



CARE  LINE

| Ernährung | Bewegung | Entspannung

Immer schön die Balance halten!

Aktionsheft für Kinder zum Spielen, Lernen und Spaß haben





EINFÜHRUNG

Liebe Kinder, liebe Eltern, liebe Lehrerinnen und Lehrer,

„Immer alles in Balance halten!“, denkt sich der Schlaufuchs, wenn er jongliert. Und er hat sich viel vorgenommen: Ernährung, Bewegung und Entspannung sollen ins Gleichgewicht gebracht werden. Ist das nun schwierig oder einfacher, als man denkt?

Beides, irgendwie.

Denn zu wenig ausgewogene Ernährung nimmt uns die Lust an der Bewegung oder die Kraft fürs Toben, zu wenig Bewegung lässt uns unkonzentriert und appetitlos werden und keine Zeit für Entspannung macht uns schlapp und nervös.

Andererseits: Wer gut auf sich selbst und seine Bedürfnisse hört, der hat auch gute Ideen fürs Essen, Bewegen und Entspannen. Und wer noch dazu die Ideen gemeinsam mit seiner Familie verwirklicht, der hat das „Jonglieren“ schon fast erlernt.

Ein bisschen Wissen macht's noch leichter. Und darum ist in diesem Heft auch ganz schön viel davon verpackt, was auch in der Schule zum Einsatz kommen kann!

Aber weil Lernen, Spielen und Spaß genauso zusammengehören, wie Ernährung, Bewegung und Entspannung, kann man sich alles Wichtige in unserem Heft ganz einfach erspielen – allein, zusammen mit den Eltern, Großeltern, Freunden oder auch in der Klasse.

Der Schlaufuchs begleitet durch die Seiten. Und er hat manchmal Fragen, die ganz schön knifflig sind. Also: Ein Heft voll Wissen, Spiel und Spaß, voll Ernährung, Bewegung und Entspannung wartet!





INHALTSVERZEICHNIS

Seite

● Das große Ernährungsquiz für schlaue Füchse	2
● Lösungen zum Ernährungsquiz	3
● Checkerseite: Die Gesundheitspyramide	4
● Spiel: Alles in einer Mahlzeit	5
● Spiel: Das Nahrungslabyrinth	6
● Die Nahrungs-News	7
● Das große Bewegungsquiz für schlaue Füchse	9
● Lösungen zum Bewegungsquiz	10
● Checkerseite: So reagiert unser Körper bei Bewegung	11
● Spiel: Wie sich kluge Köpfe durch die Woche spielen	12
● Kästchenhüpfen: Ein altes Spiel neu entdeckt	14
● Bewegung – immer neu!	15
● Drinnen und draußen: Bewegungsspiele	17
● Spiel: Bewegung mit Köpfchen	18
● Das große Entspannungsquiz für schlaue Füchse	19
● Lösungen zum Entspannungsquiz	20
● Falsches Spiel	21
● Vor dem Frühstück und zwischendurch: Entspannungsspiele	22
● Lösungen der Rätsel	24



DAS GROSSE ERNÄHRUNGSQUIZ FÜR SCHLAUE FÜCHSE

Bist du gut im Essen? Sicher! Denn bestimmt weißt du, was du gerne isst. Und bestimmt weißt du auch, was dir gut tut. Also: Auf zum Ernährungsquiz! Wenn du alle Antworten angekreuzt hast, dann blättere auf die nächste Seite. Der Schlaufuchs hat dort die Lösungen für dich.

● **Welches Nahrungsmittel ist ungesund?**

- A Eine Banane
- B Ein Wiener Schnitzel
- C Ein Stück Schokolade
- D Nichts davon

● **Wie oft pro Tag möchte dein Körper am liebsten mit Nahrung versorgt werden?**

- A So oft man hungrig ist.
- B Ungefähr alle vier Stunden.
- C Dreimal täglich.
- D Zweimal täglich.

● **Warum sollten wir auch Obst und Gemüse essen?**

- A Weil es Nahrungsbausteine bereithält, die zum Beispiel nicht in Fleisch enthalten sind.
- B Weil sie schnell zubereitet sind.
- C Weil sie gut für die Zähne sind.
- D Muss man gar nicht, wenn man genügend trinkt!



● **Mutter sagt: „Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages.“ Denkst du das auch?**

- A Ja klar, alle anderen Mahlzeiten darf man auslassen – das Frühstück nicht!
- B Nein, wenn man keine Zeit hat, muss man auch nicht frühstücken.
- C Nein, das Frühstück ist sehr wichtig – aber alle anderen Mahlzeiten auch!
- D Nein, das Frühstück ist eigentlich nicht gut für den Körper, weil er morgens noch gar nicht richtig wach ist.

● **Welche Nahrungsmittel gehören zu Fast Food?**

- A Ein Apfel, ein Burger, eine Brezel
- B Ein Burger, eine Schweinshaxe, Fischstäbchen
- C Pfannkuchen, Burger, ein Brathuhn
- D Gemüsepfanne, Burger, rote Grütze

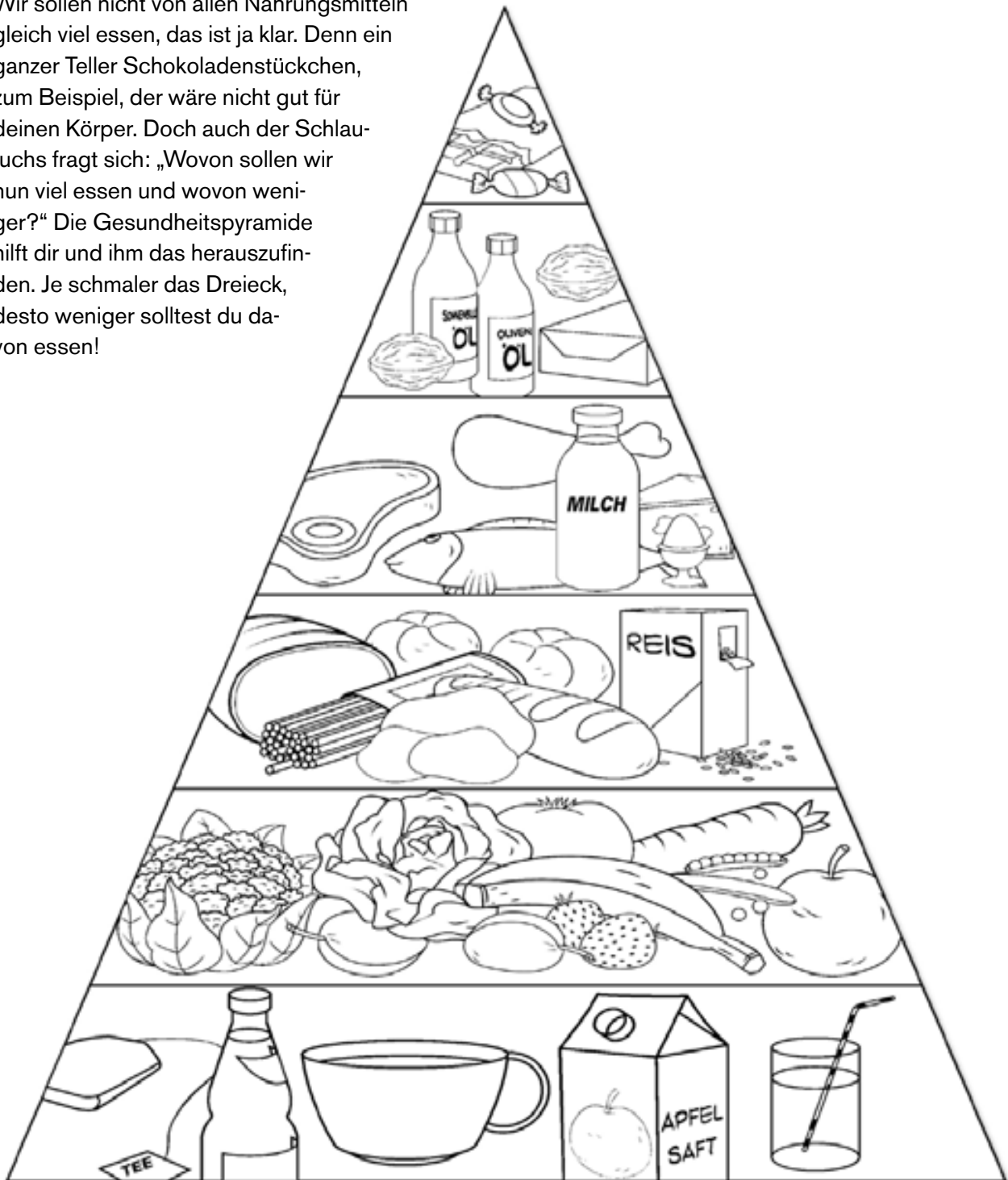
● **Mutter sagt: „Wenn du nicht einschlafen kannst, trink ein Glas Milch mit Honig!“ Denkst du, man kann mit Nahrung wirklich beeinflussen, wie sich der Körper oder der Geist verhalten?**

- A Das ist Unsinn, wer das glaubt, der spinnt.
- B Das macht man nur, damit man glaubt, man könne dann besser schlafen. Und wenn man es glaubt, dann funktioniert es auch.
- C Ja, ich denke schon. Nahrungsmittel beeinflussen uns stark!
- D Ja, aber nur Milch mit Honig wirkt. Alle anderen Nahrungsmittel haben keinen Einfluss auf den Körper.



CHECKERSEITE: DIE GESUNDHEITSPYRAMIDE

Wir sollen nicht von allen Nahrungsmitteln gleich viel essen, das ist ja klar. Denn ein ganzer Teller Schokoladenstückchen, zum Beispiel, der wäre nicht gut für deinen Körper. Doch auch der Schlau-fuchs fragt sich: „Wovon sollen wir nun viel essen und wovon weniger?“ Die Gesundheitspyramide hilft dir und ihm das herauszufinden. Je schmaler das Dreieck, desto weniger solltest du davon essen!



- Male die Lebensmittel in der Pyramide an. Weißt du, welche Farbe sie haben? Kennst du ihre Namen?



SPIEL: ALLES IN EINER MAHLZEIT



VON ALLEM



ABER NICHT



ETWAS



VON ALLEM



VIEL



GLEICH

Heute gibt es ein besonders gutes Mittagessen: Wiener Schnitzel mit Reis und Tomatensalat und einem Glas Mineralwasser und als Nachtisch ein Stück Torte und eine Tasse Milch!



- Kannst du dem Schlaufuchs helfen, die Teile dieser Mahlzeit ihren Nahrungsmittelfamilien zuzuordnen? Zeichne sie neben das richtige Symbol und vergiss nicht, auch die Wörter zu übertragen! Wenn es dir richtig gelingt, dann ergeben die Wörter bei den Teilen der Mahlzeit eine Geheimbotschaft.

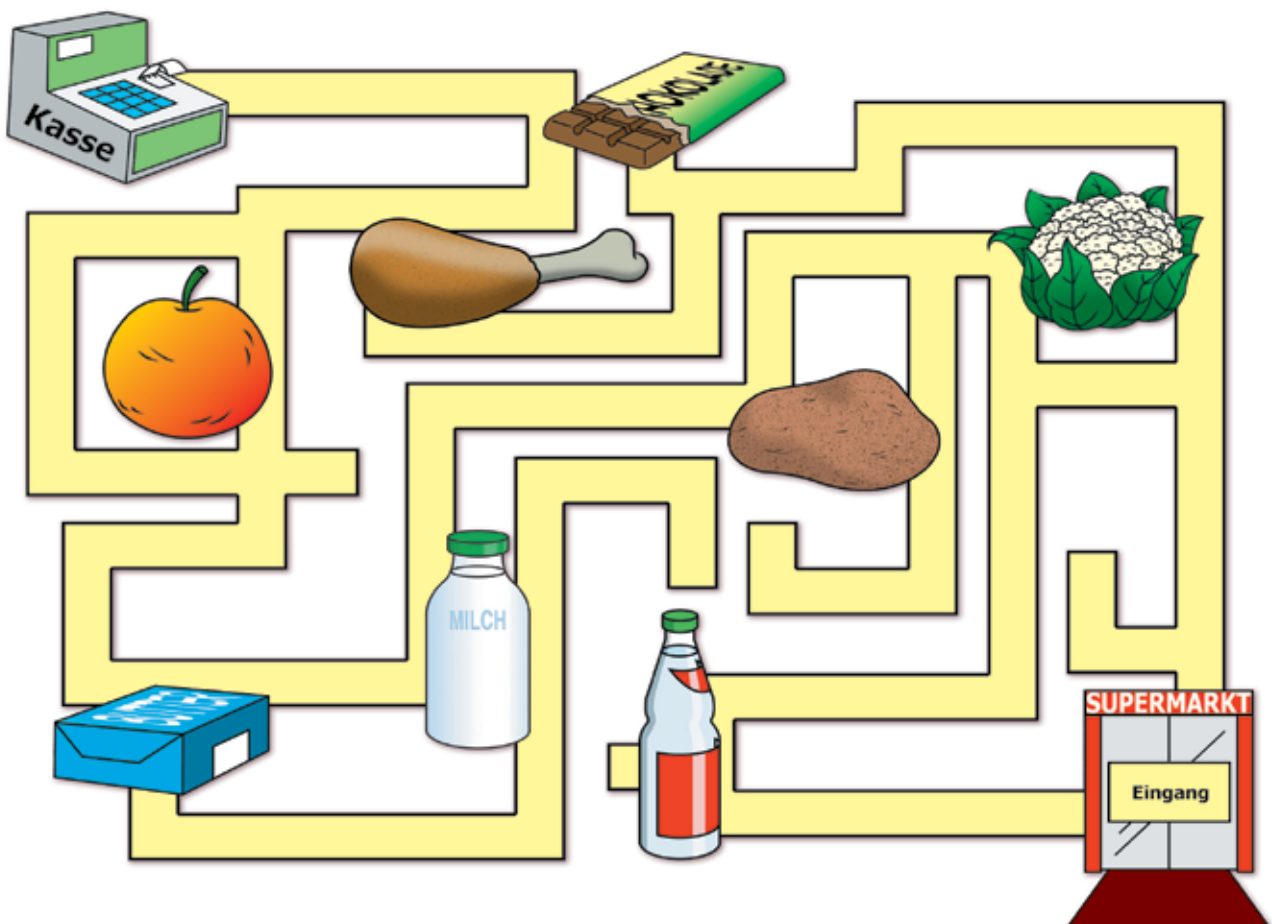




SPIEL: DAS NAHRUNGSLABYRINTH

Sich ausgewogen zu ernähren, das ist ganz leicht. Denn du brauchst einfach von allen Lebensmittelgruppen ein bisschen: Der Mix macht's!

Getreide und Kartoffeln, Brot und Nudeln geben dir Energie.
Gemüse versorgt dich mit Vitaminen.
Obst hält auch viele Vitamine für dich bereit!
Milch und Milchprodukte wie Käse, Joghurt oder Quark bauen deinen Körper auf.
Fisch, Fleisch und Eier liefern dir weitere Baustoffe.
Fette und Öle spenden dir viel Energie!
Getränke wie Wasser, Obstsaft oder Kräutertees sorgen dafür, dass dein Körper gut funktioniert.



- **Kannst du dem Schlaufuchs den Weg durch den Supermarkt zeigen? Aber Achtung: Du musst auf deiner Reise durch das Labyrinth auch für einen ausgewogenen Einkauf sorgen! Der Schlaufuchs muss aus jeder Lebensmittelgruppe ein Nahrungsmittel mitnehmen – nur dann darf er zur Kasse!**



10-Jähriger ernährte sich ausgewogen:

Vierer-Einmaleins in Rekordtempo gelernt!



Ikuhdorf. Ein wagemutiger Versuch der Familie M. brachte ein Rekordergebnis. Der zehnjährige Erfan M. wagte sich an ein ganz besonderes Experiment. Gemeinsam mit seiner Familie entschloss er sich, auf den Rat seines Freundes Schlaufuchs zu hören und sich ausgewogen zu ernähren. Sie achteten darauf, mindestens fünfmal pro Tag kleinere Mahlzeiten zu essen

und zu jeder Mahlzeit möglichst viele Lebensmittelgruppen einzusetzen. Nach nur drei Wochen brach der Zehnjährige nun mühelos seinen eigenen Lernrekord: Das gesamte Vierer-Einmaleins an einem Nachmittag! Erfans Mutter ist stolz: „Wir sind schon gespannt auf weitere Rekorde. Die ausgewogene Ernährung war eine großartige Idee meines Sohnes.“

Konferenz der Gemeinsamfrühstücker



Wachstadt. Die Konferenz der Gemeinsamfrühstücker brachte ein verblüffendes Ergebnis: Alle Teilnehmer berichteten von besonders gemütlicher Zeit mit ihrer Familie. Bereits am ersten Tag der Konferenz legten die Gemeinsamfrühstücker ihre Ergebnisse vor. In allen Ländern, in der Stadt und auf dem Land, in kleinen und großen Familien waren sie völlig gleich: Gemeinsames Frühstück macht Spaß. „Wir alle sind verblüfft“, stellte ein Teilnehmer fest. „Wir dachten, es wäre bloß Essen. Aber dabei haben wir alle nun einen viel besseren Start in den Tag! Beim Frühstück kann man sich prima miteinander unterhalten und seinen Tag planen. Und außerdem gibt es uns die Power, die wir für den Start in den Tag brauchen!“

BEI FAMILIE SCHLAUFUCHS ZUHAUSE

