KICK FÜR DIE Gesundheit

KICK FÜR DIE Gesundheit

Dieses
"KICK für die Gesundheit" -
Handbuch gehört:

.....

.....

Veggy

SOS
KINDERDORF
Worpswede

Sport und Bewegung sind cool!

Einleitung:

Moin,

schön, dass Du beim “KICK für die Gesundheit”-Projekt dabei bist und den “KICK für die Gesundheit”-Vertrag für einen gesunden Lebensstil bei Deiner Lehrerin bzw. Deinem Lehrer unterschrieben hast. Glaubst Du, dass Du es schaffst den Vertrag einzuhalten und die nächsten Wochen gesund zu leben? Regelmäßige Bewegung ist gut für Deine Gesundheit und macht Spaß. Sport ist gut für Dein Herz, Deine Blutgefäße, Deine Lunge und Deine Muskeln. Wenn Du regelmäßig Sport treibst, fühlst Du Dich besser und fitter. Du kannst Dich auch besser konzentrieren.

Wusstest Du, dass....

- man sich mindestens 60 Minuten am Tag bewegen bzw. Sport machen sollte, um gesund und fit zu bleiben?
- Sporttreiben gut für Deine Gesundheit ist?
- jegliche körperliche Aktivität, egal ob Fahrradfahren, Tanzen oder Bolzen gesund ist?
- Du beim Spielen an der frischen Luft neue Freunde kennenlernen kannst?
- Du durch regelmäßige Bewegung Krankheiten, wie die Zuckerkrankheit Diabetes oder Herzprobleme verhindern oder sogar heilen kannst?

Tipps

- Spiele draußen mit Deinen Freunden, anstatt im eigenen Zimmer vor dem Computer oder Handy zu sitzen.
- Viele Kinder spielen gerne Fußball, Du aber nicht? Kein Problem! Alle Sportarten sind gesund für Deinen Körper. Hast Du schon mal Tischtennis, Handball oder Tanzen ausprobiert? Nein? Dann nichts wie los!
- Viele Sportarten sind kostenlos oder sehr günstig. Sprich mit Deinen Eltern oder Freunden, die Sport treiben und erfrage wo sie Sport treiben und was man dazu braucht.
- Um langfristig gesund zu bleiben, solltest Du Dich am Tag mehr als eine Stunde (60 min) bewegen!

INHALTSVERZEICHNIS

SPORT UND BEWEGUNG SIND COOL! 5
- Einleitung 5
- Tipps für einen gesunden Lebensstil 5

SPIELTAG 1

ERREICHE DEINE GESUNDHEITSZIELE 9
- Einordnung Deines Sportlevels 9
- Tipps für einen gesunden Lebensstil 9

LEGE EIN BEWEGUNGSZIEL FÜR DIE GESAMTE MANNSCHAFT (KLASSE) FEST! 10
- Lege 5 Bewegungsziele für Dich fest! 10
- Schreibe zwei Bewegungsziele auf, die wir als Mannschaft (Klasse) umsetzen können, um unseren Gesundheitszustand zu verbessern! 10
- Welches der Bewegungsziele ist das wichtigste für Dich persönlich? 10

SPIELTAG 2

DAS ERÖFFNUNGSSPIEL 11
- Die Berechnung 11

SPIELTAG 3

PHYSISCHER AKTIVITÄTS TEST 12
- Der 4ss Test 12
- Yo-Yo test 13
- Cooper Test 14

SPIELTAG 4

GESUNDES FRÜHSTÜCK 15
- Einleitung 15
- Ein gesundes Frühstück 15
- Was zeichnet ein gutes Frühstück aus? 15
- Was isst Du zum Frühstück? 16
- Frühstücks-Quiz 17
- Gesundes Spielerfrühstück 18
- Tipps 19
- Tipps für Dein Frühstück 20
- Frühstücks-Tabelle 20

DAS MANNSCHAFTSFRÜHSTÜCK 21

SPIELTAG 5

SPIELERFRAGEBOGEN 22
- Gesundes und verantwortungsvolles Sporttreiben 24
- Tipps 25
- Sportverletzungen verhindern 25
- Erwärmung 26
- Abkühlen des Körpers 27

SPIELTAG 6 **GESUNDES SPIELERESSEN** 29
– Gesunde Ernährung 29
– Tipps 29
– Wusstest Du, dass...? 30
– Iss viel frisches Obst und Gemüse! 31
– Du bist der Mannschaftskoch 31
– Stelle ein gesundes Essen für Deine Klassenkameraden zusammen. 32
– Ernährungstipps vom Mannschaftskoch 32
– Obst & Gemüse-Quiz 33
– Mannschaftskoch-Rezept II 34

BEWUSSTE ERNÄHRUNG 35
– Gesundheits-Quiz 35

SPIELTAG 7 **EIN BESUCH IM SUPERMARKT** 37
– Werbung auf die Schliche kommen 37
– Die Süßigkeitenabteilung 38
– Gemüse 39
– Gemüseabteilung 40
– Softdrinks und Saft 41
– Softdrink – und Obstabteilung 42
– Kekse und Chips 43
– Keks- und Chipsabteilung 43

SPIELTAG 8 **GESUNDE SNACKS** 45

SPIELTAG 9 **DEIN LIEBLINGS-SPORTSPIEL** 46

SPIELTAG 10 **LERNE SPORTARTEN KENNEN** 49

SPIELTAG 11 **PHYSISCHER AKTIVITÄTS TEST II** 50
– Der 4ss Test II 50
– Yo-Yo test II 51
– Cooper Test II 52

SPIELTAG 12 **DAS ABSCHLUSSSPIEL** 53
– Die Berechnung 53

ANHANG 54
– Zusätzlicher Spieltag - Wasser 54
– Wie viel Liter solltest Du jeden Tag trinken? 54
– Wer von Euch hat diese Beschwerden manchmal? 55
– Aufgabenblatt “Trinke mehr Wasser” 55
– Aufgabenblatt “Gastspiel” (Spieler bzw. Spielerin von Werder) 56
– “10 Mal Gesundes Frühstück” 57

SPIELTAG 1

ERREICHE DEINE GESUNDHEITSZIELE

Einordnung Deines Sportlevels:

Dein Ziel ist es sich jeden Tag für mindestens 60 Minuten zu bewegen. Wie lange bewegst Du Dich momentan am Tag? Trage die Minutenzahlen für jeden Tag in die Tabelle ein, damit wir mit Spieltag 2 weitermachen können.

Wenn Du am Montag z.B. 30 Minuten Laufen warst, dann schreibst Du für den Montag in der Spalte Laufen "30" auf. Wenn Du in der ganzen Woche kein einziges Mal Fahrrad gefahren bist, dann trägst Du in der Spalte "Fahrradfahren" für alle Tage eine "0" ein. Das Gleiche gilt auch für die Spalte "Sport", wenn Du in keinem Sportverein bist. Fülle alle Spalten aus. In der letzten Spalte "Insgesamt" trägst Du bitte die Gesamtminutenzahl ein. Um die Gesamtminutenzahl zu berechnen, musst Du die Spalten "Fahrradfahren", "Laufen", "Sonstige Aktivitäten", "Sport" und "Haus und Garten" zusammenrechnen.

Hinweis:
Am 11. "KICK für die Gesundheit"-Spieltag wirst Du dieses Arbeitsblatt noch einmal ausfüllen und mit dem Arbeitsblatt von diesem Spieltag vergleichen und diskutieren!

Tipps

FAHRRADFAHREN : Fahre mit dem Fahrrad zur Schule, gehe einkaufen mit dem Fahrrad oder fahre mit dem Fahrrad zum Haus Deiner Freunde.

LAUFEN : Laufe zur Schule, laufe eine große Runde in Deinem Stadtgebiet mit Deinem Hund oder laufe eine große Runde in Deinem Quartier und schaue auf Deinem Handy, wie viele Kilometer Du gelaufen bist.

SONSTIGE AKTIVITÄTEN : Wenn Du die Wahl zwischen Treppenlaufen und den Aufzug nehmen hast, nimm die Treppen. Gehe an die frische Luft, nimm einen Ball oder ein paar Lautsprecher mit und tanze!

PROBIERE SPORTARTEN AUS : Gehe trainieren und teste Deine Fähigkeiten mit einem Ball. Dafür musst Du nicht Mitglied in einem Fitnessstudio oder Sportverein sein. Gehe Bolzen oder Basketball spielen mit Deinen Freunden.

HAUS UND GARTEN : Frage Deine Eltern, ob Du das Haus staubsaugen, das Auto waschen, die Fensterscheiben Deines Zimmers sauber machen oder eine FIT MIT WERDER -Folge auf dem KIDS YouTube-Kanal des SV Werder Bremen schauen kannst, bei der Du die Übungen aktiv mitmachst. Damit sammelst Du nicht nur Sportminuten, sondern tust Deinen Eltern sogar noch einen Gefallen!

TAG	FAHRRADFAHREN	LAUFEN	SONSTIGE AKTIVITÄTEN	SPORT	HAUS UND GARTEN	INSGESAMT
Montag	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN
Dienstag	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN
Mittwoch	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN
Donnerstag	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN
Freitag	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN
Samstag	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN
Sonntag	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN

SPIELTAG 1

LEGE EIN BEWEGUNGSZIEL FÜR DIE GESAMTE MANNSCHAFT (KLASSE) FEST!

"Bevor die "KICK für die Gesundheit"-Saison startet, setzen wir uns als Mannschaft zusammen und legen gemeinsam ein Saisonziel für die Mannschaft fest. Das Mannschaftsziel muss realistisch aber ehrgeizig sein. Mein persönliches Ziel ist es, gesund zu bleiben und am Ende der Saison auf den vorderen Plätzen der "KICK für die Gesundheit"-Liga zu landen. Außerdem möchte ich meinen persönlichen Rekord im Ball jonglieren brechen und einmal 15 km in einem Spiel.

Lege 3 Bewegungsziele für Dich fest!

Zum Beispiel: "Ich will jeden Tag mindestens einmal Fahrrad fahren oder ich laufe jeden Tag zur Schule."

1. .....
2. .....
3. .....

Schreibe zwei Bewegungsziele auf, die wir als Mannschaft (Klasse) umsetzen können, um unseren Gesundstand zu verbessern!

Zum Beispiel: "Jeder in der Mannschaft (Klasse) isst pro Woche 3 Äpfel und zwei Bananen oder jeder in der Klasse läuft einmal in der Woche 10 Kilometer."

1. .....
2. .....

Welches der Bewegungsziele ist das Wichtigste für Dich persönlich?

.....

.....

SPIELTAG 2

DAS ERÖFFNUNGSSPIEL

Jetzt beginnst du mit dem “KICK für die Gesundheit”-Projekt. Mit deiner gesamten Klasse wirst du einen tollen Tag verbringen mit ganz vielen (sportlichen) Aktivitäten.

Bei Spieltag 1 hast du deine persönlichen Ziele benannt und Ziele für deine gesamte Klasse festgelegt. Bei diesem Spieltag schreibst du die Ziele auf und unterschreibst einen Vertrag. Zusätzlich wirst du viel Sport treiben in dieser Einheit.

Healthy Football League

Die Healthy Football League ist ein App-basierter Online-Wettbewerb, der Fans, Schüler:innen und andere Menschen dazu anregt, sich zu bewegen und die Vorteile eines gesunden Lebensstils zu verfolgen. Die Healthy Football League nutzt die natürliche Rivalität zwischen Fußballfans, um sie zu körperlicher Aktivität zu motivieren. Du kannst dich jetzt für deinen Scoring for Health Fußballverein anmelden und der Scoring for Health Gruppe beitreten. Du wirst nun mit anderen Kindern, die ebenfalls am Programm “Scoring for Health” teilnehmen, darum wetteifern, wer der fitteste von allen ist.
Jedes mal, wenn du nach draußen gehst, um zu laufen oder Sport zu treiben, kannst du die App einschalten und sie registriert wie weit du gelaufen bist, wie viele Schritte du gemacht hast oder wie viele Kalorien du verbrannt hast. Jedes Mal, wenn du trainierst, erhältst du Punkte und je mehr Punkte du erhältst, desto höher wirst du in der internationalen Rangliste platziert.
Mach jetzt mit und werde der fitteste Teilnehmer von Scoring for Health!

Wenn du an der Healthy Football League teilnehmen möchtest, kannst du den QR-Code auf dieser Seite scannen.

Android (Google play)

Iphone (App store)

SPIELTAG 3

4SS TEST

In dieser Einheit wird eine Person 4 Arten von Bewegung - abhängig von deinem Alter - bei dir testen. Dieser Test stammt aus den Niederlanden und heißt "4SS Test". Deine motorischen Fähigkeiten werden getestet – es wird überprüft ob deine Fähigkeiten den durchschnittlichen Ergebnissen bei Kindern in deinem Alter entsprechen. Am Ende der Saison (Spieltag 11) wird der Test ein weiteres Mal durchgeführt. Dann kannst du beide Ergebnisse miteinander vergleichen und herausfinden, ob du dich verbessert hast und fitter, gesünder und sportlicher geworden bist.

	LEVEL III	LEVEL IV	LEVEL V	LEVEL VI	LEVEL VII	LEVEL VIII	LEVEL IX
	6.0 JAHRE	7.0 JAHRE	8.0 JAHRE	9.0 JAHRE	10.0 JAHRE	11.0 JAHRE	12.0 JAHRE
Stillstehen	**Auf einem Bein stehen**						
GESCHICKTESTES BEIN ○ LINKS ○ RECHTS	**13** Sekunden	**20** Sekunden	**25** Sekunden	**30** Sekunden	**40** Sekunden	**5** Sekunden mit geschlossenen Augen	**10** Sekunden mit geschlossenen Augen
ANDERES BEIN ○ LINKS ○ RECHTS	**10** Sekunden	**15** Sekunden	**20** Sekunden	**25** Sekunden	**35** Sekunden	**3** Sekunden mit geschlossenen Augen	**5** Sekunden mit geschlossenen Augen
Springen 1 – Festigkeit –	**Sprung über 9 Meter**						
GESCHICKTESTES BEIN ○ LINKS ○ RECHTS	**15 x** über 9 Meter	**12 x** über 9 Meter	**10 x** über 9 Meter	**9 x** über 9 Meter	**8 x** über 9 Meter (<1.40)	**7 x** über 9 Meter (<1.50)	**5 x** über 9 Meter (<1.60)
ANDERES BEIN ○ LINKS ○ RECHTS	**10 x** über 9 Meter	**15 x** über 9 Meter	**12 x** über 9 Meter	**10 x** über 9 Meter	**9 x** über 9 Meter (<1.40)	**8 x** über 9 Meter (<1.50)	**6 x** über 9 Meter (<1.40)
Springen 2 – Koordinierung –							
	16 x Hüpfen	**16 x** Sprung wechseln	**16 x** Spreizen - Kreuzen vorne oder hinten - ohne Wechsel	**16 x** Spreizen - Kreuzen vorne - Spreizen - Kreuzen hinten	**16 x** Spreizen - Kreuzen vorne - Spreizen - Kreuzen hinten	**16 x** Kreuzen vorne - Kreuzen hinten - Spreizen - Schließen	**16 x** Spreizen-schließen Klatschen beim Spreizen
Springende	**Prellen**						
	Prelle **15 x** mit bevorzugter Hand ○ LINKS ○ RECHTS	Prelle **15 x** mit der anderen Hand ○ LINKS ○ RECHTS	Dribbelt durch **6** Pylonen aufgestellt in einem Kreis in 30 Sekunden	Dribbelt durch **7** Pylonen aufgestellt in einem Kreis in 30 Sekunden	Dribbelt durch **8** Pylonen aufgestellt in einer 8 in 30 Sekunden	Dribbelt durch **9** Pylonen aufgestellt in einer 8 in 30 Sekunden	Prelle **15 x** ohne dabei den Ball anzuschauen

DER COOPER-TEST

Bitte trage Deinen Namen, Deine Distanz in Metern und/oder die Anzahl Deiner absolvierten Runden ein.

NAME:	DISTANZ:
.....	..... METER

SPIELTAG 3

DER YO-YO-TEST

Bitte gebe deinen Namen und die Stufe an, in der du den Test nicht fortsetzen konntest.

NAME:	DISTANZ:
.....	..... METER

GESUNDES FRÜHSTÜCK

Einleitung

Ein gesundes Frühstück ist sehr wichtig, um mit ausreichend Energie in den Tag zu starten und aktiv zu sein. Fußballer achten sehr auf ihre Ernährung. Ein gesundes Frühstück mit ausreichend Obst spielt dabei eine entscheidende Rolle für Spielerinnen und Spieler. Um eine gute Leistung im Training oder Spiel liefern zu können, achten die Profis darauf, schon beim Frühstück ausreichend Vitamine und Mineralien zu sich zu nehmen, um genug Kraft und Konzentration für das anstehende Training oder den anstehenden Spieltag zu haben. Das Gute an einem Frühstück ist, dass man es auch dazu nutzen kann, um Zeit mit der eigenen Familie zu verbringen und sich über den anstehenden Tag oder über das Fußballspiel vom letzten Abend zu unterhalten.

Nachstehend findest Du wichtige Informationen zu den Vorteilen eines Frühstücks und was Du für die Zubereitung eines gesunden Frühstücks beachten musst. Wenn Du Dich daran hältst wird Dein Spielervertrag sicher verlängert!

- Frühstücken stellt sicher, dass Dein Verdauungssystem nach der Ruhepause in der Nacht in Schwung kommt.
- Wenn Du kein Frühstück isst, wirst Du relativ schnell merken, dass Du etwas Süßes essen möchtest oder einen kleinen Snack zu Dir nehmen willst, was wiederum ungesund für Deinen Körper am frühen Morgen ist. Ein gesundes und reichhaltiges Frühstück mit Obst stellt sicher, dass Du Deinen Schultag ohne Hunger starten kannst und diesen auch ohne Probleme bis zum Mittagessen durchstehst.
- Ein gesundes Frühstück besteht aus genügend Ballaststoffen, wie frischem Brot, Zwieback, Haferflocken oder einem ungesüßten Müsli mit Obst, sowie milchhaltigen Produkten, wie (Hafer-)Milch, Joghurt oder Käse. Ein gesundes Getränk für den Morgen ist Wasser, Fruchtsaft ohne Zucker oder Tee.

Ein gesundes Frühstück

Wenn Du morgens aufstehst hast Du eine längere Zeit nichts gegessen, trotzdem arbeitet Dein Körper die ganze Zeit weiter. Menschen haben Fettgewebe, eine Art Reserve für den Körper, die der Körper beim Schlafen nutzt. Trotz dieses Fettgewebes ist es sehr wichtig am Morgen etwas zu essen, da diese Reserve sonst sehr schnell aufgebraucht ist. Kohlenhydrate sind die wichtigste Zutat für ein gesundes Frühstück, weil sie Dir sehr schnell Energie liefern und Deinen Kreislauf in Schwung bringen, damit Du gestärkt, wach und konzentriert in den Tag starten kannst. Forschungen haben ergeben, dass Du, wenn Du morgens frühstückst, deutlich weniger Fehler auf dem Spielfeld (im Klassenzimmer) machst und aufmerksamer und aktiver bist.

Hinweis:

Denke daran immer zu Frühstücken bevor Du aus dem Haus gehst. Nur so kannst Du Dein volles Leistungspotential auf den Platz (in das Klassenzimmer) bringen und machst zudem deutlich weniger Fehler!

Was zeichnet ein gutes Frühstück aus?

Es gibt eine Reihe von Lebensmitteln, die eine gute Basis darstellen, damit die erste Mahlzeit am Tag zu einer gesunden und guten Mahlzeit wird. Bei der Zubereitung Deines Frühstücks solltest Du zwischen folgenden Lebensmitteln wählen:

- Getreideprodukte: Brot, Haferflocken
- Margarine oder Butter mit geringem Fettanteil
- Fettarme Milch oder milchartige Produkte, wie Hafermilch oder fettarmer Käse
- Fleischprodukte mit einer Variation aus geringem und hohem Fettanteil
- Frisches Obst und Früchte (Äpfel, Bananen, Erdbeeren, Pfirsiche, Birnen etc.)

Getreideprodukte, wie frisches Brot oder Haferflocken gehören zu einem gesunden Frühstück dazu und sollten bei der Zubereitung eingeplant werden. Isst Du beispielsweise ein Sandwich mit frischem Brot zum Frühstück, dann ist das Brot der wichtigste Nähr- und Energiestoff-Zulieferer und unverzichtbar für die Funktionsfähigkeit Deines Körpers.

SPIELTAG 4

Einleitung

Ein gesundes Frühstück ist sehr wichtig, um mit ausreichend Energie in den Tag zu starten und aktiv zu sein. Fußballer achten sehr auf ihre Ernährung. Ein gesundes Frühstück mit ausreichend Obst spielt dabei eine entscheidende Rolle für Spielerinnen und Spieler. Um eine gute Leistung im Training oder Spiel liefern zu können, achten die Profis darauf, schon beim Frühstück ausreichend Vitamine und Mineralien zu sich zu nehmen, um genug Kraft und Konzentration für das anstehende Training oder den anstehenden Spieltag zu haben. Das Gute an einem Frühstück ist, dass man es auch dazu nutzen kann, um Zeit mit der eigenen Familie zu bringen und sich über den anstehenden Tag oder über das Fußballspiel vom letzten Abend zu unterhalten.

1 GRUPPE 1: STAMMSPIELER	2 GRUPPE 2: EINWECHSELSPIELER	3 GRUPPE 3: ERSATZSPIELER
DIESE LEBENSMITTEL KANNST DU SO OFT ESSEN, WIE DU WILLST!	***DIESE LEBENSMITTEL KANNST DU AB UND ZU ESSEN, ABER MAXIMAL 1 MAL AM TAG.***	***DIESE LEBENSMITTEL SOLLTEST DU NUR GANZ SELTEN ESSEN, MAXIMAL 1 MAL IN DER WOCHE!***
FRISCHES VOLLKORNBROT, VOLLKORNKEKSE ODER ROGGENBROT	SCHWARZBROT, WEISSBROT, ROSINENBRÖTCHEN, BAGUETTE	CROISSANTS
HAFERFLOCKEN, UNGESÜSSTE CORNFLAKES, MÜSLI	GESÜSSTE CORNFLAKES	HAFERFLOCKEN MIT ZUCKER, SCHOKO-CORNFLAKES, MÜSLI MIT ZUCKER
EI, HÜTTENKÄSE, BANANEN, ERDBEEREN, GURKEN, TOMATEN, OBSTSALAT	FRÜCHTESIRUP (Z.B. APFELSIRUP)	SCHOKOMILCH, SOFT-GETRÄNKE WIE COLA, FANTA ODER ENERGY-DRINKS
HAFERMILCH, FETTARME MILCH	VANILLEPUDDING	FETTHALTIGE MILCH, SAHNE ODER FERTIGPUDDING
FETTARMER KÄSE (30+ BZW. 40+) SCHMELZKÄSE	MARMELADE	BRIE, CAMEMBERT, FETTHALTIGER KÄSE
ERDNUSSBUTTER	SCHINKEN, HÜHNERBRUST ODER PUTENFILET	BACON, WÜRTSCHEN, LEBERWURST, SALAMI
FETTARME MARGARINE/BUTTER	BUTTER	FETTHALTIGE BUTTER
JEGLICHE ART VON UNGESÜSSTEM FRISCHEM OBST UND FRÜCHTEN, EGAL OB FRISCH, TIEFGEFROREN ODER AUS DER DOSE & UND SELBSTGEMACHTE FRUCHTSÄFTE OHNE ZUCKER	FRÜCHTEBREI(-PÜREE) MIT ZUCKERZUSATZ	GESÜSSTE DOSENFRÜCHTE, KONSERVENOBST

SPIELTAG 4

Frühstücks-Quiz

Wie Du bereits gelernt hast, ist ein gesundes und reichhaltiges Frühstück sehr wichtig für Deinen Körper!
Wir haben ein kleines Quiz vorbereitet, bei dem Du Dein bisheriges Wissen rund um das Thema Frühstück testen kannst. Bekommst Du das gesuchte Lösungswort heraus? ***Bitte mache ein Kreuz bei der jeweiligen Antwort und trage die Buchstaben, die zu den ausgewählten Antworten gehören, in die freien Felder unter dem Quiz ein.***

Frage 1

WELCHE DER GENANNTEN BUTTERSORTEN BEINHALTET AM WENIGSTEN FETT?

a) Margarine — *A*
b) fettarme Margarine — *G*
c) fettreiche Butter — *F*

Frage 2

WELCHE VITAMINE SIND IN BROT ENTHALTEN?

a) Vitamin B1 and B6 — *E*
b) Vitamin D and B12 — *S*
c) Vitamin A and C — *L*

Frage 3

WAS SOLLTEST DU IN JEDEM FALL ZUM FRÜHSTÜCK ESSEN?

a) Kohlenhydrate, weil diese dem Körper sehr schnell Energie liefern — *S*
b) Fett, weil es dem Körper ein dickeres Fettpolster gibt — *G*
c) Proteine, weil man dadurch schneller wach wird — *O*

Frage 4

WAS IST FAST GAR NICHT IN BROT ENTHALTEN?

a) Eisen — *T*
b) Kohlenhydrate — *L*
c) Fett — *U*

Frage 5

WENN DU ALLE SCHRITTE ZUSAMMENRECHNEST, DIE DU BRAUCHST, UM SELBST BROT ZU BACKEN (KNETEN, VORBEREITEN DES TEIGS UND BACKEN), WIE LANGE DAUERT ES DANN BIS DAS BROT FERTIG IST?

a) 1 Stunde — *N*
b) 45 Minuten — *X*
c) Mehr als 3 Stunden — *P*

Frage 6

WELCHER DER GENANNTEN KÄSESORTEN IST AM GESÜNDESTEN?

a) Fettarmer Käse — *D*
b) Fettreicher Käse — *M*
c) Raclettekäse — *I*

Frage 7

EINE ZUTAT, UM EIN VOLLKORNBROT ZU BACKEN IST...

a) Weizenmehl, Roggenmehl, Haferflocken — *E*
b) Vollkornmehl — *H*
c) Mehl von allen Getreidesorten (Hafer, Gerste etc.) — *Y*

Frage 8

WIE VIEL PROZENT DES TAGESBEDARFS AN ESSEN DECKT EIN GUTES UND GESUNDES FRÜHSTÜCK?

a) 10-15% — *E*
b) 5-10% — *F*
c) 15-20% — *K*

Frage 9

WIE VIELE SCHEIBEN BROT SOLLTEST DU LAUT GESUNDHEITSEXPERTEN PRO TAG ESSEN?

a) 1-2 Brotscheiben pro Tag — *U*
b) 3-5 Brotscheiben pro Tag — *I*
c) 6-8 Brotscheiben pro Tag — *K*

Frage 10

WENN DU KEIN BROT MAGST UND ZUM FRÜHSTÜCK GERNE ETWAS ANDERES GESUNDES ESSEN MÖCHTEST, WAS KÖNNTEST DU STATTDESSEN ESSEN?

a) Müsli mit Zucker und Joghurt — *J*
b) Haferflocken mit fettarmen Joghurt und Früchten — *T*
c) Schokobrötchen — *Z*

LÖSUNGSWORT: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

SPIELTAG 4

Gesundes Spielerfrühstück

“Klebe in den Kasten ein Foto von Dir und Deinem gesunden Frühstück und schreibe auf welche Zutaten man für dieses Frühstück braucht!”

FOTO VON DIR UND
DEINEM GESUNDEN FRÜHSTÜCK

DIE ZUTATEN DES FRÜHSTÜCKS:

SPIELTAG 4

Frühstück

Tipps

- BEREITE DEIN FRÜHSTÜCK SCHON AM ABEND VOR, DAMIT DU MEHR ZEIT ZUM FRÜHSTÜCKEN AM MORGEN HAST. DEIN MÜSLI KANNST DU ÜBER NACHT IN DEN KÜHLSCHRANK STELLEN, UM EIN ERFRISCHENDES UND GESUNDES FRÜHSTÜCK AM MORGEN ZU HABEN.
- BITTE DEINE ELTERN DICH DARAN ZU ERINNERN, DASS DU JEDEN MORGEN FRÜHSTÜCKST, BEVOR DU ZUR SCHULE GEHST
- GEHE NICHT OHNE FRÜHSTÜCK AUS DEM HAUS. DAMIT DU DAS NICHT VERGISST, MACHST DU JEDEN MORGEN EIN HÄKCHEN IN DIE FRÜHSTÜCKSTABELLE NACHDEM DU GEFRÜHSTÜCKT HAST. DIE FRÜHSTÜCKSTABELLE KANNST DU AUCH KOPIEREN UND AN DEINEN KÜHLSCHRANK KLEBEN.
- FRÜHSTÜCKE MORGENS GEMEINSAM MIT DEINER FAMILIE.

SPIELTAG 4

Frühstück Tipps

Viele Dinge, Die Du für ein erfolgreiches Training oder Spiel brauchst, sind auch beim Frühstück entscheidend:

1. **ENTSPANNUNG:** Ein entspanntes und gesundes Frühstück am Morgen ist die perfekte Grundlage, um eine gute Leistung auf dem Platz (Klassenzimmer) liefern zu können. Einem Frühstück solltest Du deshalb einen festen Platz in Deinem Tagesablauf einräumen!
2. **GESUNDHEIT:** Frühstücken hilft Dir dabei, Dich ausgewogen zu ernähren.
3. **ENERGIE**: Solltest Du morgens nicht so gut aus dem Bett kommen, nimmst Du am Besten eine Dusche und frühstückst anschließend mit Deiner Familie zusammen.
4. **TEMPOWECHSEL**: Hast Du morgens wenig Zeit um zu frühstücken? Dann bereite Dein Frühstück bereits am Abend vor oder stell Dir den Wecker 15 Minuten früher. Es lohnt sich!
5. **KREATIVITÄT**: Hast Du morgens nach dem Aufstehen keinen Hunger? Dann probiere es Doch mal mit einem neuen Frühstücksrezept.
6. **OBST**: Wähle für Dein Frühstück immer ein gesundes Lebensmittel, welches Dir besonders gut schmeckt (z.B. Apfel, Banane oder Erdbeeren).
7. **DURCHHALTEVERMÖGEN**: Wusstest Du, dass Du viel weniger das Bedürfnis hast zwischendurch ungesunde Snacks oder Süßigkeiten zu essen und damit gesünder lebst, wenn Du morgens frühstückst?
8. **TEAMARBEIT**: Ein gemeinsames Frühstück mit der Familie ist erholsam, macht Spaß und ist gesund.
9. **ROTATION**: Versuche innerhalb der Woche immer mal ein paar Zutaten für Dein Frühstück auszutauschen.
10. **KOMMUNIKATION**: Spreche mit Deinen Freunden und frage sie, was sie gerne zum Frühstück essen. Gebt Euch untereinander Tipps und stellt Euch Eure Lieblingsrezpte für ein gesundes Frühstück vor.
11. **ERNÄHRUNG**: Magst Du Haferflocken? Das ist super, weil Haferflocken mit einem Naturjoghurt oder einer fettarmen Milch sehr gesund sind! Aber Vorsicht: Achte darauf, dass die Haferflocken keinen Zucker enthalten!
12. **VITAMINE**: Wusstest Du, dass fettarme Butter wichtige Vitamine enthält? Ein bisschen Butter auf Deinem Brot ist gesund! Frage Deine Eltern, ob Sie Dir eine fettarme Butter oder Margarine kaufen können.
13. **KRAFT**: Hast Du viel Hunger am Morgen? Dann probiere es doch mal mit Haferflocken, die Du in fettarmer Milch aufkochst (Porridge) oder mache Dir einen Frucht-Smoothie ohne Zucker. Das liegt nicht auf dem Magen und hält trotzdem sehr lange satt!

Frühstücks-Tabelle:

Hattest Du heute schon ein Frühstück?
Dann setze ein Häkchen im jeweiligen Kästchen beim heutigen Tag.
Hattest Du noch kein Frühstück?
Dann lass das Kästchen frei. Vergiss nicht, dieses Handbuch wieder mit in die Schule zu nehmen.

TAGE	FRÜHSTÜCK
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

SPIELTAG 4

DAS MANNSCHAFTSFRÜHSTÜCK

Am 4. “KICK für die Gesundheit”-Spieltag stellt uns ein regionaler Supermarkt ein leckeres und gesundes Frühstück zur Verfügung. Nachdem Du bereits gelernt hast, was ein gesundes Frühstück beinhaltet, hast Du heute mit Deinen Mitspielern (Klassenkameraden) und Trainern ein gemeinsames Frühstück und unterhältst Dich darüber, was es für ein gesundes Frühstück braucht. Viel Spaß dabei!

SPIELERFRAGEBOGEN

WIE ALT BIST DU?

..... JAHRE

BIST DU EIN MÄDCHEN ODER EIN JUNGE?

- ◯ Mädchen
- ◯ Junge

1. TREIBST DU SPORT?

- ◯ Ja, ich bin Mitglied in einem Sportverein.
- ◯ Ja, ich spiele oft auf der Straße oder in der Nachbarschaft.
- ◯ Nein, ich mache keinen Sport. ***>> Wenn Du keinen Sport treibst, kannst Du die Fragen 2,3 und 4 überspringen!***

2. WIE VIELE STUNDEN PRO WOCHE TREIBST DU SPORT?

Zum Beispiel: "Ich habe 2 Stunden pro Woche Fußballtraining."

.....

.....

3. WIE OFT TREIBST DU IN DER WOCHE SPORT?

Zum Beispiel: "Ich treibe 3x pro Woche Sport"

.....

4. WARUM TREIBST DU SPORT?

(Du kannst gerne mehrere Antworten ankreuzen.)

- ◯ Weil es Spaß macht.
- ◯ Weil ich ein guter Sportler bin.
- ◯ Weil meine Freunde auch Sport treiben.
- ◯ Weil meine Eltern wollen, dass ich Sport treibe.
- ◯ Weitere Gründe:

.....

- ***Du kannst nun Frage 5 überspringen und direkt bei Frage 6 weitermachen!***

5. WARUM TREIBST DU KEINEN SPORT?

(Falls Du Sport treibst, musst Du diese Frage nicht beantworten)

- ◯ Weil ich keine gute Sportlerin bzw. kein guter Sportler bin.
- ◯ Weil mir Sport keinen Spaß macht.
- ◯ Weil meine Eltern Sport zu teuer finden.
- ◯ Weil es in meiner Nachbarschaft keinen Sportverein gibt, der eine Sportart anbietet, die mir Spaß macht.
- ◯ Weil ich gesundheitliche Probleme habe.
- ◯ ***("Andere Gründe, warum Du keinen Sport machst")***

.....

6. TREIBEN DEINE ELTERN SPORT?

(Du kannst gerne mehrerer Antworten ankreuzen)

- ◯ Ja, mein Vater ist in einem Sportverein.
- ◯ Ja, meine Mutter ist in einem Sportverein.
- ◯ Ja, mein Vater treibt Sport ist aber in keinem Sportverein.
- ◯ Ja, meine Mutter treibt Sport ist aber in keinem Sportverein.
- ◯ Nein, meine Eltern treiben keinen Sport.

7. MACHST DU MANCHMAL SPORT MIT DEINEN ELTERN ZUSAMMEN?

- ◯ Ja, wir gehen zusammen joggen.
- ◯ Ja, wir gehen zusammen spazieren.
- ◯ Ja, wir treiben zusammen Sport in unserem Sportverein.
- ◯ Ja, wir spielen zusammen draußen auf der Straße.
- ◯ Ja, wir tanzen zusammen.
- ◯ Ja, wir

.....

- ◯ Ja, wir spielen oft Spiele an der Konsole, bei denen wir uns bewegen müssen, z.B. Tennis oder Tanzen.
- ◯ Nein, wir treiben keinen Sport zusammen, jeder treibt seinen eigenen Sport.
- ◯ Nein, wir treiben keinen Sport zusammen.

>> Solltest Du diese Antwort angekreuzt haben, beantworte bitte Frage 8.

8. WIR TREIBEN KEINEN SPORT ZUSAMMEN, WEIL...

- ◯ keine Zeit dafür da ist.
- ◯ wir Sport nicht mögen.
- ◯ Mama und/oder Papa keinen Sport treiben können, weil Sie verletzt sind oder gesundheitliche Probleme haben.

>> Gehe nun direkt zu Frage 10

(Beantworte diese Frage nur, wenn Du Sport zusammen mit Deinen Eltern treibst)

9. WIR TREIBEN GEMEINSAM SPORT, WEIL ...

- ◯ wir es als Familie wichtig finden, gesund zu bleiben.
- ◯ wir großen Spaß daran haben, zusammen Sport zu treiben.
- ◯ meine Eltern darauf bestehen, dass wir zusammen Sport treiben.
- ◯ wir dieselbe Sportart ausüben.

10. HAST DU EINE GUTE IDEE, WELCHES SPORTSPIEL MAN IM SPORTUNTERRICHT ODER IN DER KLASSE SPIELEN KÖNNTE? WENN JA, WELCHES:

.....

.....

11. GIBT ES GENUG PLATZ IN DEINER NACHBARSCHAFT, UM DRAUSSEN SPORT ZU TREIBEN?

(z. B. Bolzplätze, Spielplätze, Spielwiese)

- ◯ Ja
- ◯ Nein, es fehlt ein:

.....

12. WELCHE SPORT- ODER SPIELFLÄCHEN IN DEINER NAHEN UMGEBUNG MAGST DU AM MEISTEN?

(Du kannst gerne mehrere Antworten angeben.)

- ◯ Eine coole Fläche zum Spielen ist

.....

- ◯ Ein weiterer cooler Ort zum Spielen ist

.....

- ◯ Es gibt keine coolen Orte in meiner Nachbarschaft.

13. SPIELST DU OFT MIT DEN KINDERN IN DEINER NACHBARSCHAFT ODER NIMMST DU AN SPORTVERANTALTUNGEN IN DEINEM QUARTIER TEIL?

- ◯ Nein
- ◯ Ja, ich spiele oft mit meinen Freunden aus der Nachbarschaft und habe an folgenden Veranstaltungen teilgenommen:

.....

.....

14. HAST DU EINE IDEE, WELCHEN SPORT MAN BEI EUCH IN DER NACHBARSCHAFT TREIBEN KANN?

- ◯ Nein
- ◯ Ja, und zwar:

.....

.....

15. IN WELCHEM SPORTVEREIN BIST DU?

- ◯ Ich bin in keinem Sportverein.
- ◯ Ich bin Mitglied in folgendem Sportverein:

.....

.....

SPIELTAG 5

Gesundes und verantwortungsvolles Sporttreiben

Ich hoffe Du hast bereits einige Ideen gesammelt, wie Du Dein Leben durch Ernährung gesund gestalten kannst. Im nächsten Schritt lernst Du nun, wie Du gesund und verantwortungsbewusst Sport treiben kannst. Denn neben der Ernährung ist es sehr wichtig, dass Du Dich regelmäßig bewegst, egal ob Du spazieren gehst oder mit dem Fahrrad zur Schule fährst.

- Am Tag solltest Du Dich mindestens 60 Minuten bewegen. Wenn Du morgens zur Schule läufst oder mit dem Fahrrad fährst, kannst Du bereits erste Sportminuten sammeln.
- Ein Spaziergang oder Fahrradfahren zur Schule hilft Dir wichtige Erfahrungen im Straßenverkehr zu sammeln, Deine Nachbarschaft zu erkunden und neue Orte kennenzulernen.
- Ein weiterer Vorteil ist, dass Du das Klima und die Umwelt schützt!

Weißt Du was cool am Schulweg zu Fuß oder per Fahrrad ist? Du kannst den Schulweg zusammen mit Deinen Freunden zurücklegen. Dabei solltest Du darauf achten, dass Du immer sicher zur Schule kommst. Ist das nicht möglich? Kein Problem! Du kannst die Sportminuten auch auf andere Weise am Tag sammeln, z.B. durch Spielen auf dem Schulhof.

Draußen Spielen ist gesund und viel spannender als zu Hause zu sitzen und Fernsehen zu schauen. Auch wenn Du kein Mitglied in einem Sportverein bist, gibt es viele Möglichkeiten sich an der frischen Luft zu bewegen. Was hältst Du von Bolzen am Nachmittag mit Deinen Freunden oder einer Klettereinheit im angrenzenden Waldstück? Ich kann verstehen, dass Dir FIFA spielen eventuell Spaß macht, aber hast Du schon mal versucht FIFA und das Spielen an der frischen Luft zu verbinden? Beispielsweise kannst Du draußen einen Fußballtrick erlernen, den Du auf der Konsole schon gut beherrschst!

Wichtig ist, dass Du am Tag nicht mehr als eine Stunde vor dem Bildschirm sitzt! Solltest Du das schaffen, stehen die Chancen sehr gut, dass das Trainerteam den Spielervertrag mit Dir verlängert! Denn nur fitte und gesunde Spieler sind für das Trainerteam interessant.

- Bewegung an der frischen Luft stellt sicher, dass Du aktiv bist und Sportminuten sammelst.
- Wenn Du Fernsehen schaust oder zockst, sitzt Du die ganze Zeit. Dadurch verbrauchst Du keinerlei Energie. Das führt dazu, dass Du abends nicht gut einschlafen kannst und Dein Körper keine Möglichkeit hat, Fett zu verbrennen!
- Spielen an der frischen Luft, hilft dir soziale Kontakte aufzubauen, neue Kinder kennen zu lernen und Deine sportlichen Fähigkeiten zu verbessern!

Tipps

- Nutze die Schulpausen, um auf dem Schulhof zu spielen.
- Spiele Bewegungsspiele mit Deinen Freunden auf dem Schulhof (z.B. Tischtennis oder Ticken) und achte darauf, dass sich jeder Deiner Freunde ein Spiel wünschen darf!
- Achtet darauf, dass der Ort an dem Ihr spielt sicher ist. Fragt Eure Eltern oder Lehrer wo Ihr spielen könnt!
- Nicht jeder mag die gleichen Spiele. Im “KICK für die Gesundheit”-Handbuch findet Ihr viele Spieleideen. Zudem könnt Ihr auch die Spiele aus der WERDER-Ballschule spielen. Da ist garantiert für jeden was dabei!

Sportverletzungen verhindern

Wie können Sportverletzungen entstehen?

- Falsche Trainingsmethoden
- Schlechtes Aufwärmen
- Schwache Kondition
- Schlechte Sportmaterialien oder Sportschuhe
- Falsche Körperhaltung

Wie kann man sich verletzen?

Sportverletzungen können durch unkontrolliertes Fallen, Schläge, Zusammenstöße oder unglückliche Bewegungen entstehen. Meist kommt es dann zu Schwellungen, Prellungen, Verstauchungen oder Rissen. Selbst Knochenbrüche können auftreten.

Wie entstehen langfristige Sportverletzungen?

Durch Überbelastung oder mehrmaliges Wiederholen einzelner ungesunder Bewegungen. 63 Prozent der Sportverletzungen sind Verletzungen im Sprunggelenk, an den Knien oder an der Hand (am Handgelenk).

Wie kann man die Wahrscheinlichkeit, sich beim Sport zu verletzen, verringern?

- Gute Sportschuhe, Sportkleidung, Sportmaterialien und korrekte Trainingsmethoden.
- Langsame Steigerung der Trainingsintensität. Oft wollen Menschen zu viel auf einmal und überlasten den Körper und die Muskeln.
- Eine Erwärmung von 10 Minuten hilft Dir den Kreislauf in Schwung zu bringen and bereitet Deine Muskeln und Gelenke auf intensivere Bewegungen vor.
- Hast Du Schmerzen, wenn Du Sport treibst? Dann ist das ein Zeichen Deines Körpers, dass Deine alte Verletzung noch nicht ausgeheilt ist und Dein Körper noch Zeit für die Heilung braucht.
- Achte darauf Dich gesund zu ernähren und Dir ausreichend Ruhepausen zwischen Deinen Sporteinheiten zu geben. Eine gute Ernährung führt dazu, dass Deine Muskeln stärker werden!
- Ruhe Dich nicht sofort nach einer Sporteinheit aus, sondern laufe entspannt aus oder fahre mit dem Fahrrad nach Hause. Während Du Dich bewegst, bilden sich verschiedene Abfallprodukte Deines Körpers in den Muskeln, die Schmerzen und ein Müdigkeitsgefühl in Deinen Muskeln verursachen. Wenn Du Dich nach Deiner Sporteinheit, noch kurz und locker bewegst und den Körper abkühlen lässt, verhinderst Du, dass sich die Abfallprodukte in Deinen Muskeln bilden und Du kannst Schmerzen in den Muskeln verhindern.

Um das Risiko von Sportverletzungen zu verringern, ist es sehr wichtig, dass Du Deinen Körper vor dem Sport erwärmst und nach dem Sport durch lockere Bewegung abkühlst!

SPIELTAG 5

Erwärmung

Aufwärmen ist wichtig.

- Durch Erwärmung wärmst Du Deine Muskeln auf und der Körper wird auf die Sporteinheit vorbereitet.
- Wenn Du Dich aufwärmst, fließt mehr Blut durch Deine Muskeln, dadurch haben Deine Muskeln mehr Kraft und das Risiko sich zu verletzen ist kleiner!

Was macht eine Erwärmung mit Deinem Körper?

- Eine Erwärmung bereitet Deinen Körper langsam auf anstrengendere Bewegungen vor.
- Durch eine Erwärmung steigt Deine Körpertemparatur langsam und Deine Atmung wird schneller.
- Durch das Aufwärmen nimmt Dein Herzschlag zu, weil Dein Herz mehr Blut und Sauerstoff in die Muskeln pumpen muss. Durch einen erhöhten Herzschlag kann schneller Blut und Sauerstoff in die Muskeln gepumpt werden, so dass Deine Muskeln mehr leisten können.
- Wenn Du zu schnell zu viel Sport treibst, dann produzieren Deine Muskeln ein Abfallprodukt, namens Milchsäure.
- Wenn Du zu viel Milchsäure in Deinen Muskeln hast, kannst Du erst einmal keinen Sport mehr treiben und Deine Muskeln schmerzen.
- Wenn Du Dich erwärmst, kannst Du den Zeitpunkt, ab dem Deine Muskeln Milchsäure produzieren, hinauszögern und verkleinerst damit die Chance Dich zu verletzen.
- Durch eine Erwärmung sind Deine Muskeln wärmer, was dazu führt, dass Du Dich einfacher und schneller bewegen kannst.

Tipps

Steigere langsam die Intensität, wenn Du Sport treibst. Beim Fußballspielen zum Beispiel, solltest Du nicht als Erstes aus weiter Entfernung auf das Tor schießen, sondern Dich erst durch kleine Dribbelübungen oder ein Einlaufen mit dem Ball warm machen. Versuche die Intensität Deiner Sporteinheit bei jedem Mal leicht zu steigern, z. B. durch schnelleres Dribbling oder Laufen. Passe dabei aber auf nicht zu schnell zu viel zu wollen. Beobachte und Merke Dir die Bewegungen, die Du während Deines Trainings oder Spiels machst und trainiere diese ganz speziell. Beim Fußballspielen zum Beispiel, musst Du den Ball oft stoppen und passen. Hierfür kannst Du Dir einen Ball nehmen und immer wieder abwechselnd mit dem rechten oder linken Fuß an eine Wand passen. Dadurch kannst Du die Fußballbewegung “Passen & Stoppen” sehr gut trainieren.

Abkühlen des Körpers

Warum sollte man den Körper nach dem Sport durch Bewegung abkühlen?

- Nach dem Sport schwitzt Dein Körper, Dein Herzschlag ist höher und Deine Muskeln sind warm. Wenn Du Dich direkt nach dem Sport hinsetzt, kühlt Dein Körper sehr schnell ab. Das führt dazu, dass Deine Muskeln steif werden.
- Ohne ein aktives Abkühlen, geht Dein Herzschlag sehr schnell runter. Dies hat zur Folge, dass auch die Blutzufuhr in Deinen Muskeln stark abnimmt. Durch die starke Verringerung der Blutzufuhr bekommst Du Schmerzen in den Muskeln und erhöhst das Verletzungsrisiko.
- Das Risiko krank zu werden, ist deutlich höher, wenn Du geschwitzt hast und Dein Körper sofort nach dem Sport ohne aktive Bewegung abkühlt.

Was macht eine langsame Abkühlung durch Bewegung mit meinem Körper?

- Wir haben bereits gelernt, dass eine Erwärmung unseren Körper langsam aufwärmt und eine Abkühlung die Körpertemperatur langsam absenkt.
- Wir haben bereits über Milchsäure als Abfallprodukt der Muskeln gesprochen. Wenn Du zu hart trainierst, bildet sich sehr viel Milchsäure in Deinen Muskeln. Ab einem gewissen Zeitpunkt kann Dein Körper, die Milchsäure nicht mehr abbauen. Wenn Du Deinen Körper nicht abkühlst, bleibt die Milchsäure in Deinen Muskeln und verursacht harte und schmerzende Muskeln.

Tipps

- Setze Dich nicht sofort nach Deiner Sporteinheit hin. Laufe langsam und locker aus oder fahre ganz entspannt Fahrrad. Dies führt dazu, dass die Blutzufuhr in Deinen Muskeln bestehen bleibt und die Milchsäure aus Deinen Muskeln verschwindet. Wusstest Du, dass die Fußballprofis nach einem Spiel noch 20 Minuten Fahrrad fahren, um keine Milchsäure in den Muskeln zu haben?
- Ziehe Dir nach dem Sport eine Trainingsjacke und Trainingshose an, so dass die Muskeln nicht sofort abkühlen. Tust Du das nicht, werden die Muskeln schnell hart und tun weh!
- Versuche die Intensität Deiner Sporteinheit langsam abzusenken. Zum Abkühlen bietet sich immer ein Spaßbewegungsspiel in der Gruppe an. Zum Beispiel könnt Ihr versuchen Euch an den Händen zu halten und einen Ball im Kreis hin und her zu spielen und dabei auf die andere Seite des Feldes zu dribbeln.

SPIELTAG 6

SPIELTAG 6

GESUNDES SPIELERESSEN

Gesunde Ernährung

Bist Du zufrieden mit Deinem Gesundheitszustand und treibst Du genug Sport? Hast Du es geschafft in den letzten Wochen jeden Tag mindestens 60 Minuten Bewegungszeit zu haben? Weißt Du was Deinen Gesundheitszustand erheblich beeinflusst? Das Essen von genug frischem Obst und Gemüse! Diese Lebensmittel haben viele Vorteile. Wusstest Du, dass Deine Haut besser aussieht, wenn Du genügend frisches Obst und Gemüse isst? Doch es gibt noch viele weitere Vorteile. Obst und Gemüse stellen sicher, dass Dein Körper genügend Energie hat und Du länger aktiv sein kannst. Außerdem wirst Du auch viel seltener krank. Wusstest Du zudem, dass Dein Gehirn besser funktioniert und Du Dich besser konzentrieren kannst, wenn Du täglich Obst und Gemüse isst? Viele gute Gründe also, warum es wichtig ist ausreichend Obst und Gemüse am Tag zu essen.

Du möchtest mehr Obst und Gemüse essen? Hier ein paar Tipps, wie Du das ganz umsetzen kannst:

- In Deinem Alter ist es wichtig, dass Du mindestens 150 Gramm Gemüse und 2 Früchte (z.B. Apfel, Banane, Birne, Orange) am Tag isst.
- Stelle sicher, dass Du unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten isst. Jede Sorte beinhaltet unterschiedliche Nährstoffe und Vitamine, die gut für Dich sind.
- Du kannst Obst und Gemüse nicht durch Vitamin-Tabletten ersetzen! Diese sind nur ein Zusatz, liefern aber lange nicht so viel Nährstoffe und Vitamine, wie frisches Obst und Gemüse.

Tipps

- Wenn Du zwischen den Mahlzeiten trotzdem Hunger hast und einen Snack brauchst, dann achte darauf, dass dieser wenig Kalorien beinhaltet. Snacks mit wenig Kalorien sind zum Beispiel frisches Obst, Kekse, Lebkuchen oder eine Hand voll ungesüßtes Popcorn.
- Esse niemals mehr als 4 Snacks pro Tag!
- Ein Stück Obst enthält mehr Nährstoffe, als ein Glas Fruchtsaft. Deshalb ersetze ein Stück Obst nicht durch ein Glas Fruchtsaft!
- Du kannst gesunde Snacks auch selbst zubereiten. Das ist nicht nur gesund, sondern macht auch noch Spaß!
- Esse Gemüse, zum Beispiel einen grünen Salat, Tomaten auf einem Brot, eine Gurke oder Karotte. Das macht es Dir sehr leicht, Deine tägliche Portion von 150 Gramm Gemüse zu Dir zu nehmen!
- Wenn Du kein Gemüse magst, schaue zusammen mit Deinen Eltern, wie man Gemüse noch anders zubereiten könnte, sodass es Dir schmeckt! Es gibt sehr viele Möglichkeiten Gemüse zuzubereiten.
- Versuche so wenig zwischen Deinen Mahlzeiten zu essen, wie es geht. Das ist nicht nur gut für Deine Gesundheit, sondern auch besser für Deine Zähne!
- Esse drei Mahlzeiten am Tag (Frühstück, Mittagessen, Abendessen).

Sich gesund zu ernähren, bedeutet auch täglich genug Wasser zu trinken. Wenn Du ausreichend trinkst, werden Abfallprodukte von Deinem Körper abgebaut und ausgeschieden. In Deinem Alter, solltest Du täglich mindestens 1,5 Liter Flüßigkeit zu Dir nehmen. Wenn Du Dich viel bewegst und Sport treibst ist es wichtig, dass Du deutlich mehr als 1,5 Liter trinkst! Wenn Du schwitzt, verliert Dein Körper Flüßigkeit. Wenn es draußen warm ist, verliert der Körper zusätzlich Flüßigkeit. Vielleicht hast Du manchmal Kopfweh. Das liegt oft daran, dass Du zu wenig getrunken hast. Trinken verhindert Kopfweh und führt dazu, dass Du Dich besser konzentrieren kannst.

- Es ist wichtig, dass Du mindestens 1,5 Liter Flüßigkeit pro Tag zu Dir nimmst. Gesunde Getränke sind dabei neben Wasser auch Milch, Tee oder Fruchtsäfte ohne Zucker.
- Im Gegensatz zu vielen normalen Soft-Getränken, wie Cola oder Energy-Drinks, ist z.B. in Cola Zero oder Tee deutlich weniger oder kein Zucker enthalten. Das Beste und gesündeste Getränk bleibt aber frisches Wasser!
  Wenn Dir Wasser zu wenig Geschmack hat, kannst Du eine Zitronenscheibe in das Glas legen, das schmeckt nicht nur gut, sondern ist gesund und zugleich das Lieblingsgetränk der Werder-Profis.
- Im Durchschnitt trinkt ein Mensch in seinem Leben 75.000 Liter Wasser. Das enstpricht einem großen Pool im Schwimmbad!

SPIELTAG 6

Wusstest Du, dass...?

- Du zwischen 95 und 190 Liter Wasser verbrauchst, wenn Du duschst und das Abspülen auf der Toilette zwischen 7,5 und 26,5 Liter Wasser verbraucht?
- Wasser in sehr vielen Lebensmitteln enthalten ist?
- eine Ananas zum Beispiel zu 80%, eine Tomate sogar zu 95% aus Wasser besteht?
- Wasser hilft Abfallprodukte aus Deinem Körper zu entfernen?
- Wasser, nachdem Du es getrunken hast, erst 5 Minuten später Deinen Bauch verlässt?
- gefrorenes Wasser 9% leichter ist als flüßiges Wasser? Das erklärt auch, warum Eisschollen auf dem Wasser schwimmen!
- ein Liter Wasser ein Kilogramm wiegt?
- Wasser sicherstellt, dass Dein Körper die richtige Körpertemparatur hat? Wenn Du Fieber hast, ist es deshalb sehr wichtig viel zu trinken!

Iss viel frisches Obst und Gemüse!

Warum sollte ich viel frisches Obst und Gemüse essen?

Viele Kinder essen zu wenig frisches Obst und Gemüse. Das ist nicht gesund, weil Obst und Gemüse sehr viele Vitamine und Nährstoffe enthalten, die gut für den Körper sind. Obst und Gemüse sind richtige Energiebomben. Sie enthalten wichtige Mineralien, wie Eisen, und Ballaststoffe, die beispielweise auch in Schwarzbrot enthalten sind. Jeder Mensch braucht diese Substanzen, um fit, konzentriert, aktiv und gesund zu bleiben und zu wachsen. Wenn Du Obst und Gemüse isst, bleiben Deine Haut und Deine Haare schön und Du wirst viel seltener krank.

Alles gute Gründe warum es sich lohnt, bei der Ernährung darauf zu achten, viel Obst und Gemüse zu essen und ausreichend Wasser zu trinken! Optimal ist, wenn Du täglich zwei Früchte und drei große Löffel Gemüse isst. Du kannst nie zu viel Obst oder Gemüse essen!

Frisches Obst und Gemüse...

- sind wichtig, um fit zu bleiben.
- sind gut für Deine Haut.
- geben Dir sofort Energie und Kraft und Du kannst Dich besser konzentrieren.
- stellen sicher, dass Dein Blutdruck nicht zu niedrig oder zu hoch wird. Wie hoch ist Dein Blutdruck? Hast Du das schon einmal gemessen?
- sind gut für Deine Augen, Knochen und Dein Gehirn.

Faktenfutter

1. Erdbeeren sind keine Früchte, auch wenn das oft angenommen wird. Man bezeichnet sie oft auch als “falsche Früchte”, weil nur die kleinen gelben Samen auf der roten Haut Früchte sind, der Rest gehört zur Erdbeerpflanze.
2. Weißt Du woher das C von Vitamin C kommt? Das C steht für Citrus. Orangen, Zitronen und Mandarinen sind bspw. Zitrusfrüchte.
3. Paprika ist vor allem durch seine schillernden Farben bekannt. Die Farben sind so intensiv, dass es so aussieht, als ob die Paprika von einer feinen Plastikhülle umgeben ist. Wenn eine grüne Paprika längere Zeit an einer Paprikapflanze hängt, wird Sie rot. Grüne Paprikas sind demnach junge Paprikas. Neben grünen, roten und gelben Paprikas, gibt es Paprikas auch in lila und weiß.

DU BIST DER MANNSCHAFTSKOCH

Stelle ein gesundes Essen für Deine Klassenkameraden zusammen.

- Stelle ein gesundes Mannschaftessen zusammen, in dem Du Bilder von Nahrungsmitteln aus verschiedenen Heften, Magazinen und Zeitungen ausschneidest und hier aufklebst. Wie heißt das Gericht und welche Zutaten brauchen Deine Klassenkameraden dafür?

Ernährungstipps vom Mannschaftskoch

Nachfolgend findest Du eine Übersicht, wie viel Du von welchen Nahrungsmitteln pro Tag essen solltest:

Täglich solltest Du...

- mindestens 150-200 Gramm Gemüse und 2 Früchte (Banane, Apfel etc.) essen.
- 3 Vollkorn-Sandwiches essen.
- 25 Gramm ungesalzene Nüsse (Walnüsse, Erdnüsse, Haselnüsse etc.) essen.
- 3 Portionen milchhaltige Produkte, wie Milch, Käse oder Natur-Joghurt essen.
- Mindestens 1,5 Liter Flüßigkeit zu Dir nehmen. Am besten eignet sich Wasser.
- Butter, Brat- und Backfett durch Margarine und vegetarische Öle ersetzen.
- Deinen Fleischkonsum beobachten und diesen auf maximal 3x pro Woche reduzieren.
- auf Soft-Drinks (Cola, Fanta oder Energydrinks) verzichten.

Wöchentlich solltest Du...

- Gemüse essen.
- zwei Portionen Fisch essen.

Ernährst Du Dich so, wie es der Mannschaftskoch vorschlägt? Wo gibt es Gemeinsamkeiten und wo gibt es noch Unterschiede bei Deinem Essverhalten?

SPIELTAG 6

Obst & Gemüse-Quiz

Obst und Gemüse zu essen ist sehr wichtig. Um mehr über Obst und Gemüse zu erfahren und die vielen Vorteile von Obst und Gemüse zu entdecken, haben wir dieses kleines Quiz für Dich vorbereitet. Kannst Du alle Fragen beantworten? Wie lautet das Lösungswort?

Frage 1

WELCHES VITAMIN IST IN VIELEN OBST- UND GEMÜSESORTEN ENTHALTEN?

a) Alle Vitamine sind in Obst und Gemüse enthalten. *Z*
b) Fast alle Vitamine sind im Obst und Gemüse enthalten. *X*
c) Vitamin C ist in vielen Obst- und Gemüsesorten enthalten. *O*

Frage 2

WENN DIR KEIN GEMÜSE SCHMECKT, REICHT ES DANN AUS NUR OBST ZU ESSEN?

a) Anstatt Gemüse, kann ich Apfelmuß essen. *F*
b) Wenn ich mehr als 5 Obstsorten am Tag essen, dann ja! *J*
c) Nein, man kann Gemüse nicht einfach durch Obst ersetzen. *B*

Frage 3

WELCHES DIESER NAHRUNGSMITTEL IST AM GESÜNDESTEN?

a) Rosenkohl, weil dieser alle Nährstoffe enthält, die der Körper braucht. *I*
b) Viele verschiedene Gemüsesorten, weil jedes Gemüse unterschiedliche und wichtige Nährstoffe für den Körper beinhaltet. *S*
c) Bohnen, weil jeder gerne Bohnen isst. *W*

Frage 4

MAN SOLL 150 GRAMM GEMÜSE PRO TAG ESSEN, WIE VIEL ESSLÖFFEL GEMÜSE SIND DAS?

a) Drei Esslöffel mit gekochtem Gemüse. *T*
b) Vier Esslöffel mit gekochtem Gemüse. *B*
c) Zwei Esslöffel mit gekochtem Gemüse. *A*

Frage 5

WAS IST MIT, DU SOLLST AM TAG ZWEI "STÜCK" OBST ESSEN, GEMEINT?

a) Eine Birne und ein paar Trauben am Tag zu essen. *&*
b) Zwei Äpfel zu essen. *!*
c) Zwei Portionen Obst am Tag zu essen, die so groß sind, wie Deine Handfläche. *-*

Frage 6

WAS IST MIT "ENERGIEAUSGLEICH" GEMEINT?

a) Du verbrauchst mehr Energie, als Dein Körper durch gesunde Nahrungsmittel bekommt. *U*
b) Dein Körper hat mehr Energie, als er am Tag verbraucht. *S*
c) Du verbrauchst genauso viel Energie, wie Du Deinem Körper durch gesunde Nahrungsmittel gibst. *G*

Frage 7

WIE VIELE MINUTEN SOLLTEST DU DICH PRO TAG MINDESTENS BEWEGEN?

a) 20 Minuten *O*
b) 60 Minuten *E*
c) 40 Minuten *X*

Frage 8

WELCHE ART VON FETT IST AM GESÜNDESTEN?

a) Ungesättigte Fette *M*
b) Gesättigte Fette. *N*
c) Stark gesättigte Fette. *P*

Frage 9

WIE VIELE SCHEIBEN BROT SOLLTEST DU PRO TAG ESSEN?

a) 1-3 Scheiben *Z*
b) 3-5 Scheiben *Ü*
c) 5-7 Scheiben *L*

Frage 10

WOFÜR STEHT DAS "C" BEI VITAMIN C?

a) Kaktus. *G*
b) Kalorien. *T*
c) Citrusfrüchte (Zitrusfrüchte). *S*

Frage 11

WARUM IST ES DEUTLICH BESSER VOLLKORNBROT ZU ESSEN, ALS WEISSBROT?

a) Weil Vollkornbrot mehr Kalorien enthält. *R*
b) Weil Vollkornbrot besser schmeckt. *D*
c) Weil Vollkornbrot deutlich mehr Ballaststoffe enthält, die gut für den Körper sind. *E*

LÖSUNGSWORT: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Mannschaftskoch-Rezept II

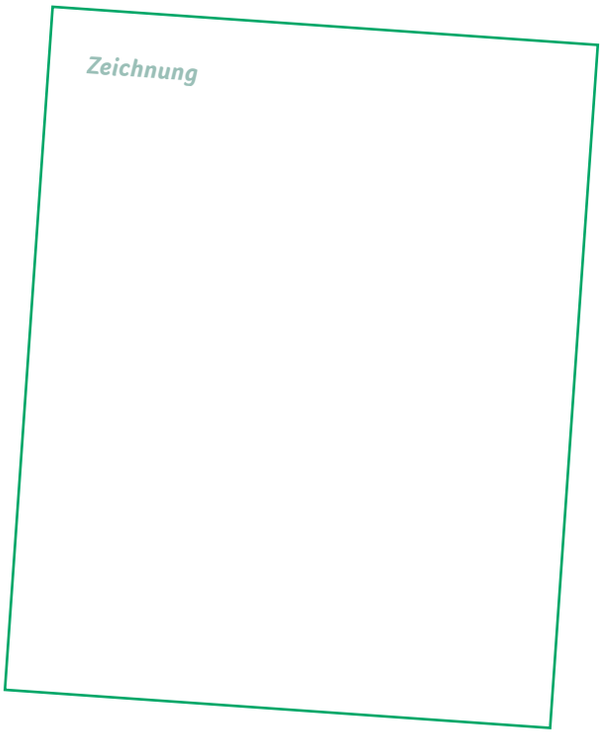
Nachdem Du bereits ein gesundes Rezept für Deine Mannschaft zusammenggestellt hast und in Dein "KICK für die Gesundheit"-Handbuch eingeklebt hast, ist es nun Deine Aufgabe, das Sportler-Rezept Deines(r) Freundes(in) hier einzukleben und die Zutaten, die dafür nötig sind, aus Zeitungsabbildungen zusammen zu suchen. Gibt es große Unterschiede zwischen Euren Rezepten und habt Ihr diese schon mal ausprobiert? Nein? Dann macht Euch gemeinsam mit Euren Eltern ran an die Kochlöffel!

Bild Deines(r) Freundes(in)

Bild des gesunden Rezepts
Deines(r) Freundes(in)

BEWUSSTE ERNÄHRUNG

Fertige eine Zeichnung von einem Nahrungsmittel an, das Du mitgebracht hast:



Gesundheits-Quiz

Kreuze die richtige Antwort an. Wie lautet das Lösungswort?

Frage 1

WIE AKTIV MUSST DU ALS KIND SEIN, UM FIT UND GESUND ZU BLEIBEN?

a) Mindestens eine halbe Stunde pro Tag. *H*
b) Mindestens eine Stunde pro Tag. *S*
c) Es genügt, wenn Du zweimal in der Woche am Sportunterricht in der Schule teilnimmst. *T*

Frage 2

WIE KANNST DU VERLETZUNGEN AM BESTEN VERMEIDEN?

a) Treibe nur drinnen Sport. *X*
b) Treibe nicht zu häufig Sport. *Ö*
c) Wärme Dich vor dem Training auf. *V*

Frage 3

WAS SOLLTEST DU NACH EINER ANSTRENGENDEN SPORTEINHEIT TUN?

a) Direkt im Anschluss duschen. *J*
b) Langsam weitergehen und anschließend etwas Warmes überziehen. *W*
c) Dafür sorgen, dass Deine Muskeln schnell wieder kalt werden. *O*

Frage 4

WAS VERBINDEST DU MIT KILOKALORIEN?

a) Die Menge an Fett im Essen. *K*
b) Den Energieghalt des Essens. *E*
c) Das Gewicht des Essens. *R*

Frage 5

WAS BERECHNEST DU MIT DEM BMI?

a) Ob Du Diabetes hast oder nicht. *G*
b) Ob Du Dich genug bewegst oder nicht. *E*
c) Ob Dein Körpergewicht “gesund” ist oder nicht. *R*

Frage 6

WARUM IST ES WICHTIG SICH VOR DEM SPORT AUFZUWÄRMEN?

a) Du verbesserst deine Technik. *T*
b) Es reduziert die Gefahr Dich zu verletzen, weil du deine Muskeln langsam aufwärmst. *D*
c) Warmmachen ist nicht so wichtig. *M*

Frage 7

WAS IST MILCHSÄURE?

a) Ein gutes Frühstück. *U*
b) Ein Abfallprodukt, welches Deine Muskeln produzieren, wenn Du intensiv Sport treibst. *E*
c) Eine Substanz, die bewirkt, dass Deine Muskeln weicher werden. *I*

Frage 8

WAS IST DAS BESTE WAS DU ESSEN KANNST, WENN DU ZWISCHEN DEN HAUPTMAHLZEITEN HUNGER BEKOMMST?

a) Ein Stück Obst und Früchte. *R*
b) Kartoffelchips und Limonade. *W*
c) Softdrinks und Pizza. *S*

Frage 9

WELCHES IST DAS "BESTE" GETRÄNK, WENN DU ISST?

a) Softdrinks mit wenig Zucker. *F*
b) Fruchtsaft. *E*
c) Wasser. *B*

Frage 10

WAS BEDEUTET ABWECHSLUNGSREICHES ESSEN?

a) Etwas von verschiedenen Nahrungsmittelgruppen zu essen. *R*
b) Keine Süßigkeiten und Pommes. *O*
c) Jeden Tag das Gleiche zu essen. *P*

Frage 11

WIEVIEL STÜCK OBST SOLLTEST DU PRO TAG DURCHSCHNITTLICH ESSEN?

a) 1 Stück. *H*
b) 2 Stück. *E*
c) Du brauchst nicht jeden Tag Obst essen. *C*

Frage 12

WARUM IST FRÜHSTÜCKEN SO WICHTIG?

a) Es hilft Deiner Verdauung und verbessert Deine Konzentration. *M*
b) Damit Du genug Milchprodukte zu Dir nimmst. *N*
c) Es macht Deine Muskeln fester und verbessert Deine Kondition. *Y*

Frage 13

WARUM ATMEST DU SCHNELLER, WENN DU DICH BEWEGST UND SPORT TREIBST?

a) Weil Deine Herzschlagfrequenz abnimmt. *V*
b) Um den ganzen Schweiß loszuwerden. *Q*
c) Weil Deine Muskeln mehr Sauerstoff brauchen. *E*

Frage 14

WIE VIELE KALORIEN HAT EINE ORANGE?

a) 10 kcal *H*
b) 55 kcal *E*
c) 200 kcal *C*

Frage 15

WELCHE NAHRUNGSMITTEL GEHÖREN ZUR GLEICHEN LEBENSMITTELGRUPPE DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE?

a) Brokkoli, Banane, Karotte, Salat und Nudeln. *M*
b) Brot, Butter, Kartoffeln und Reis. *N*
c) Fleisch, Fisch, Ei und Milch. *Y*

LÖSUNGSWORT: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

SPIELTAG 7

EIN BESUCH IM SUPERMARKT

Moin liebe Mädchen und Jungs,

wie Ihr bereits wisst, tut euch gesunde Ernährung gut. Trotzdem essen viele Kinder und Eltern nach wie vor wenig Obst und Gemüse. Stattdessen wird auf Süßigkeiten, Snacks und süße Getränke zurückgegriffen. Es ist schade, dass nicht alle wissen, dass man gleichzeitig lecker und gesund essen kann.

An diesem Spieltag gehen wir gemeinsam in einen Supermarkt und testen Euer bisher gesammeltes Wissen. In kleinen Gruppen werdet Ihr den Supermarkt und die vielen Produkte erkunden. Ihr werdet bspw. herausfinden welche Art von Obst und Gemüse zum Verkauf angeboten werden.

Ihr werdet Aufgaben bearbeiten und Euch umsehen.
Ihr werdet einen Blick auf die Verpackung der Lebensmittel werfen, um herauszufinden welche Inhaltsstoffe enthalten sind und was das bedeutet. Ihr werdet herausfinden, wie gesund oder ungesund Euer Lieblingsessen bzw. Euer Lieblingsgetränk ist und wie oft Ihr es essen bzw. trinken solltet.

Werbung auf die Schliche kommen

Gehst Du umgehend in einen Supermarkt, wenn Du eine gute Werbung zu einem Lebensmittel siehst? Viele der Werbungen für Kinder zeigen ungesunde Produkte. Ist Dir das schon einmal aufgefallen?

Meistens sieht man in der Werbung neue Chips-Geschmackrichtungen, ein cooles Getränk, leckere Schokoriegel oder die beste Eissorte. Außerdem gibt es Werbekampagnen in Supermärkten, bei denen Du Spielzeug sammeln kannst, die Dich dazu verleiten mehr von dem Produkt zu kaufen. Zum Glück gibt es langsam Veränderungen. Auch gesunde Lebensmittel werden mittlerweile beworben.

> Sei schlau, denke an Dich selbst!

Natürlich darfst Du hin und wieder Süßigkeiten oder ein Softdrink in deinen Einkaufskorb legen. Als verantwortungsbewusstes Kind machst Du das aber nicht so häufig. Die Verantwortlichen der Werbung wollen, dass Du ein Produkt cool findest und es kaufst. Manchmal wird Dir ein ungesundes Produkt als gesund angepriesen. Schlaue Entscheidungen zu treffen wird Dir nicht leichtgemacht. Ein verantwortungsbewusstes Kind glaubt nicht alles, was in Werbungen zu sehen ist und denkt für sich selbst.

SPIELTAG 7

Die Süßigkeitenabteilung

> *Gehe in die Süßigkeitenabteilung im Supermarkt.*

Frage 1

WELCHE FARBEN SIEHST DU AM HÄUFIGSTEN?

.....

.....

Frage 2

WAS HÄLTST DU VON DIESEN FARBEN?

.....

.....

.....

Frage 3

KANNST DU EINE VERPACKUNG FINDEN MIT DEM FOTO EINER PUPPE, EINEM TIER ODER EINER COMICFIGUR?

.....

.....

.....

.....

Frage 4

WAS STEHT AUF DER VERPACKUNG, DIE DU DIR AUSGESUCHT HAST?

.....

.....

.....

.....

Frage 5

MACHT DAS FOTO AUF DER VERPACKUNG DAS PRODUKT ATTRAKTIVER?

.....

.....

.....

.....

> *Gehe in die Süßigkeiten-, Schokoladen-, Keks-, oder Chipsabteilung.*

Frage 6

FINDEST DU EIN PRODUKT, BEI DEM DU ETWAS GEWINNEN KANNST ODER GELD SPARST?

Wir haben eine Aktion gefunden: .....

.....

.....

.....

.....

Man kann Folgendes gewinnen oder sparen: .....

.....

.....

.....

.....

Frage 7

HAST DU SCHON EINMAL ETWAS ZU ESSEN ODER ZU TRINKEN GEKAUFT, WEIL ES GÜNSTIGER WAR ODER UM ETWAS ZU GEWINNEN?

Wenn ja, was war es? .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gemüse

Obst und Gemüse beinhalten viele gesunde Nährstoffe wie Vitamine und Mineralien. Sie sorgen dafür, dass Du fit bleibst und dass Wunden schneller heilen. Obst und Gemüse sind eine gute Wahl, wenn Du hungrig bist. Sie halten lange satt und sind gesund.

> 5 pro Tag: Gemüse

Für eine ausgewogene Ernährung wird empfohlen, dass Du jeden Tag 5 Portionen Obst und Gemüse isst. Die Portionen sollten dabei so groß, wie Deine Handfläche sein und Du solltest darauf achten, dass Du möglichst unterschiedliches Obst und Gemüse zu Dir nimmst und nicht nur das Obst und Gemüse, das Dir besonders gut schmeckt. Alle Arten von Gemüse zählen, also nicht nur frisches Gemüse, sondern auch Gemüse in Dosen, im Glas oder gefrorenes Gemüse. Schaffst Du es nicht all das beim Abendessen zu essen? Wie wäre es, wenn Du Gemüse als Snack für zwischendurch isst oder ein paar Scheiben Gurke und Tomate auf Dein Brot legst?

Wenn Du Gemüse auswählst, achte darauf, dass die einzelnen Gemüsesorten (Karotten, Brokkoli, rote Paprika) verschiedene Farben haben. Gemüse mit verschiedenen Farben, beinhalten unterschiedliche Nährstoffe, die allesamt wichtig sind für Deine Gesundheit.

> 5 Portionen pro Tag. Was bedeutet das?

Wenn Du darüber entscheidest wie viel Obst oder Gemüse Du bei einer Portion essen solltest, brauchst Du nur Deine Hand. Die Portion von jedem ist unterschiedlich groß, da sie abhängig ist von Deiner Handgröße. Du solltest nur sichergehen, dass Deine Handfläche gefüllt ist.

SPIELTAG 7

Gemüseabteilung

> *Für diese Aufgabe gehst Du bitte in die Obst- und Gemüseabteilung.*

Gemeinsam mit Deiner Gruppe suchst du Dir eine Art von Gemüse aus, die lose in einem Behälter liegt (zum Beispiel Tomaten oder Paprika). Wiege ungefähr 200 Gramm von diesem Gemüse ab (0,200 kg).

Frage 1

WELCHE GEMÜSESORTE HABT IHR GEWÄHLT?

.....

Frage 2

WIE IST DAS GEWICHT?

.....

Frage 3

WIE VIEL STÜCK GEMÜSE HABT IHR UNGEFÄHR GEWÄHLT? .....

Wähle ein größeres und schwereres Gemüse (zum Beispiel Blumenkohl, Zucchini oder Gurke). Wie schwer ist das Gemüse und für wie viel Personen würde es reichen?

WELCHE GEMÜSESORTE HABT IHR GEWÄHLT?

.....

WIE IST DAS GEWICHT?

.....

AUSREICHEND FÜR ..... PERSONEN

Frage 4

WIE VIELE PORTIONEN OBST UND GEMÜSE BRAUCHST DU AN EINEM TAG?

.....

.....

.....

Frage 5

GLAUBST DU, DU ISST GENUG OBST UND GEMÜSE?

.....

.....

.....

.....

Frage 6

FALLEN DIR MÖGLICHKEITEN EIN, WIE DU MEHR OBST UND GEMÜSE ESSEN KÖNNTEST?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Softdrinks und Saft

Ohne Flüßigkeit kannst Du nicht leben. Im Durchschnitt nimmst Du ein Liter Flüßigkeit pro Tag auf, denn viele Nahrungsmittel enthalten Wasser. Natürlich solltest Du auch darauf achten normale Getränke zu Dir zu nehmen. Wie viel Du trinken solltest, hängt von Deinem Alter ab, von dem Sport den Du treibst und von der Außentemperatur. Im Durchschnitt solltest Du ungefähr vier bis fünf Gläser pro Tag trinken.

> Trinke nicht zu viele Zuckergetränke!

Viele Kinder trinken zu viele zuckerhaltige Getränke, was sehr ungesund ist. 85 Kalorien sind in einem großen Glas Softdrink (Cola, Fanta, Sprite etc.). 70 Kalorien sind in einem großen Glas Obstsaft. Natürlich brauchst Du nicht jedes Mal die Kalorien zählen, wichtig ist aber das Du weißt welche Getränke viele Kalorien haben.

Wenn Du Dich für ein Softgetränk entscheidest, denke daran, dass viele Getränke versteckten Zucker beinhalten und das Werbung Dich in die Irre leiten kann. Versuche Dich für Getränke zu entscheiden, die wenig oder gar kein Zucker beinhalten. Wasser ist immer die beste Wahl.

Wenn Du dennoch hin und wieder ein Softdrink trinken möchtest, wähle ein Softdrink (light), das wenig oder keine Kalorien hat. Achte darauf die Anzahl der Gläser zu begrenzen, da auch Softdrinks ohne Zucker nicht gut für Deine Zähne sind. Ansonsten wird es Dir schwer fallen, Deine Vorliebe für Süßes abzulegen.

SPIELTAG 7

Softdrink - und Obstabteilung

> Gehe in die Softdrinkabteilung

Suche die gleiche Marke an Softdrink:
- 1 Softdrink mit Zucker
- 1 Softdrink (light) mit Süßstoff

Frage 1

WELCHE ARTEN VON SÜSSSTOFF SIND IN DEM GETRÄNK ENTHALTEN?

.....

.....

Frage 2

Finde heraus, wie viele Kalorien (kcal) in einem Glas sind.

- **SOFTGETRÄNK MIT ZUCKER: ..... KCAL PRO GLAS**
- **SOFTGETRÄNK MIT SÜSSSTOFF: ..... KCAL PRO GLAS**

> Gehe in die Saftabteilung

Obst ist auf vielen Verpackungen abgebildet.
Aber ist denn nur Obst in solchen Verpackungen enthalten?

Frage 3

Finde zwei Verpackungen von Getränken mit einer Obstabbildung auf der Verpackung:
- Wähle eine Verpackung mit dem Wort „Saft“.
- Wähle eine Verpackung mit den Worten „Fruchtsaft“ oder „Fruchtnektar“.

- **SAFT: ..... % SAFT**
- **FRUCHTNEKTAR ..... % SAFT**

Sucht jeweils die kleinste Größe eures Lieblingsgetränks.

Frage 4

Ich habe mich entschieden für: .....

.....

DAS GETRÄNK IST GESUND/ UNGESUND, WEIL:

(streiche die Antwort die nicht zutrifft)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SPIELTAG 7

Kekse und Chips

Etwas Leckeres, wer mag es nicht? Sei jedoch vorsichtig- Süßigkeiten, Kekse und Chips beinhalten viel Zucker, Fett und Salz. Sie enthalten kaum etwas, was gut ist für Deinen Körper. Viele Eltern erlauben Ihren Kindern keine Süßigkeiten während der Woche. Das ist eine clevere Regel.

Nach der Schule und während der Schulferien essen Kinder die meisten ungesunden Dinge. Dabei ist es wichtig den Unterschied zwischen einem Snack und einer Süßigkeit zu kennen. Süßigkeit sind zum Beispiel Schokolade oder Chips (viel Zucker, Fett und Salz). Ein Snack hingegen ist etwas, für die Zwischenmahlzeiten, wie Karottensticks und Humus. Süßigkeiten solltest Du nur hin und wieder essen- nicht jeden Tag. Snacks darfst Du häufiger essen.

Keks- und Chipsabteilung

> *Gehe in die Keks- und Chipsabteilung*

Suche die folgenden Artikel der gleichen Marke und der gleichen Geschmacksrichtung:

- 1 Tüte normale Chips
- 1 Tüte light/ fettreduzierte Chips

Untersuche die Verpackung und finde heraus, warum auf light Chips-Verpackungen, „light“ steht.

Frage 1

AUF DER VERPACKUNG DER CHIPS STEHT „LIGHT“, WEIL DIE CHIPS WENIGER ..... ALS NORMALE CHIPS BEINHALTEN.

Findest Du heraus, wie viel Fett eine Portion Chips enthält?

Frage 2

NORMALE CHIPS BEINHALTEN

..... *GRAMM FETT PRO PORTION.*

Frage 3

„LIGHT“ CHIPS BEINHALTEN

..... *GRAMM FETT PRO PORTION.*

> *Gehe in die Keksabteilung*

Suche Dir eine Kekssorte oder einen Riegel aus.

Frage 4

WIE VIEL GRAMM FETT BEINHALTET DIE KEKSSORTE BZW. DER RIEGEL?

.....

Frage 5

WIE VIEL STÜCK WÜRDEST DU DAVON ESSEN?

.....

Frage 6

WIE VIEL STÜCK SIND IN EINER PACKUNG?

.....

Frage 7

WENN DU AUF NICHTS ACHTEN MÜSSTEST, WELCHE KEKSSORTE BZW. RIEGEL WÜRDEST DU AUS DIESEM REGAL WÄHLEN?

.....

Warum?: .....

.....

Frage 8

WENN DU DIE GANZE PACKUNG ESSEN WÜRDEST, WIE VIEL GRAMM FETT PRO 100 GRAMM WÄREN DAS?

.....

.....

.....

SPIELTAG 8

GESUNDE SNACKS

Stufe die nachfolgenden Snacks vom gesündesten Snack bis zum ungesündesten Snack ein.

1. Kartoffelchips
2. Schokoriegel
3. Karotte
4. Eiweißriegel
5. Banane
6. Gummibärchen

Dein Lieblings-Sportspiel

WIE HEISST DEIN SPIEL?

.....

WAS BRAUCHST DU FÜR DEIN SPIEL?

.....

.....

WIE FUNKTIONIERT DAS SPIEL?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WIE VIELE TEAMS GIBT ES? / WIE VIELE KINDER GIBT ES PRO TEAM?

..... / .....

WAS MÜSSEN DIE KINDER TUN UND WIE LAUTEN DIE REGELN?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Team
SOS KINDERDORF
Grohner Düne

LERNE SPORTARTEN KENNEN

Aufgabe:

Das Ziel lautet, dass wir uns jeden Tag für mindestens 60 Minuten bewegen. Zunächst wirst Du herausfinden, wie viele Minuten Du Dich aktuell pro Tag bewegst. Vervollständige bitte den untenstehenden Arbeitsplan.

Wenn Du am Montag 10 Minuten Fahrradfahren warst, schreibst du eine „10“ unter das Wort „Fahrradfahren“. Wenn Du gar nicht Fahrrad gefahren bist, schreibst Du eine „0“ unter das Wort „Fahrradfahren“ und so weiter. Am Schluss schreibst Du unter dem Wort „Insgesamt“ die Summe aller Minuten auf, die Du aktiv warst.

Nachdem Du das Aufgabenblatt des 10. Spieltags ausgefüllt hast, kannst Du Deine Ergebnisse mit den Ergebnissen vom 1. Spieltag vergleichen. Du wirst herausfinden, ob Du Dich mehr oder weniger bewegt hast, als zum Beginn der “KICK für die Gesundheit”-Saison.

Tipps

FAHRRADFAHREN : Fahre mit dem Fahrrad zur Schule, gehe einkaufen mit dem Fahrrad oder fahre mit dem Fahrrad zum Haus Deiner Freunde.

LAUFEN : Laufe zur Schule, laufe eine große Runde in Deinem Stadtgebiet mit Deinem Hund oder laufe eine große Runde in Deinem Quartier und schaue auf Deinem Handy, wie viele Kilometer Du gelaufen bist.

SONSTIGE AKTIVITÄTEN : Wenn Du die Wahl zwischen Treppenlaufen und den Aufzug nehmen hast, nimm die Treppen. Gehe an die frische Luft, nimm einen Ball oder ein paar Lautsprecher mit und tanze!

PROBIERE SPORTARTEN AUS : Gehe trainieren und teste Deine Fähigkeiten mit einem Ball. Dafür musst Du nicht Mitglied in einem Fitnessstudio oder Sportverein sein. Gehe Bolzen oder Basketball spielen mit Deinen Freunden.

HAUS UND GARTEN : Frage Deine Eltern, ob Du das Haus staubsaugen, das Auto waschen, die Fensterscheiben Deines Zimmers sauber machen oder eine FIT MIT WERDER -Folge auf dem KIDS YouTube-Kanal des SV Werder Bremen schauen kannst, bei der Du die Übungen aktiv mitmachst. Damit sammelst Du nicht nur Sportminuten, sondern tust Deinen Eltern sogar noch einen Gefallen!

TAG	FAHRRADFAHREN	LAUFEN	SONSTIGE AKTIVITÄTEN	SPORT	HAUS UND GARTEN	INSGESAMT
Montag	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN
Dienstag	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN
Mittwoch	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN
Donnerstag	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN
Freitag	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN
Samstag	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN
Sonntag	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN	..... MINUTEN

SPIELTAG 11

DER 4SS TEST II

Bei diesem Spieltag wird der "4SS Test" ein weiteres Mal durchgeführt. Herausgefunden werden soll, ob du deinen Lebensstil gesünder gestaltet hast während der "KICK für die Gesundheit"-Saison. Fällt dir etwas auf?

	LEVEL III	LEVEL IV	LEVEL V	LEVEL VI	LEVEL VII	LEVEL VIII	LEVEL IX
	6.0 JAHRE	7.0 JAHRE	8.0 JAHRE	9.0 JAHRE	10.0 JAHRE	11.0 JAHRE	12.0 JAHRE
Stillstehen	**Auf einem Bein stehen**						
GESCHICKTESTES BEIN ◯ LINKS ◯ RECHTS	**13** Sekunden	**20** Sekunden	**25** Sekunden	**30** Sekunden	**40** Sekunden	**5** Sekunden mit geschlossenen Augen	**10** Sekunden mit geschlossenen Augen
ANDERES BEIN ◯ LINKS ◯ RECHTS	**10** Sekunden	**15** Sekunden	**20** Sekunden	**25** Sekunden	**35** Sekunden	**3** Sekunden mit geschlossenen Augen	**5** Sekunden mit geschlossenen Augen
Springen 1 – Festigkeit –	**Sprung über 9 Meter**						
GESCHICKTESTES BEIN ◯ LINKS ◯ RECHTS	**15 x** über 9 Meter	**12 x** über 9 Meter	**10 x** über 9 Meter	**9 x** über 9 Meter	**8 x** über 9 Meter (<1.40)	**7 x** über 9 Meter (<1.50)	**5 x** über 9 Meter (<1.60)
ANDERES BEIN ◯ LINKS ◯ RECHTS	**10 x** über 9 Meter	**15 x** über 9 Meter	**12 x** über 9 Meter	**10 x** über 9 Meter	**9 x** über 9 Meter (<1.40)	**8 x** über 9 Meter (<1.50)	**6 x** über 9 Meter (<1.40)
Springen 2 – Koordinierung –							
	16 x Hüpfen	**16 x** Sprung wechseln	**16 x** Spreizen - Kreuzen vorne oder hinten - ohne Wechsel	**16 x** Spreizen - Kreuzen vorne - Spreizen - Kreuzen hinten	**16 x** Spreizen - Kreuzen vorne - Spreizen - Kreuzen hinten	**16 x** Kreuzen vorne - Kreuzen hinten - Spreizen - Schließen	**16 x** Spreizen-schließen Klatschen beim Spreizen
Springende	**Prellen**						
	Prelle **15 x** mit bevorzugter Hand ◯ LINKS ◯ RECHTS	Prelle **15 x** mit der anderen Hand ◯ LINKS ◯ RECHTS	Dribbelt durch **6** Pylonen aufgestellt in einem Kreis in 30 Sekunden	Dribbelt durch **7** Pylonen aufgestellt in einem Kreis in 30 Sekunden	Dribbelt durch **8** Pylonen aufgestellt in einer 8 in 30 Sekunden	Dribbelt durch **9** Pylonen aufgestellt in einer 8 in 30 Sekunden	Prelle **15 x** ohne dabei den Ball anzuschauen

DER COOPER TEST II

Bitte trage Deinen Namen, Deine Distanz in Metern und/oder die Anzahl Deiner absolvierten Runden ein.

NAME:	DISTANZ:
.....	..... METER

SPIELTAG 11

DER YO-YO-TEST

Bitte gebe deinen Namen und die Stufe an, in der du den Test nicht fortsetzen konntest.

NAME:	DISTANZ:
.....	..... METER

SPIELTAG 12

DAS ABSCHLUSSSPIEL

Nun endet die “KICK für die Gesundheit”-Saison. Bei dem abschließenden Spieltag werdet ihr das Gruppenziel/die Gruppenziele auswerten und herausfinden, ob ihr das Ziel/die Ziele erreicht habt. An diesem Tag werdet ihr viele verschiedene Aktivitäten durchführen. Ihr werdet coole Spiele spielen und ein Zeugnis erhalten.

ZUSÄTZLICHER SPIELTAG - WASSER

„Dein Körper besteht zu 60 bis 70% aus Wasser. Deshalb ist es so wichtig den Flüssigkeitspegel auf einem guten Level zu halten. Du musst sicherstellen, dass Du genug trinkst, um bei den 60 bis 70% zu bleiben. Sonst trocknet Dein Körper aus.“

> Wie viel Liter solltest Du jeden Tag trinken?

„1,5 Liter (...) pro Tag ist die empfohlene Menge an Flüssigkeit, die Du zu Dir nehmen solltest. Dennoch gibt es viel Verwirrung um dieses Thema. Viele Menschen denken, dass man 1,5 Liter Wasser pro Tag trinken sollte. Das ist falsch: Du solltest 1,5 Liter Flüssigkeit zu Dir nehmen. Glücklicherweise ist Flüssigkeit weit mehr als nur Wasser. Denke bspw. an Fruchtsaft, Milch oder Suppe. Wenn Du eine Flasche Cola pro Tag trinkst, nimmst Du zwar genug Flüssigkeit zu Dir, allerdings auch eine Menge Zucker und andere Dinge, die Dir nicht guttun. Also solltest Du vermeiden, Flüssigkeit durch Softdrinks aufzunehmen. Es gibt noch ganz andere Getränke, die Du zu Dir nehmen kannst, um Deinen Flüssigkeitspegel aufrecht zu erhalten.“

„Wusstest Du, dass Menschen ohne Nahrung für 30 bis 40 Tage auskommen können? Ohne Flüssigkeit können Menschen jedoch nur maximal 3 Tage überleben. Dies zeigt, wie wichtig Flüssigkeit für uns alle ist.“

BEVORZUGT **STAMMSPIELER**	(MINERAL) WASSER, FRUCHTSAFT, MILCH
MANCHMAL **EINWECHSELSPIELER**	„LIGHT“ SOFTDRINKS
SELTEN **ERSATZSPIELER**	NORMALE SOFTDRINKS, ENERGYDRINKS

Wenn wir zu wenig Flüssigkeit zu uns nehmen kann Folgendes passieren:

- Müdigkeit
- Schlechte Abwehrkräfte
- Kopfschmerzen
- Gewichtszunahme
- Rückenschmerzen
- Du wirst schneller sauer
- Weniger Konzentration

WER VON EUCH HAT DIESE BESCHWERDEN MANCHMAL?

WENN DU DIESE BESCHWERDEN HAST, VERSUCHE ZWEI GLÄSER WASSER ZU TRINKEN.

Um sicherzugehen, dass Ihr in den nächsten Wochen bewusst mehr Wasser trinkt, habt Ihr ein Arbeitsblatt und einen Werder Becher erhalten. Jeden Tag werdet Ihr Euren Becher auffüllen, wenn Ihr morgens in der Schule ankommt, wenn Ihr von der Pause zurückkommt und wenn Ihr am Nachmittag zurückkommt.

- Hänge das Arbeitsblatt in deinem Kinderzimmer auf. Wenn Du 3 Becher Wasser pro Tag getrunken hast, darfst Du ein Kreuz an dem jeweiligen Tag machen. Wenn Du es nicht geschafft hast, lass das Kästchen frei.
- 6 Becher Wasser am Tag zu trinken ist gesund. Wenn Du dies schaffst, trage eine „6“ anstelle eines Kreuzes in das jeweilige Kästchen ein.
- Nimm das Arbeitsblatt in der nächsten Woche mit zur Schule.

WER HAT ES GESCHAFFT?

“TRINKE MEHR WASSER”

Einordnung:

Aufgabe: Du hast einen Werder Becher von Deinem Lehrer bekommen. Du solltest den Becher am Morgen, nach der Pause und am Nachmittag mit Wasser auffüllen. Du solltest die drei Becher Wasser trinken und zusätzlich zu Hause drei weitere Becher Wasser trinken.

Lege diese Liste neben Dein Bett. Wenn Du 3 Becher Wasser pro Tag getrunken hast, darfst Du ein Kreuz an dem jeweiligen Tag setzen. Wenn Du geschafft hast drei weitere Becher Wasser zu Hause zu trinken, trage die Zahl „6“ in das Kästchen ein, anstelle des Kreuzes.

Tipps

- Frage Deine Eltern, ob sie ebenfalls drei Becher Wasser zu Hause trinken möchten.
- Stelle Deinen Becher an einen Ort, an dem Du oft vorbeikommst.
- Entscheide Dich für eine konkrete Zeit, um ein Becher Wasser zu trinken. Zum Beispiel, wenn Du nach Hause kommst, beim Abendessen und wenn Du deine Lieblingsfernsehsendung schaust.

TAG	X
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

“GASTSPIEL” - SPIELERIN BZW. SPIELER VON WERDER

Meine Frage an die Spielerin bzw. den Spieler von Werder:

DENKE DIR FÜNF FRAGEN AUS. WAS WÜRDEST DU GERNE WISSEN?

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Diskutiere Deine Fragen mit Deiner Klasse. Fragen zu wiederholen ist nicht sinnvoll, weil Du die Antworten von der Spielerin bzw. dem Spieler bereits weißt.

WAS WÄREN DEINE FRAGEN IN EINER PRESSEKONFERENZ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DENKE DIR DREI FRAGEN AUS, ÜBER IHRE(N)/SEINE(N) BEWEGUNG/ ERNÄHRUNG/LEBENSSTIL.

1. .....
2. .....
3. .....

WIE LAUTET DIE ANTWORT DES SPIELERS BZW. DER SPIELERIN?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

"10 Mal Gesundes Frühstück"

Frühstück 1:

- 2 Scheiben Vollkornbrot (2 x 35 Gramm) belegt mit:
  - Margarine >80% dünn bestrichen (2 x 5 Gramm)
  - Eine Scheibe Käse (20 Gramm)
- 1 Apfel (135 Gramm)
- 1 Becher Halbmagermilch (225 ml)

Frühstück 2:

- 2 Scheiben dunkles Roggenbrot (2 x 45 Gramm) belegt mit:
  - 1 Banane (100 Gramm)
- 1 Becher Sojamilch (225 ml)

Frühstück 3:

- 2 Scheiben Vollkornbrot (2 x 35 Gramm) belegt mit:
  - Margarine (2 x 5 Gramm)
  - Streichkäse (15 Gramm)
- 1 Mandarine (55 Gramm)
- 1 Becher Halbmagermilch (225 ml)

Frühstück 4:

- 2 Scheiben Vollkornbrot (2 x 35 Gramm) belegt mit:
  - Margarine (2 x 5 Gramm)
  - Tomate (20 Gramm) und Käse (20 Gramm)
- 1 Glas Orangensaft (150 ml)

Frühstück 5:

- 2 Scheiben Vollkornbrot (2 x 35 Gramm) belegt mit:
  - Margarine (2 x 5 Gramm)
  - Gekochtes Ei (50 Gramm)
- 1 Kiwi (75 Gramm)
- 1 Becher Trinkjoghurt (225 ml)

Frühstück 6:

- Eine Schüssel Haferbrei (250 Gramm)
- 1 Glas Orangensaft (150 ml)
- 1 Becher Milch (225 ml)

Frühstück 7:

- Müsli mit Joghurt (200 Gramm)
- 1 Glas Orangensaft (150 ml)

Frühstück 8:

- 2 Scheiben Vollkornbrot (2 x 35 Gramm) belegt mit:
  - Margarine (2 x 5 Gramm)
  - Erdnussbutter (15 Gramm)
- 1 Orange (120 Gramm)
- 1 Becher Halbmagermilch (225 ml)

Frühstück 9:

- 2 Scheiben Vollkornbrot (2 x 35 Gramm) belegt mit:
  - Margarine (2 x 5 Gramm)
  - Rührei (50 Gramm)
- 1 Glas Orangensaft (150 ml)
- 1 Becher Halbmagermilch (225 ml)

Frühstück 10:

- 2 Scheiben Vollkornbrot (2 x 35 Gramm) belegt mit:
  - Margarine (2 x 5 Gramm)
  - Erdnussbutter (15 Gramm)
- 1 Rosinenbrötchen belegt mit:
  - Margarine (5 Gramm)
- 1 Banane (100 Gramm)
- 1 Becher Halbmagermilch (225 ml)

Die Bestandteile des Frühstücks können variiert werden, solange das Frühstück die folgenden Dinge aufweist:

- Kohlenhydrat-Komponente (Vollkornbrot, dunkles Roggenbrot, Knäckebrot, Haferbrei, Müsli)
- Milchprodukt (Milch, Käse, Streichkäse, Joghurt)
- Getränke (Wasser, Saft)

Das “KICK für die Gesundheit”-Projekt wird vom European Football for Development Network (EFDN) und Erasmus+ Programme

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

TEXT	:	EFDN
ÜBERSETZUNG	:	SV Werder Bremen
FOTOMATERIAL	:	Feyenoord Rotterdam (cover)
	:	SV Werder Bremen (page 4, 24, 25, 44, 46, 49)
GRAFIKDESIGN	:	Batucada | Erik Tode
VEGGY ABBILDUNGEN	:	Batucada | Erik Tode

© Die Informationen in diesem Handbuch sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht ohne ein schriftliches Einverständnis der EFDN Foundation kopiert, weiter verteilt oder vervielfältigt werden.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

EFDN

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union