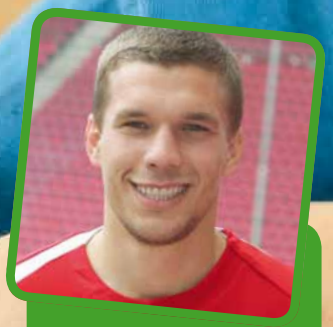
Mit REWE raten, malen, spielen und gesundes Essen entdecken.

mampf

Gratisheft

Coole Monster-Brote



Großes Poster

Beweg dich mit Lukas Podolski

**Hallo Kids!
Ich zeige euch, wie viel Spaß gesundes Essen macht.
Mit tollen Tipps zum Kochen und Fitwerden.**

Jeden Tag ein bisschen besser. REWE

Essen macht schlau

Auch in der Pause kannst du schlauer werden. Wie? Ganz einfach: Iss was zwischendurch. Essen gibt dir neue Energie. So kannst du besser denken und bist beim Sport und Spielen richtig fit.

Trink dich flink

Wusstest du, dass mehr als die Hälfte deines Körpers aus Wasser besteht? Nur wenn du genug trinkst, flutschen die Gedanken und deine Muskeln laufen wie geschmiert. Am besten trinkst du mindestens sechs Gläser Wasser, Tee oder Saftschorle am Tag.

Futter für Fit-Kids

Nur Süßes für die Pause? Keine gute Idee, denn Süßes macht dich schnell wieder schlapp. Iss lieber Brot, Obst, Gemüse oder Joghurt. Das gibt reichlich Kraft. Auf der nächsten Seite kannst du dir eine gesunde Brotdose packen.

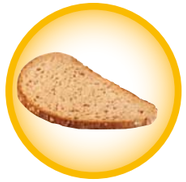
„Ich packe meine Brotdose!“

Kennst du die abgebildeten Dinge? Schreibe die Namen unter die Abbildungen. Hier eine kleine Hilfe:

Tomate, Käse, Brot, Wasser, Banane, Joghurt, Apfel, Möhre, Gurke, Keks, Schinken, Milch, Paprika, Birne

T _ _ _ _ _

_ Ä _ _



_ _ O _ _

_ _ _ _ _ R

_ A _ _ _

J _ _ _ _ _ _

_ P _ _ _

_ _ H _ _

G _ _ _ _

K _ _ _

_ _ _ _ _ _ _ N

_ _ _ _ H

_ A _ _ _ _

I _ _ _ _

Cooler Spaß für die Pause

Zappelmonster

Ein Kind spielt das Zappelmonster. Es gibt die wildesten Bewegungen und Geräusche vor, die alle Mitspieler sofort nachmachen. Je ausgeflippter und schneller die Bewegungen des Monsters, umso lustiger wird es für die Nachahmer.

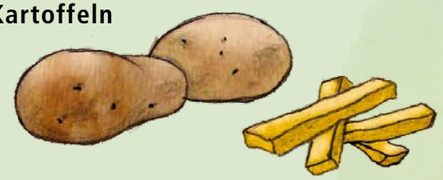
Hinterher!

Ein Kind ruft das erste Ziel, zum Beispiel: „Wir laufen zur Treppe!“ Sofort rennen alle zum Zielort. Wer zuerst dort ankommt, ruft das nächste Ziel aus: „Wir hüpfen zur Bank!“ Schon hüpfen alle dorthin. So wird weiter gelaufen, gehüpft und gekrabbelt, bis einer ruft: „Wir ruhen uns aus!“

Auf dem Bauernhof: Schau mal, was hier alles los ist!

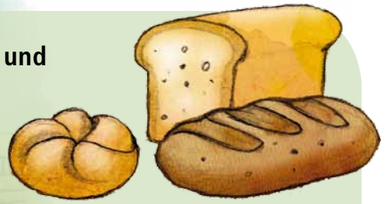
Warst du schon mal auf einem echten Bauernhof? Vom Bauernhof kommen ganz viele verschiedene Lebensmittel. Kennst du sie alle? Und weißt du, wo du welche Lebensmittel finden kannst?

Kartoffeln



Auf diesen großen Feldern wird ein wichtiges Grundnahrungsmittel angebaut: die Kartoffel. Wusstest du, dass die braunen Knollen unter der Erde wachsen? Oben sieht man nur das Grün der Kartoffelpflanze. An Kartoffeln kannst du dich prima satt essen.

Getreide und Brot

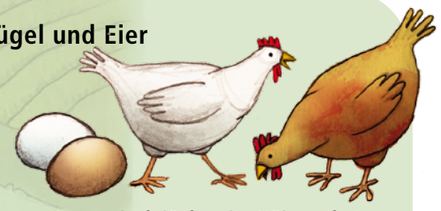


Auf riesigen hellgelben Feldern wachsen Weizen, Roggen, Gerste oder Hafer. Ihre Körner werden mit dem Mähdrescher geerntet. Man kann sie zu Flocken pressen fürs Müsli. Oder zu Mehl mahlen, aus dem Brot gebacken wird. So ist Getreide ein leckerer Sattmacher.

Erbsen und Möhren

Hier findest du zum Beispiel Erbsen und Möhren. Aber nicht zusammen und nicht in der Dose. Erbsen wachsen an Sträuchern in länglichen Schoten. Sie machen deine Muskeln und Knochen stark. Möhren heißen auch Karotten oder Wurzeln. Ihr oranger Farbstoff schützt deine Körperzellen vor schädlichen Einflüssen aus der Umwelt.

Geflügel und Eier

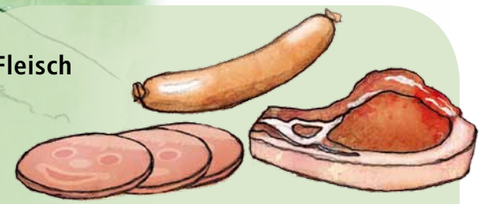


Auf diesem Bauernhof dürfen die Hühner frei herumlaufen. Jedes Huhn legt ein Ei am Tag. Mehr Eier solltest du auch nicht essen, obwohl sie gut schmecken und dich kräftig machen. Lecker ist übrigens auch Hähnchenfleisch, von dem du ebenso groß und stark wirst.

Milch und Käse

Die Milch kommt von den Kühen. Der Bauer melkt sie zweimal am Tag. Aus Milch werden auch Joghurt, Sahne, Butter und Käse gemacht. Wenn du jeden Tag ein Glas Milch trinkst, Joghurt und Käse isst, dann wächst du gut und deine Knochen sind richtig stabil.

Fleisch



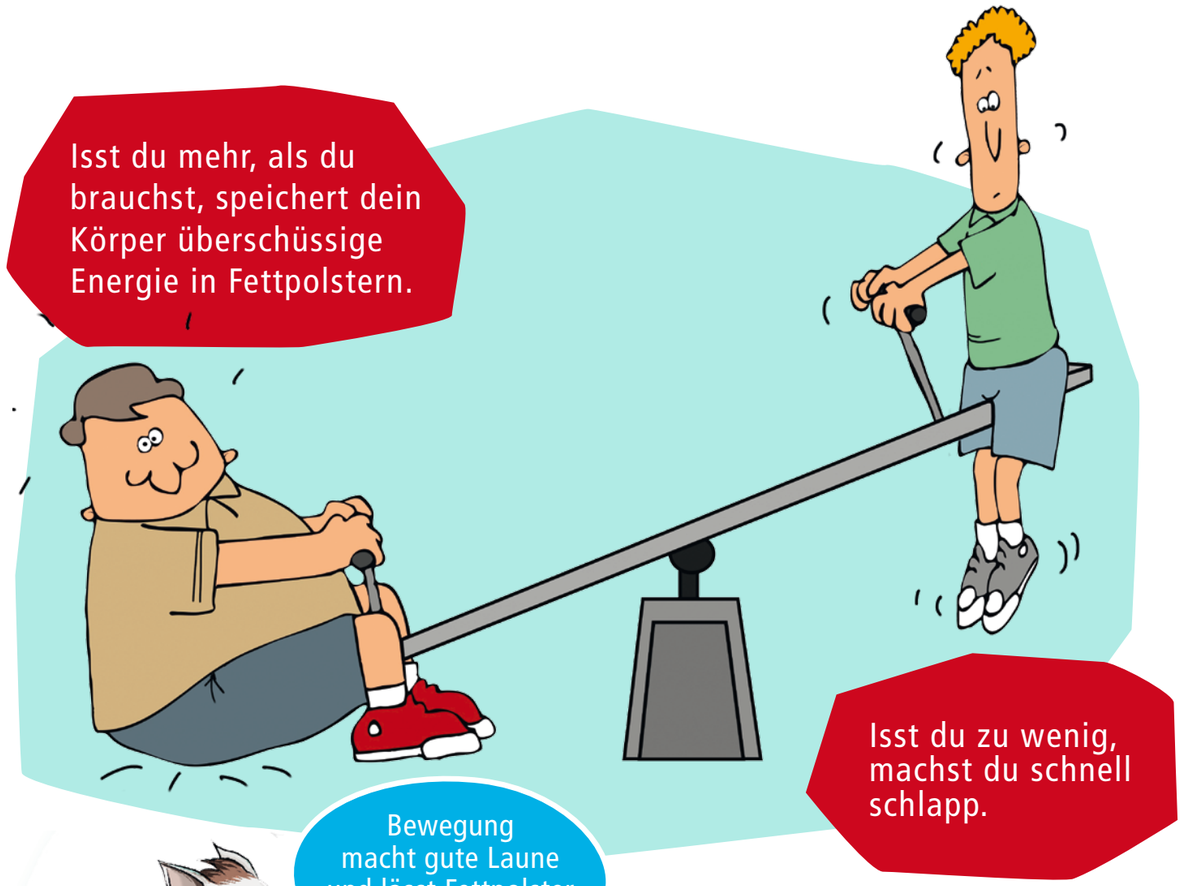
Hier leben Schweine, Kühe und Geflügel. Deswegen riecht es hier manchmal auch nicht so gut. Das Fleisch der Tiere wird zu Schnitzeln, Schinken oder Würstchen verarbeitet. Fleisch enthält viele wichtige Nährstoffe, die dein Körper zum Wachsen benötigt.

Hallo Leute!
Hier auf dem Bauernhof kann man sich prima verstecken. Findest du mich? Und wie viele Hühner kannst du zählen?

Auflösung: Fidelio steht beim Pferd. Es sind acht kleine Hühner und zwei große beim Text.

Dick und dünn: die Energiewippe

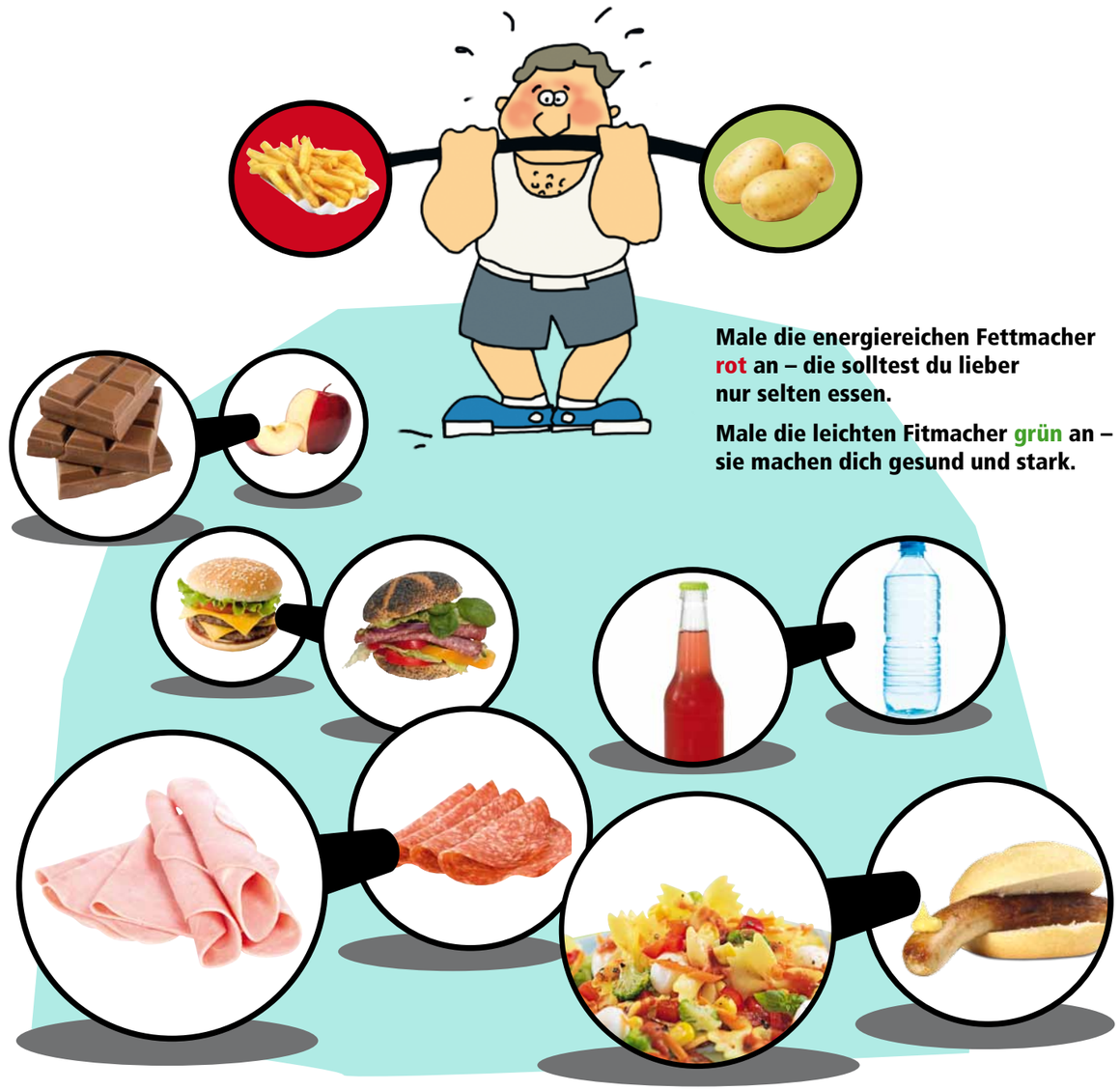
Ohne Energie läuft nichts: Du brauchst sie zum Spielen, zum Denken, für dein ganzes Leben. Aber woher kommt sie? Aus den Lebensmitteln, die du isst. Je mehr Energie dein Essen enthält, desto länger kann dein Körpermotor damit laufen.



Wenn du besonders aktiv bist, benötigst du mehr Energie. Bist du eher faul, brauchst du weniger. Am besten ist es, wenn du genauso viel isst, wie dein Körpermotor verbraucht.

Fettmacher und Fitmacher

Es gibt so viele leckere Sachen zu essen. Manche sind allerdings ganz schöne Schwergewichte, die viel Energie liefern. Wenn du sie zu oft isst, kannst du die viele Energie kaum verbrauchen. Aber meistens gibt es ebenso leckere Alternativen.



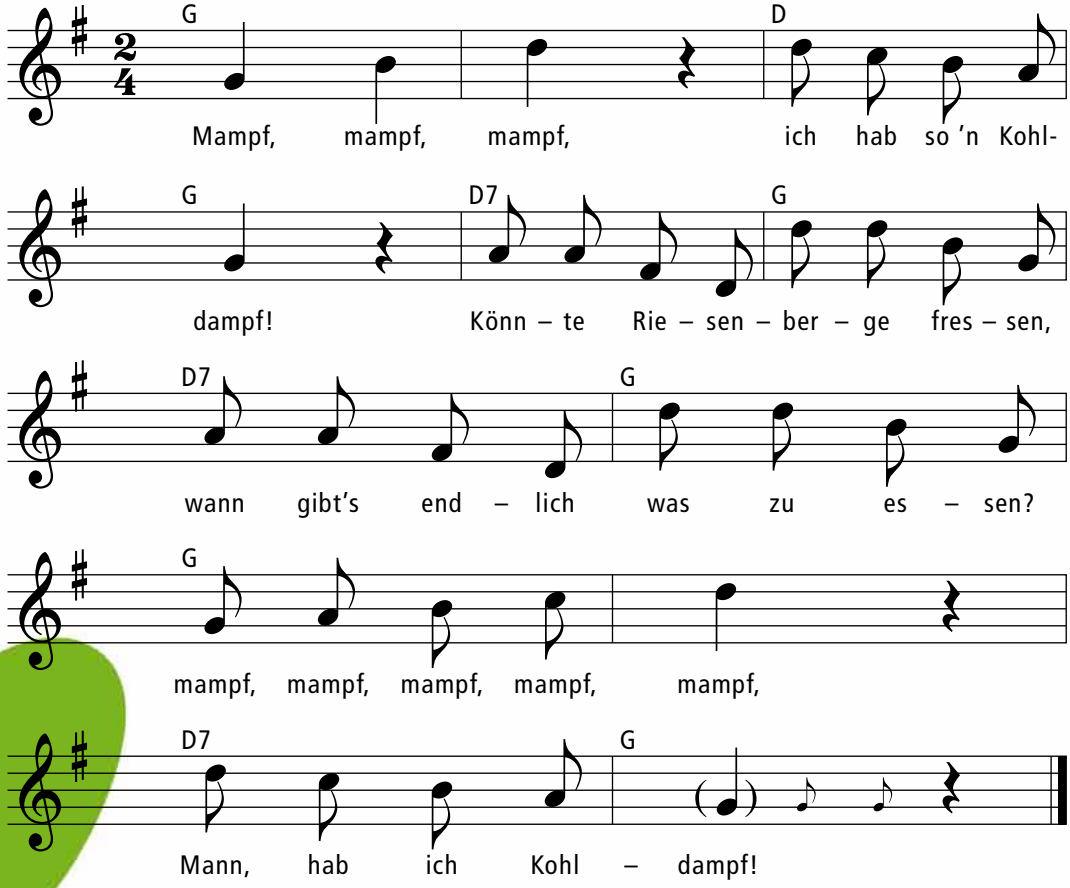
Male die energiereichen Fettmacher rot an – die solltest du lieber nur selten essen.

Male die leichten Fitmacher grün an – sie machen dich gesund und stark.

Rot: Schokolade, Cheeseburger, Salami, Limonade, Würstchen mit Senf.
Grün: Apfel, belegtes Brötchen, gekochter Schinken, Nudelsalat, Wasser

Das Mampf-Lied

Sing doch mal unseren Mampf-Song. Die Melodie kennst du wahrscheinlich von „Hopp, hopp, hopp, Pferdchen lauf Galopp“. Du kannst dir auch eigene Strophen für dein Lieblingsessen ausdenken.



Milch, Milch, Milch, Power für den Knilch.
Starke Zähne, feste Knochen,
lass uns mal was Leckres kochen.
Joghurt, Käse, Milch,
Power für den Knilch.

Obst, Obst, Obst, damit du besser tobst.
Bunte Farben, Vitamine,
Apfel, Kirsche, Mandarine.
So viel frisches Obst,
damit du besser tobst.

Brot, Brot, Brot bringt Energie ins Boot.
Willst du deine Kräfte messen,
musst du viel Getreide essen.
Nudeln, Reis und Brot
bring’n Energie ins Boot.

Trink, trink, trink, mach den Kopf so flink.
Schlaue Zellen muss man schmieren,
weil sie sonst nicht funktionieren.
Trink, trink, trink, trink, trink,
im Kopf bin ich so flink.

Schleck, schleck, schleck, Süßes, was ich schmeck.
Gummibären, Schokokuchen
muss ich auch einmal versuchen.
Schleck, schleck, schleck, schleck, schleck,
da ist das Süße weg.

Toll, toll, toll, jetzt ist mein Bauch schon voll.
Hab von allem was gegessen
und mich auch nicht überfressen.
Toll, toll, toll, toll, toll,
mein Bauch, der ist jetzt voll.