementen Kalium, Calcium, Phosphor, Schwefel, Eisen, Magnesium, Kupfer, und Mangan. Maroni enthalten aber auch die Vitamine E, C, sämtliche B-Vitamine und das Provitamin A Betacarotin. Aus all diesen Substanzen ist schon zu erkennen: Wenn man das sonst alles aus der Nahrung aufnehmen will, muss man Gemüse, Obst, Fleisch oder Fisch essen. Darum ersetzt so eine Tüte Maroni eine komplette Mahlzeit. Und man ist danach auch richtig satt.



WOCHE
49



Das oberste Stockwerk im Ernährungshaus: „Stopp“ bei Rot!

Das oberste Stockwerk im Ernährungshaus ist rot, folgende Lebensmittel sind dort gelagert:

- Süßigkeiten
- Limonaden
- Chips
- Junkfood

Die Zahl 1 hat hier ebenso wie die Farbe Rot eine Bedeutung.



Kommst du selbst darauf was die Zahl 1 und die Farbe Rot bedeuten?

- 1 x am Tag kann man 1 Portion Süßigkeiten oder 1 Glas Limonade/ Saft oder 1 Hand voll Knabberien zu sich nehmen.
 - Rot: Bei der Verkehrsampel bedeutet Rot „Stopp!“. Das rechtzeitige „Stopp!“ ist auch bei Süßigkeiten und Knabberien wichtig.
- > siehe auch Woche 24, 25, 43



Wissenswertes

Mit Süßigkeiten nimmt man in sehr kurzer Zeit sehr viele Kalorien zu sich, dabei treten folgende Probleme auf:

1. Durch einen hohen Konsum an Süßigkeiten nimmt man mehr Energie zu sich als man verbraucht. Durch dieses Ungleichgewicht kommt es über längere Zeit zu Übergewicht.
2. Durch einen hohen Konsum an Süßigkeiten hat man keine Lust und auch keinen Platz für gesunde Nahrung. Es kann zu einer Unterversorgung an Vitaminen kommen.
3. Durch einen hohen Konsum an Süßigkeiten bekommen die Zähne Löcher und werden kaputt.



WOCHE **50**



Wenn schon Süßes, dann richtig genießen!

Wissenswertes

Während ein „ungesunder“ Umgang mit Ernährung und Bewegung die Physiologie bzw. den Körper nachweislich nachteilig beeinflusst, kann ein „verkrampfter“ Umgang mit Gesundheit die Psyche des Menschen belasten und die Lebensfreude beeinträchtigen. Die „goldene Mitte“ ist auch hier oft ein guter Weg!



Advent, Advent! Es weihnachtet sehr!
Wo kommen Süßes und Kekse her?
Die werden gekauft und frisch gebacken,
der Nikolo brachte noch Nüsse zum Knacken.
Bei so vielen herrlichen Leckereien,
muss dringend auch Bewegung sein.
Fangt daher am besten wieder von vorne an,
dann kommen auch sicher alle Muskeln dran.
So bleibt ihr immer sportlich und fit,
das ist der Trick, einfach ein Hit!



WOCHE

51



Mmmh! Weihnachtszeit ist Kekszeit!



Schokoladige Knusperknäuschen-Weihnachtskekse!

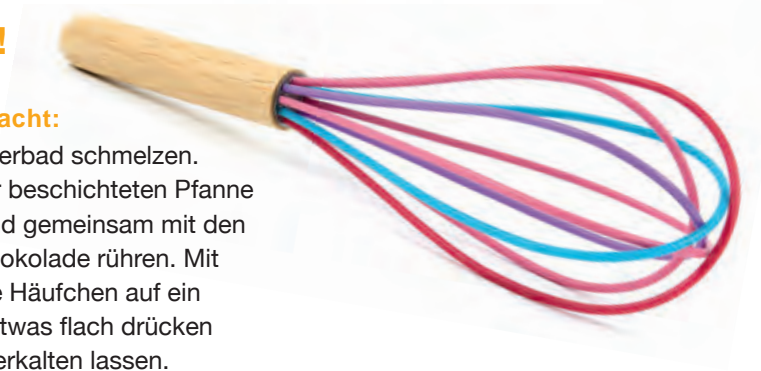
Das braucht ihr dazu:

- 100g Sesam
- 100g weiße Schokolade, in Stücken
- 170g gemischte Kerne (Sonnenblumen-, Kürbis-, Pinienkerne)



Und so wird's gemacht:

Schokolade im Wasserbad schmelzen. Sesamkörner in einer beschichteten Pfanne goldgelb anrösten und gemeinsam mit den Kernen unter die Schokolade rühren. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf ein Backpapier setzen, etwas flach drücken und im Kühlschrank erkalten lassen.





Die Welt mal auch verkehrt rum sehen ...

Wie macht man einen Kopfstand?

Für die Körperbeherrschung ist es toll, wenn man einen Kopfstand kann. Man lernt dadurch das Gleichgewicht zu halten und seine Muskeln auszubalancieren.

Am besten nimmst du einen Polster, legst diesen mit ca. 10 cm Abstand zu einer freien Wand (es sollten dort keine Bilder oder Spiegel hängen).

Dann kniest du dich vor den Polster, legst den Kopf darauf, die Hände sollten zum Kopf in einem Dreieck stehen,



und versuchst mit Schwung die Beine zur Wand zu bringen. Es braucht vielleicht ein wenig Überwindung, sich das zu trauen. Lass dir daher beim ersten Mal helfen. Sobald du es geschafft hast, kannst du weitertrainieren und versuchen, die Beine nun nicht mehr an der Wand abzustützen.

Wenn du ein paar Tage fleißig geübt hast, wird es immer leichter, und du bekommst ein immer besseres Gefühl dafür. Bald ist dein Körper soweit, ohne Hilfe und ohne Wand frei kopfüber zu stehen. Hast du das geschafft, bist du ein richtiger Kopfstand-Könner!



Hast du gewusst, dass du sogar kopfstehend essen kannst? Es ist tatsächlich möglich Nahrung zu schlucken, wenn man wie eine Fledermaus kopfüber an einem Baum hängen würde. Das liegt daran, dass die Speiseröhre aus Muskeln besteht, die, sobald Speise in die Röhre kommt, sich wie eine Raupe abwechselnd zusammenziehen und dehnen. Man nennt das auch Peristaltik. So wird die Nahrung immer in Richtung Magen transportiert.

Fotocredits | alle Fotos Shutterstock (© jeweils im Uhrzeigersinn) | Cover: iravgustin, NatashaPhoto, leungchopan, Africa Studio, Nataliya Turpitko | Vorwort: ZouZou, Sergey Novikov | Woche 1: Schmidt, Dziewul, maxpro | W 2: Alena Ozerova, nada54, Africa Studio | W 3: Yuganov Konstantin, Capricorn Studio, cagi | W 4: Alliance, VOJTa Herout, Olinchuk | W 5: 578foot, FamVeld, Lucie Lang | W 6: Alinute Silzeviciute, Valerio Pardi, MLW80 | W 7: Jiri Hera, Brocreative, Amero | W 8: alekso94, Pakula Piotr, Africa Studio | W 9: CroMary, s_oleg, pzAxe | W 10: Pavel Vakhrushev, Brian A Jackson | W 11: florin orea, CroMary, Cloud7Days | W 12: Guzel Studio, Dejan Dundjerski, Gaborturcsi | W 13: K2 PhotoStudio, Yuliya Evstratenko, Alexander Rath | W 14: stockcreations, Monkey Business Images | W 15: davidsansegundo, Nina Buday, Evgeny Karandaev | W 16: www.BillionPhotos.com, Sunny studio, Indypendenz, Nuarevik | W 17: FamVeld, LanKS, Valentyn Volkov | W 18: Icealex, JaySi | W 19: Golden Pixels LLC, Supertrooper | W 20: bitt24, Brocreative, WilleeCole Photography | W 21: Oksana Shufrych, FamVeld | W 22: Davydenko Yuliia, Zurijeta | W 23: Sunny studio, Panglossian | W 23: Elena Elisseeva, Karramba Production | W 25: Schmidt, Oleksandra Naumenko, Aprilphoto | W 26: EduardSV, MNStudio, kzww | W 27: Oksana Kuzmina, NewSoul, c.byatt-norman | W 28: Anna-Mari West, Rohappy | W 29: Anna Shepulova, Sunny studio, Melica | W 30: Sk Elena, Elena Shashkina | W 31: CroMary, Africa Studio | W 32: marilyn barbone, Bartosz Budrewicz | W 33: Happy Together, Dmytro Mykhailov, ZaZa Studio | W 34: Sunny studio, Teresa Kasprzycka, Konstantin Faraktinov | W 35: gorillaimages, Africa Studio | W 36: Max Topchii, Amawasri Pakdara | W 37: Martin Novak, Olga Miltsova, Swapan Photography | W 38: javarman, MNStudio, Evgenyi | W 39: Sunny studio, Filip Krstic, Dionisvera | W 40: Timmary, Alena Ozerova | W 41: MNStudio, Aleksandra Zaitseva | W 42: Dasha Petrenko, Alexey Losevich, TunedIn by Westend61 | W 43: gorillaimages, ueuaphoto | W 44: nelik, Samara.com | W 45: Pressmaster, Koldunov Alexey, Polishchuk Elena | W 46: nevodka, Albina Glisic | W 47: ZouZou, Sinelev | W 48: Alena Ozerova, martiapunts, ifong | W 49: Teri Virbickis, gorillaimages, Markus Beck | W 50: Elena Veselova, Alena Ozerova, LittleMiss | W 51: Anna Grigorjeva, gorillaimages, JeniFoto, Andrew Burgess | W 52: Robert Kneschke, gpointstudio.

Ihr Hilfswerk

Information, Service und Angebote rund um Kinder,
Jugend und Familie sowie Senioren und Pflege.

IN WIEN:

Wiener Hilfswerk
Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien
Tel. 01/512 36 61 Fax DW 33
E-Mail: info@wiener.hilfswerk.at

IN NIEDERÖSTERREICH:

Hilfswerk Niederösterreich
Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten
Tel. 02742/249 Fax DW 1717
E-Mail: office@noe.hilfswerk.at

IM BURGENLAND:

Burgenländisches Hilfswerk
Robert-Graf-Platz 1, 7000 Eisenstadt
Tel. 02682/651 50 Fax DW 10
E-Mail: office@burgenland.hilfswerk.at

IN OBERÖSTERREICH:

Oberösterreichisches Hilfswerk
Dametzstraße 6, 4010 Linz
Tel. 0732/77 51 11 Fax DW 200
E-Mail: office@ooe.hilfswerk.at

IN DER STEIERMARK:

Hilfswerk Steiermark
Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz
Tel. 0316/81 31 81-0 Fax DW 4098
E-Mail: office@hilfswerk-steiermark.at

IN SALZBURG:

Hilfswerk Salzburg
Kleßheimer Allee 45, 5020 Salzburg
Tel. 0662/43 47 02-0 Fax DW 9022
E-Mail: office@salzburger.hilfswerk.at

IN KÄRNTEN:

Hilfswerk Kärnten
8.-Mai-Straße 47, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel. 05 0544-00 Fax DW 5099
E-Mail: office@hilfswerk.co.at

BUNDESGESCHÄFTSSTELLE:

Hilfswerk Österreich
Apollogasse 4/5, 1070 Wien
Tel. 01/40 442 Fax DW 20
E-Mail: office@hilfswerk.at

„Hallo
Kinder, hallo Eltern!
Ich bin FIDI, das schlaue Entlein
des Hilfswerks. Das Hilfswerk ist für Familien
da. Seit nun fast 40 Jahren. Fragt einfach beim
Hilfswerk nach, was in eurer Nähe angeboten wird.
Da gibt es ganz viel: Von der Kinderbetreuung – auch
für die ganz Kleinen – über Schülernachmittagsbetreu-
ung und Unterstützung beim Lernen bis hin zu Jugend-
angeboten. Opa und Oma sind uns aber auch sehr
wichtig. Gerade dann, wenn sie Unterstützung
und Hilfe, Betreuung und Pflege brauchen.
Egal, welche Frage ihr rund um die
Familie habt: Beim Hilfswerk seid
ihr immer richtig!“



Mag. Christina Lachkovics-Budschedl

Ernährungswissenschaftlerin | Lehr- und
Trainertätigkeit u.a. in und für Schulen und
Kindergärten, in Arztpraxen, in der Erwachse-
nenbildung | Autorin u.a. von Ernährungsbro-
schüren, Kochbüchern bzw. Kinderbüchern
rund um Ernährung | Mutter von 4 Söhnen

Der **Hilfswerk Kindergesundheitskalender** wurde erstellt in
Kooperation von Hilfswerk und Christina Lachkovics-Budschedl
(Fachautorin). Er erscheint im Rahmen des Hilfswerk Fach-
schwerpunkts „**Stark in die Zukunft. Die Hilfswerk Initiative
rund um Kinder, Eltern und Gesundheit.**“