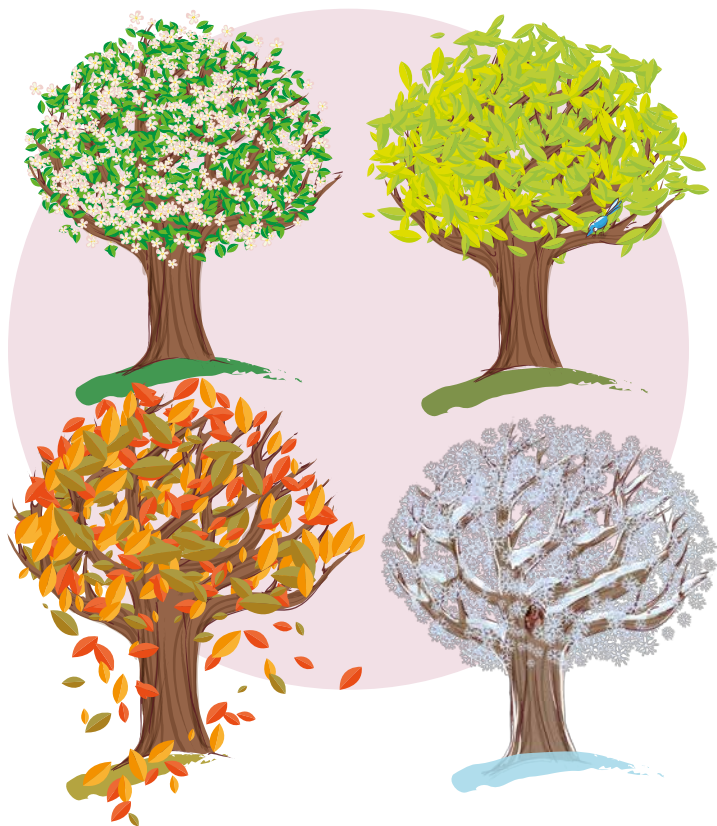



Die vier Jahreszeiten eines Baumes


Meine Herausforderungen




Anleitung für die Eltern und Begleitpersonen

Ihr Kind hat ein Kartenspiel mit 80 Herausforderungen erhalten. Eine großartige Gelegenheit, um das Thema Essen und Bewegung mit Unterhaltung zu verknüpfen und zu experimentieren, probieren und zu lachen! Mit diesem Heft können die Herausforderungen, die auf den Karten mit diesem Piktogramm gekennzeichnet sind , in Angriff genommen werden. Hier heisst es kleben, schreiben, zeichnen.

Bereiten Sie Stifte vor, damit Ihr Kind spielen und das Heft beim Entdecken der Essens- und Bewegungsideen ausfüllen kann. Eine Gelegenheit, Neues zu entdecken, egal ob alleine, mit Freundinnen und Freunden oder mit der Familie!

Die Karten mit diesem Piktogramm  zeigen dem Kind, welche Seite im Heft zur jeweiligen Herausforderung gehört.

Anleitung für das Kind

Du hast ein Kartenspiel und ein Heft bekommen. Schau dir die Karten gut an! Dieses Zeichen  bedeutet, dass du das Heft auf der angegebenen Seite aufschlagen kannst.

Anschliessend darfst du die Seite ausfüllen und die vorgeschlagene Herausforderung annehmen.

Viel Spass!

HERBST


5 Min.

Ich mache eine Zeichnung mit meiner rechten Hand und versuche dann dieselbe Zeichnung mit meiner linken Hand zu machen.



Ich schlage mein Heft auf Seite 2 auf.

Ich mache eine Zeichnung mit meiner rechten Hand und versuche dann, dieselbe Zeichnung mit meiner linken Hand zu machen.

HERBST

HERBST


15 Min.

Ich sammle im Wald Herbst-Schätze:
Kastanien, bunte Blätter, Eicheln...
Dann klebe oder zeichne ich
sie in mein Heft.



Ich schlage mein Heft auf Seite 4 auf.

Hier kann ich die Herbst-Schätze ein-
kleben oder zeichnen, die ich im Wald
gesehen oder gesammelt habe.

HERBST

HERBST



Auf dieser Seite zeichne ich den schönsten Baum, den ich im Wald gesehen habe.

HERBST



Ich zeichne eine Frucht und ein Gemüse, die in mehreren Farben existieren.

Tipp: Geh mit deinen Eltern auf den Markt. Sicher findest du dort ein paar Ideen.

HERBST



Beim Spazieren habe ich auf den Bäumen oder am Boden Früchte gesehen. Ich kreuze alle ein, die ich gefunden habe. Dann male ich sie aus.



HERBST



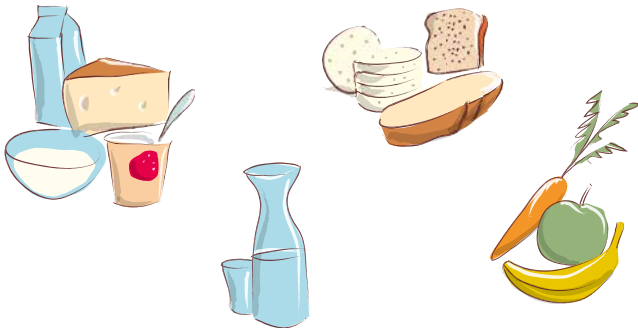
Zum Frühstück braucht mein Körper jeweils ein Nahrungsmittel aus diesen vier Gruppen.

Aber: Nicht alle haben beim Aufstehen gleich viel Hunger.

Wer nicht so grossen Hunger hat, kann das restliche Frühstück zum Znüni mitnehmen.

Wenn ich schon zum Frühstück etwas aus allen vier Nahrungsmittelgruppen gegessen habe, brauche ich nicht unbedingt ein Znüni.

Ich kreise alles ein, was ich zum Frühstück esse und finde so das perfekte Znüni!



Beispiel: Nach dem Aufwachen esse ich ein Stück Brot und trinke ein Glas Wasser. Also kann ich zum Znüni rohe Rüebli und ein kleines Stück Käse mitnehmen.

HERBST

15 Min.

Wenn ich diese Zeichnung anschau,
kann ich erklären,
was die Nahrungsmittel
in meinem Körper bewirken.
Das Spiel auf Seite 10 des Hefts
hilft mir dabei.

Ich schlage mein Heft auf Seite 10 auf.

Die Nahrungsmittel, die ich esse,
braucht mein Körper.

Ich verbinde die verschiedenen
Nahrungsmittelgruppen mit dem Bild,
das zeigt, was sie in meinem Körper
bewirken. Zur Unterstützung schaue
ich mir das Haus auf der Karte noch
einmal an.



**Obst und
Gemüse**

**Milchprodukte
(Milch, Joghurt,
Käse)**



**Stärkeprodukte
(Brot, Nudeln,
Kartoffeln, Reis,
Getreide)**

**Fleisch, Fisch,
Eier, Hülsen-
früchte**



**Fette (Öle, Butter,
Nüsse, Mandeln)**



Wasser



**Knochen,
Zähne**



Muskeln



Energie



Wärme



Schutz



Reinigung

HERBST

5 Min.

Um das Äußere meines Körpers zu reinigen, dusche oder bade ich. Aber wie reinige ich das Innere meines Körpers?
Die Antwort darauf finde ich auf Seite 11 meines Heftes.



Ich schlage mein Heft auf Seite 11 auf.

Bravo! Ich habe herausgefunden, dass ich trinken muss, um meinen Körper von innen zu reinigen.

Dafür kommt nur ein Getränk in Frage; ich kreise es ein.



Tipp: Geh schnell zum nächsten Wasserhahn und trink einen Schluck!

HERBST

5 Min.

Ich wähle ein Nahrungsmittel,
das ich gerne mag,
zum Beispiel eine Mandarine,
einen Lebkuchen oder eine Erdnuss.

Ich nehme mir Zeit,
es zu essen, und beschreibe,
was ich in meinem Mund spüre.
In meinem Heft finde ich
ganz viele Ideen!



Ich schlage mein Heft auf Seite 12 auf.

Ich kreise die Wörter ein, die beschreiben,
was ich spüre.

süß salzig sauer bitter scharf saftig rau

knusprig knackig mild dickflüssig zart

schmelzend nass trocken kiesig sandig

glatt würzig

Weitere Ideen: _____

HERBST

5 Min.

Im Herbst kann ich Chilbi-Senf probieren. Welche Zutaten stecken in dieser Freiburger Spezialität?



Ich schlage mein Heft auf Seite 13 auf.

Um herauszufinden, was in dieser Freiburger Spezialität steckt, bitte ich jemanden um das Rezept.



WINTER

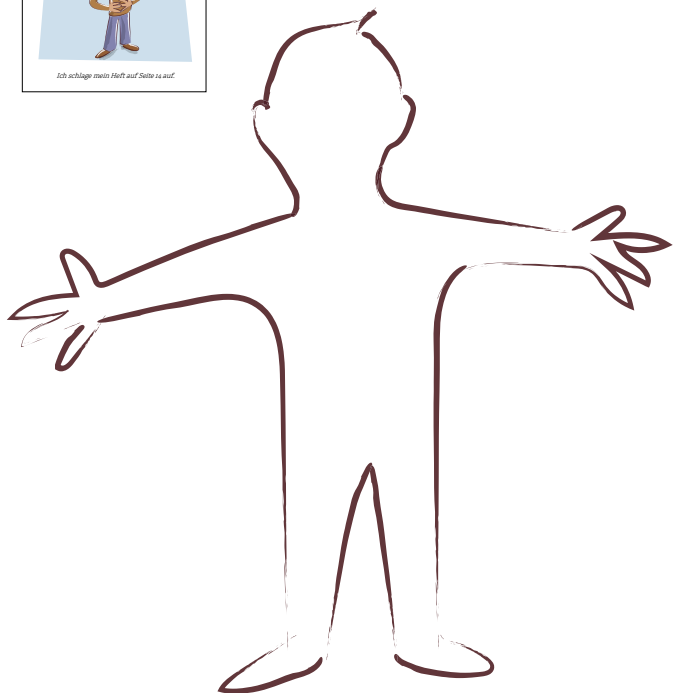
 5 Min.

Ich lege meine Hände auf meinen Bauch und versuche, tief in ihn hinein zu atmen und zu spüren, welchen Weg meine Atmung geht.
Ich kann diesen Weg in mein Heft zeichnen.



Ich schlage mein Heft auf Seite 14 auf.

Ich zeichne den Weg meiner Atmung in den Körperumriss ein.



WINTER



Ich kreise das Bild ein, das zeigt, wie ich mich fühle.



Ich bin glücklich,
begeistert, zufrieden, fit.



Etwas plagt mich
ein bisschen.



Ich bin traurig, mir ist
zum Weinen zumute.



Ich bin zornig,
wütend.

WINTER



Ich mache in meinem Heft einen Handabdruck mit Fingerfarbe.

WINTER

5 Min.

Im Winter hat der Schnee Saison.
Ich suche mindestens drei
schneeeweisse Lebensmittel heraus.



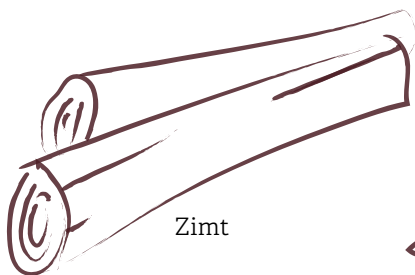
Ich schlage mein Hoff auf Seite 17 auf.

Ich schreibe den Namen von drei
weissen Nahrungsmitteln oder
zeichne sie.

WINTER



Das sind die drei Lieblingsgewürze des Weihnachtsmanns. Ich male sie aus.



Zimt



Sternanis



Gewürznelke

WINTER

5 Min.

Im Winter gibt es weniger Früchte
als im Sommer.
Ich suche nach Früchten,
die man getrocknet essen kann.
Das sind Früchte,
die fast kein Wasser mehr enthalten.



Ich schlage mein Heft auf Seite 19 auf.

Ich zeichne verschiedene Früchte,
die man getrocknet essen kann.

WINTER

5 Min.

Beim Essen und Verdauen spielt die Nahrung in meinem Körper:
Zuerst schaut sie sich überall in meinem Mund um, danach rutscht sie die Rutschbahn hinunter, um sich ein wenig in meinem Bauch auszuruhen.
Ich spiele auch gerne! Aber was? Ich schreibe es in mein Heft.



Ich schlage mein Heft auf Seite 20 auf.

Ich schreibe oder zeichne Bewegungsspiele in mein Heft, die ich mag.

WINTER

5 Min.

Ich halte einen Moment lang inne und versuche herauszufinden, was mein Bauch mir sagen will.
Auf Seite 21 in meinem Heft kreise ich das passende Gefühl ein.



Ich schlage mein Heft auf Seite 21 auf.

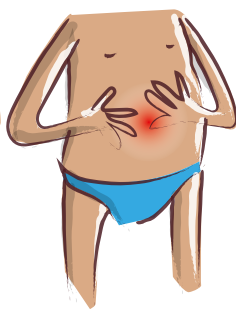
Was fühlst du im Moment im Bauch?
Ich kreise das passende Gefühl ein.



Ich habe
Hunger



Ich habe
keinen Hunger



Ich habe zuviel
gegessen

FRÜHLING



Ich zeichne die Insekten, die ich beobachtet habe.

Ich kann auch welche erfinden.

FRÜHLING



Ich trage in mein Heft ein, wie lange ich auf einem Bein stehen kann.

Linkes Bein:

Rechtes Bein:

Nachdem ich eine Woche lang geübt habe,
versuche ich es noch einmal.

Linkes Bein:

Rechtes Bein:

FRÜHLING

5 Min.

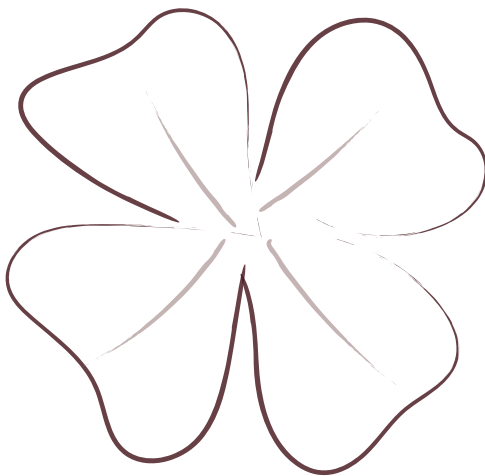
Beim Essen erkennt mein Mund vier verschiedene Geschmacksrichtungen. Welche?

Ich suche ein vierblättriges Kleeblatt; es soll mich an die vier Geschmacksrichtungen erinnern.



Ich schlage mein Heft auf Seite zu auf.

Die 4 Geschmacksrichtungen lauten:



Tipp: Denke an eine Zitrone, an ein Bonbon, an schwarze Schokolade und an Chips. Das kann dir helfen.

FRÜHLING



Diese Wörter können die Gefühle in meinen Händen beschreiben, wenn ich Teig knete. Ich mache einen Kreis um diejenigen, die ich gefühlt habe.

zart

feucht

kalt

körnig

schleimig

komisch

klebrig

rau

trocken

warm

angenehm

unangenehm

Weitere Ideen: _____

FRÜHLING

5 Min.

Jede Person hat einen anderen Geschmack.

Jede Zunge nimmt den Geschmack und die Beschaffenheit eines Nahrungsmittels mehr oder weniger stark wahr.

Ich blicke in ein Gemüse und biete es einem Gesprächs an. Dann vergleichen wir, was unsere Zungen uns dazu sagen.



Ich schlage mein Heft auf Seite 26 auf.

Ich kreise die Wörter ein, die das Gefühl beschreiben, welches ich auf meiner Zunge gespürt habe.

stark bitter mild süß salzig

scharf sauer feurig kalt

feucht trocken geschmacklos rau

behaart knackig

Weitere Ideen: _____

FRÜHLING



Ich kreise die Spezialitäten ein, die ich mag.

Wenn ich die Spezialitäten dieser Länder nicht kenne, kann ich meinen Eltern vorschlagen, sie probieren zu kochen.

japanisch

mexikanisch

thailändisch

chinesisch

amerikanisches Fast Food

libanesisch

äthiopisch

marokkanisch

italienisch

portugiesisch

spanisch

Weitere Ideen: _____

SOMMER

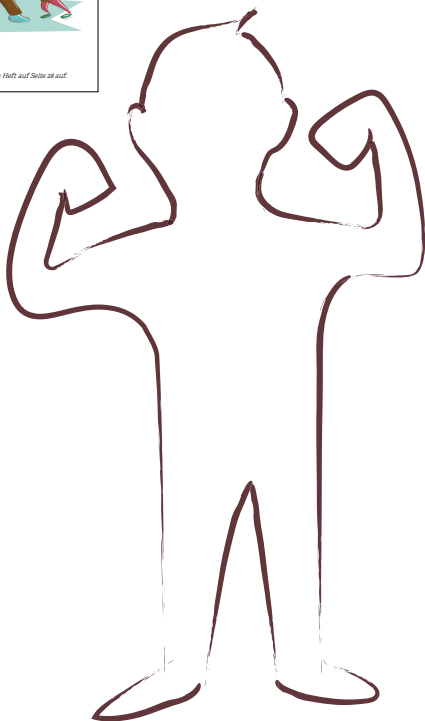
5 Min.

Ich versuche, jemanden mit der gesamten Körperkraft wegzustossen.
Wir passen auf, dass sich niemand wehtut.



Ich schlage mein Heft auf Seite 28 auf.

Ich male die Körperstellen aus, aus denen ich die Kraft geschöpft habe, um die andere Person wegzustossen.



SOMMER


15 Min.

Ich bitte eine Person in meiner Nähe,
die Augen zu schließen.

Ich beschreibe dieser Person Form,
Farbe und Duft von drei Früchten,
die ich in mein Heft gezeichnet habe,
und lasse sie raten, welche dies sind.



Ich schlage mein Heft auf Seite 29 auf.

Ich zeichne 3 Früchte.

Ich beschreibe jemandem ihre Form,
ihre Farbe und ihren Duft. Sie oder er
muss herausfinden, welche 3 Früchte
ich meine.

SOMMER

5 Min.

Ich wähle verschiedene Gemüsesorten aus, mit denen ich eine Suppe machen könnte. Dann wähle ich noch andere für einen Salat aus. Ich trage sie in mein Heft ein.



Ich schlage mein Heft auf Seite 30 auf.

Das sind die Gemüsesorten, die ich für meine Suppe ausgesucht habe:

Und das sind die Gemüsesorten, die ich für einen leckeren Salat brauche:

Sind es wirklich Sommergemüse?

REZEPTE

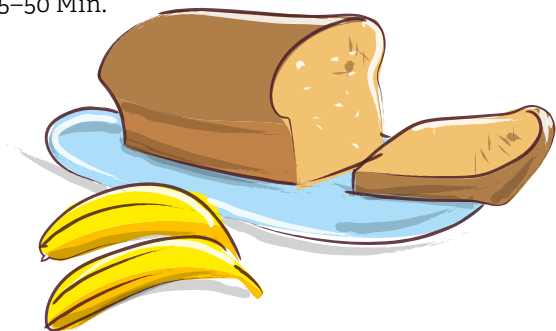
HERBST

BANANENBROT

Zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit!

Vor- und Zubereiten: 40 Min.

Backen: 45–50 Min.



Für 1 Brot brauche ich:

3	reife Bananen
200 g	Mehl (zur Abwechslung kann ich Vollkornmehl nehmen)
40 g	Zucker
2	Eier
100 ml	Milch (oder Wasser)
1 KL	Backpulver
ca. 10	Baumüsse
40 g	schwarze Schokolade
	Backpapier oder Butter für die Form

HERBST

Zubereitung:

Zuerst Backofen auf 180°C vorheizen.

Dann zerkleinere ich die Nüsse und die Schokolade und lege beides beiseite.

Jetzt vermische ich das Mehl, den Zucker und das Backpulver in einer Schüssel und stelle sie zur Seite.

In einem Schüsselchen vermische ich nun die Eier mit der Milch und rühre solange, bis sich die Eigelbe aufgelöst haben. Ich forme mit dem Mehl eine Mulde in der Schüssel und füge die Eier-/Milchmischung hinzu.

In einem anderen Gefäß zerdrücke ich mit einer Gabel die Bananen zu einem Brei.

Zum Schluss gebe ich den Bananenbrei sowie die Nüsse- und die Schokoladenstückchen in die Schüssel und mische alles mit einem Schwingbesen zu einem glatten Teig.

Backen:

Ich lege die Cakeform möglichst faltenfrei mit Backpapier aus. Ich kann die Form auch mit Butter austreichen.

Danach giesse ich den Teig in die Form.

Jetzt backe ich den Teig während 45 bis 50 Minuten im auf 180°C vorgeheizten Ofen.

Als Zwischenmahlzeit:

1 Stück à 80 g = 1 Würfelzucker, ohne Zusatz von Fett.

WINTER

QUINOA-GEMÜSE-BURGER

Verspielt, vegetarisch und originell!

Vor- und Zubereiten: 1 Std.

Kochen: 15 Min., dann nochmals 10 Min.

Ruhezeit: 1 Std.



Für 4 Personen brauche ich:

- 1 EL** HOLL-Rapsöl
- 200 g** Karotten, fein gerieben
- 200 g** Lauch, fein gehackt
- 2** Knoblauchzehen, gepresst
- 150 g** Quinoa (roh)
- 1 KL** Chilipulver
- 1-2 KL** Currypulver
- 1 KL** Salz
- 3 dl** Wasser
- 1 Dose** Kichererbsen (400 g), abgespült und abgetropft
- 2** Eigelbe
- 2-3 EL** HOLL-Rapsöl

WINTER

Zubereitung:

Ich dünste die Karotten, den Lauch und den Knoblauch in einer Pfanne mit 1 EL Öl. Dann stelle ich das Gemüse beiseite.

Jetzt dünste ich kurz die Quinoa und würze sie. Danach gebe ich Wasser hinzu und bringe es zum Kochen. Nun lasse ich das Ganze auf kleinem Feuer zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

In einer Salatschüssel zerdrücke ich die Kichererbsen fein mit einer Gabel. Ich gebe das Gemüse zur Quinoa. Achtung: Zuerst überschüssige Flüssigkeit abgiessen! Ich mische die Masse und lasse sie dann abkühlen. Jetzt gebe ich die Eigelbe hinzu. Danach lasse ich die Masse ca. 1 Stunde lang ruhen.

Jetzt kann ich mit den Händen kleine Burger formen. Ich erhitze das Öl in einer beschichteten Pfanne. Ich brate die Burger bei mittlerer Hitze auf jeder Seite während ca. 5 Minuten.

Beilagen:

Ich kann die Burger mit verschiedenen Dips servieren: Frischkäse mit Kräutern, Guacamole mit Avocado, Guacamole mit Erbsen, Kräuterquark usw.

Auch eine Gemüsesuppe oder rohes Gemüse passen gut dazu!

Besonderheit:

Vegetarisches Rezept (mit Ei), wobei die Quinoa und die Kichererbsen als Fleischersatz dienen.

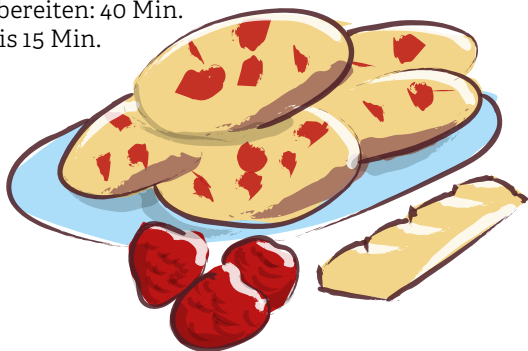
FRÜHLING

HIMBEER-COOKIES MIT WEISSER SCHOKOLADE

Beeindrucke deine Freundinnen und Freunde mit dieser überraschenden Mischung!

Vor- und Zubereiten: 40 Min.

Backen: 10 bis 15 Min.



Für 10 bis 15 Cookies brauche ich:

60 g	Haferflocken
12 g	Leinsamen
12 g	Kürbiskerne
25 g	Mandelmus (vorzugsweise dunkel)
1 Prise	Salz
1 KL	Backpulver
2 KL	Zimt
2 EL	flüssiger Honig
2 EL	Apfelmus
1 Handvoll	gefrorene Himbeeren
1 Handvoll	grob gehackte Haselnüsse
1 Handvoll	weisse Schokoladenstückchen

FRÜHLING

Zubereitung:

Mit Hilfe einer Gabel mische ich alle Zutaten bis und mit Zimt.

Dann gebe ich den Honig und das Apfelmus dazu und vermische alles gut. Übrigens: Hausgemacht schmeckt das Apfelmus noch viel besser!

Ich hebe die Himbeeren die Haselnüsse und die Schokoladenstücken unter.

Ich mische den Teig gut durch, sodass sich alles schön verteilt.

Ich forme mit meinen Händen Teigkugeln und drücke sie auf dem Backpapier sanft flach, sodass Cookies entstehen.

Ich backe die Cookies 10 bis 15 Minuten bei 190°C.

SOMMER

TOMATEN-MOZZARELLA-MUFFINS MIT BASILIKUM

Zum Apéro oder Brunch!

Vor- und Zubereiten: 30 Min.

Backen: 20 Min.

Für 6 bis 8 Stk. brauche ich:

150 g	Mehl
40 g	Butter, geschmolzen
2	Eier
150 ml	Milch
1 KL	Salz
1 Päckchen	Backpulver
10	getrocknete Tomaten
1 Beutel	Mozzarellaperlen
1 EL	Basilikum, fein geschnitten



Zubereitung:

Ich vermische das Mehl, das Salz und das Backpulver in einer Schüssel.

In einer anderen Schüssel mische ich die geschmolzene Butter mit den Eiern und der Milch.

Ich giesse die flüssige Mischung über die trockene und vermische alles gut.

Danach gebe ich die getrockneten Tomaten, die Mozzarellaperlen und das Basilikum dazu und gebe die Masse in die Muffin-förmchen.

Ich backe die Muffins während rund 20 Minuten im auf 180°C vorgeheizten Backofen, bis sie schön goldgelb und aufgegangen sind.

SOMMER

LACHS-ZUCCHETTI-MUFFINS MIT DILL

Zum Apéro oder Brunch!

Vor- und Zubereiten: 30 Min.

Backen: 20 Min.

Für 6 bis 8 Stk. brauche ich:

150 g	Mehl
40 g	Butter, geschmolzen
2	Eier
150 ml	Milch
1 KL	Salz
1 Päckchen	Backpulver
½ Packung	Räucherlachs, in feinen Streifen
1	Zucchini, gerieben
1 EL	Dill, frisch oder getrocknet



Zubereitung:

Ich raffe die Zucchini.

Ich vermische das Mehl, das Salz und das Backpulver in einer Schüssel.

In einer anderen Schüssel mische ich die geschmolzene Butter mit den Eiern und der Milch.

Ich giesse die flüssige Mischung über die trockene und vermische alles gut.

Danach gebe ich den Räucherlachs, die geraffelten Zucchini und das Basilikum dazu und gebe die Masse in die Muffinförmchen.

Ich backe die Muffins während rund 20 Minuten im auf 180°C vorgeheizten Backofen, bis sie schön goldgelb und aufgegangen sind.

MEINE IDEEN

MEINE KREATIONEN



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Konzept und Redaktion:

Marie-Gaëlle Ducrest Rast, Psychomotorikerin
Marilyne Seydoux-Perroud, Ernährungsberaterin SVDE
Anne Oberlin Perritaz, Dr. der Erziehungswissenschaften,
ExpoVision

Grafische Gestaltung:

Joël Meyer, rmgdesign.ch