

**step
kickt!**



ERNÄHRUNGS- BROSCHÜRE

INHALT

1. Begrüßungsworte	4
2. Ausgewogene Ernährung	6
3. Gutes Essen	7
Kreuzwörterrätsel	10
Ausgewogen essen – jeden Tag	11
Aktionskarte Lunchbox	12
4. Ausreichend trinken – jeden Tag	14
Aktionskarte Wasserflasche	15
5. Ernährungspyramide	16
6. Rezepte Frühstück	18
Bircher-Müsli	19
Pancakes	19
7. Rezepte Hauptgerichte	20
Ofenkartoffeln mit selbst gemachtem Ketchup	21
Chili sin Carne	22
Pizzabrötchen	23
Linsenbolognese	24
Herzhafte Eier-Muffins	25
8. Rezepte Desserts & Snacks	26
Gemüsechips	27
Hummus mit Gemüsesticks	28
Himbeer-Bananen-Smoothie	29
Keksteig (Cookie Dough)	29
9. Deine persönliche Einkaufsliste	30
10. Tipps für deine Eltern	31
11. Dein persönlicher Wochenplan	33
12. Dein persönliches Lieblingsrezept	34
13. Impressum	35



Ich bin der step kickt!-Star und habe für dich in der Broschüre viele nützliche Notizen und Hinweise hinterlassen. 😊

Begrüßungsworte DFL Stiftung und step kickt!-Star

Liebe step kickt!-Kids,

aktuell sammelt ihr fleißig Schritte für eure Klasse. Gemeinsam mit allen Kids habt ihr bereits eine beachtliche Leistung erbracht, wirklich großartig. Neben der Bewegung ist auch das Thema Ernährung wichtig für euch. Daher möchten wir, die DFL Stiftung, mit step kickt! beides fördern und haben diese Broschüre mitentwickelt. Unser step kickt!-Star hat uns dafür verraten, wie es denn bei ihm so aussieht mit Bewegung und Ernährung. Seid gespannt auf seine Tipps, leckere Rezepte und hilfreiche Informationen.

Viel Spaß!

Franziska Hey
Vorstandsvorsitzende DFL Stiftung



Liebe step kickt!-Kids,

Bewegung ist super. Durch step kickt! habt ihr sicher viele Ideen gesammelt, wie ihr euch in eurem Alltag mehr bewegen könnt. Macht weiter so, auch nach dem Projekt. Aber auch die richtige Ernährung spielt eine wichtige Rolle für eure Gesundheit. Ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sorgen dafür, dass euer Körper alles hat, was er den Tag über benötigt. Ihr werdet nicht so schnell müde oder krank. Auch für mich ist es wichtig. Nur so kann ich euch als Maskottchen von step kickt! begeistern und motivieren. Deshalb treibe ich nicht nur viel Sport, sondern setze mich auch intensiv mit meiner Ernährung auseinander. Ich versuche, darauf zu achten, gesund zu essen und nicht so viel Quatsch in mich reinzuschaukeln.

Um euch Tipps und Tricks rund um eine ausgewogene Ernährung näherzubringen, wurde die step kickt!-Ernährungsbroschüre entwickelt. Ich begleite euch durch die Broschüre und stelle euch verschiedene Aufgaben. Auch für eure Eltern sind hilfreiche Informationen und Ratschläge dabei. Schaut euch die Broschüre gerne gemeinsam an, bearbeitet zusammen das Rätsel oder die Aufgaben und probiert die leckeren Rezepte aus.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Durchblättern.

Das bin ich:

- *Geburtsort: München*
- *Hobbys: Fußball und täglich Schritte an der frischen Luft sammeln*
- *Beruf: step kickt!-Star*
- *Lieblingsgericht: Chili sin Carne*
- *Lieblingsobst: Erdbeeren*
- *Lieblingsfarbe: Rot*



Begrüßungswort fit4future foundation

Liebe Eltern, liebe Kinder,

viele Menschen machen sich bei ihrem Auto Gedanken, welcher Treibstoff am effektivsten ist und welches Öl für eine optimale Leistung des Motors sorgt. Auch für unseren Körper gilt: Die passenden Energiequellen und Nährstoffe sind entscheidend für die Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Eine ausgewogene Ernährung ist deshalb ein wichtiges Thema im Familienalltag:

- Essen und Trinken sind zusammen mit genügend Bewegung sowie ausreichend Schlaf die Basis für die gesunde Entwicklung der Kinder. Entscheidend hierfür sind die passende Essmenge und die richtige Nährstoffzusammensetzung, die dafür sorgt, dass der Körper der Kinder alle nötigen Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien erhält.
- In Deutschland sind 15 % der Kinder übergewichtig und davon 5,9 % deutlich übergewichtig (adipös) [www.rki.de]. Viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung beugen der Entwicklung von Übergewicht vor bzw. helfen übergewichtigen Kindern bei einer langfristigen Gewichtsnormalisierung.
- Das Angebot an Lebensmitteln ist in den letzten Jahrzehnten enorm gestiegen und erfordert eine bewusste Auswahl, um zu vermeiden, dass zu viele oder zu häufig ungesunde Produkte, d. h. Zucker und fettreiche Produkte, gegessen werden.
- Gesundes Essen und Trinken ist lernbar. Dabei könnt ihr für ein optimales Umfeld im Familienalltag sorgen.

- Gemeinsam essen und trinken macht Spaß und ist ein wichtiges Erlebnis, das die Grundlage für gute Gespräche schafft. Nutzt die gemeinsame Familienzeit und stärkt damit auch die seelische Entwicklung eurer Kinder.

Mit dieser Broschüre möchten wir euch viele Anregungen und Tipps geben, wie ihr eine ausgewogene und genussvolle Ernährung gemeinsam in die Praxis umsetzen könnt.

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg!

Malte Heinemann
Geschäftsführer der fit4future foundation



GUTES ESSEN

GANZ EINFACH!

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG IST FÜR KINDER BESONDERS WICHTIG. ABER WARUM IST DAS SO?

Eine gesunde Ernährung sorgt dafür, dass ...

- ... du wächst und dich körperlich und geistig optimal entwickelst.
- ... du durch verschiedene Lebensmittel vielseitige Nährstoffe aufnimmst.
- ... du bessere Leistung im Sport erbringst.
- ... sich dein Körper wohlfühlt und du deine Abwehrkräfte stärkst, um dich vor Krankheiten zu schützen.
- ... du ausgeglichener bist und dich in der Schule und bei den Hausaufgaben besser konzentrieren kannst.
- ... deine Noten in der Schule besser werden können.

1. Wähle aus der Vielfalt der Produkte und bevorzuge dabei pflanzliche Lebensmittel.
2. Nutze Getreideprodukte, am besten aus Vollkorn. Darin stecken Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.
3. Iss täglich Obst und Gemüse – möglichst saisonal und regional, mal roh und mal gekocht.
4. Milch und Milchprodukte gehören täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche auf den Speiseplan. Dafür solltest du von Fleisch, Wurst und Eiern eher weniger essen. Achte auch hier auf regionale Produkte.
5. Lebensmittel immer kurz kochen und nicht zu lange warm halten.
6. Nimm Dir Zeit, iss langsam und kaue gründlich. Dadurch wirst du dein Sättigungsgefühl besser einschätzen können.



FÜR WACHSTUM UND GESUNDHEIT

Kohlenhydrate

Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis,
aber auch Obst und Gemüse

- Wichtigster Energielieferant für deinen Körper.
- Sollte täglich auf dem Speiseplan stehen.

Fette

Rapsöl, Leinöl, Olivenöl, Sonnen-
blumenöl, Nüsse, Samen

- Auch Fette können deinem Körper wertvolle Nähr-
stoffe liefern, z. B. pflanzliche Fette.
- Außerdem benötigst du diese zur Aufnahme von
Vitamin A, D, E und K.

Eiweiß

Fleisch, Fisch, Milch, Eier oder
Hülsenfrüchte (z. B. Linsen)

- Eiweiß kommt in pflanzlichen und
tierischen Produkten vor.
- Eiweiß ist ein Baustoff für deinen Körper.
- Muskeln, Organe und das Blut benötigen Eiweiß.

Ballaststoffe

Vollkorngetreide (z. B. Weizen,
Roggen), Obst und Gemüse

- Ballaststoffe sind für deine Verdauung wichtig.

Kalzium

Milch, Milchprodukte
(z. B. Käse, Joghurt)

- Kalzium ist ein Mineralstoff, der gut
für deine Knochen und Zähne ist. Sie
werden dadurch fester und gesünder.

Eisen

Brot, Fleisch, Gemüse

- Eisen ist am Transport von Sauerstoff in
deinem Körper beteiligt.
- Wichtig für die Entwicklung deines Gehirns.
- Wenn du zu wenig Eisen in deinem Körper
hast, kannst du weniger Leistung bringen.

Vitamine

Obst und Gemüse

- Wichtigstes Element für deine
ausgewogene Ernährung.
- Wenn du viel Obst und Gemüse isst, nimmst
du alle für deinen Körper notwendigen
Vitamine auf.
- Ausnahme: Vitamin D.
Dieses wird über deine Haut gebildet,
wenn du dich in der Sonne aufhältst.
Bewegung an der frischen Luft
ist also doppelt wichtig für
deinen Körper.

ERNÄHRUNGSQUIZ

KREUZWORTTRÄTSEL

Schreibe die passenden Wörter zu den Abbildungen auf und übertrage die markierten Buchstaben in die untere Zeile. So bekommst du die Lösungswörter. Die Auflösung des Rätsels findest du auf Seite 34.

PS: Ä, Ö, Ü werden hier so geschrieben: AE, OE, UE

↓ Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

AUSGEWOGEN ESSEN – JEDEN TAG

Tipps für das Frühstück

- Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Lasse es nicht ausfallen!
- Stelle dir daher den Wecker lieber etwas früher, um gestärkt in den Tag zu starten.
- Deine leeren Energiespeicher werden wieder aufgefüllt. Das ist gut für dein Gehirn und deine Muskeln. Auch deine Konzentration und deine Leistungsfähigkeit steigen.
- Das Frühstück ist wichtig für deinen Stoffwechsel und dein Gewicht.
- Das richtige Frühstück ist wichtig.

Das sollte immer dazugehören:

- Belegtes Brot (z. B. ein Käse- oder Wurstbrot) mit einem Glas Milch
- Müsli (Vollkorn) mit Milch oder Joghurt
- Obst
- Ein ungesüßtes Getränk wie z. B. Wasser oder Tee

Tipps für das Mittag- und Abendessen

- Die Mittagsmahlzeit liefert einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Energie und Nährstoffen.
- Nutze vielfältige und pflanzliche Lebensmittel (z. B. Gurken, Paprika).
- Versuche, auf Fette, Zucker und Salz zu verzichten.

Das sollte immer dazugehören:

- Kartoffeln, Teigwaren, Reis oder ein anderes Stärkeprodukt
- Zusätzlich Gemüse oder Salat
- Eiweißreiche Lebensmittel (z. B. Fisch, Fleisch, Eier, Käse, Tofu, Hülsenfrüchte ...) kommen in kleinen Mengen dazu.
- Ob warm oder kalt: Gemüse bzw. Salat eignen sich immer besonders gut als Beilage.
- Magst Du Gemüse lieber roh statt gekocht? Probiere doch mal, Knabbergemüse in einen Dip zu tauchen.

Tipps für die Pause

- Wähle lieber Frisches statt Fetttes.
- Nimm dir Zeit beim Essen von Snacks zwischendurch. Dich an den Tisch zu setzen, kann dir dabei helfen.
- Anschließend kannst du dich wieder bewegen und Vollgas geben.

Das sollte immer dazugehören:

- Gemüsestreifen oder Obststücke
- Wenn du morgens nur wenig isst, können auch ein Brot, Nüsse oder Käse gut sein.

Und wie ist es mit Süßem?

- Süßes muss nicht verboten werden, aber iss es nur in kleinen Mengen.
- Ersetze die Süßigkeit durch Früchte.

DEINE LUNCHBOX

GESTALTE DEINE EIGENE LUNCH-
BOX, DIE DU IMMER BEI DIR HAST



Gestalte deine eigene Lunchbox:

1. Schreibe deinen Namen auf die Box.
2. Verziere die Box nach deinen Wünschen.

Deine Lunchbox soll dich jeden Tag in die Schule begleiten. Da soll sie natürlich auch schön aussehen!

Wobei hilft die Box?

Du nimmst kleine, gesunde Zwischenmahlzeiten zu festen Zeiten ein, ohne dauernd zwischendurch zu naschen. Wenn du nur wenig (oder überhaupt nicht) frühstückst, ist die Zwischenmahlzeit dementsprechend größer.

Was veränderst du?

Du begreifst, dass dein Körper ein Frühstück und eine Zwischenmahlzeit als Start in den Tag braucht. Du weißt, dass dein Körper mehrmals am Tag etwas zu essen und zu trinken braucht. Du kennst die verschiedenen Mahlzeiten und den Unterschied zwischen Haupt- und Zwischenmahlzeiten.

Worauf musst du achten?

Du bestimmst mit deinen Eltern die Regeln für die Zwischenmahlzeiten.

Varianten

Anstelle einer Lunchbox kann ein Obstkorb aufgestellt und jede Woche bestückt werden.

Material

Box, bunte, wasser- und spülmaschinenfeste Stifte

AUSREICHEND TRINKEN – JEDEN TAG



Tipps für das richtige Trinken

- Da dein Körper jeden Tag viel Flüssigkeit verliert (z. B. durch Atmen, Schwitzen), ist es wichtig, ihm wieder genügend Wasser zuzuführen. So ist dein Körper fitter, du fühlst dich aktiver und kannst dich besser konzentrieren.
- Viel zu trinken – am besten zwischen den Mahlzeiten – ist deshalb sehr wichtig.
- An besonders heißen Tagen solltest du mehr trinken. Mache an heißen Tagen immer mal wieder eine Trinkpause.

Empfohlene Trinkmenge am Tag:

- Kleinkinder: 1 Liter
- Schulkinder: 1 – 1,5 Liter

Empfohlene Getränke:

- Leitungs-/Mineralwasser
- Kräuter-/Früchtetee ohne Zucker
- Fruchtsäfte

Tipps: Gib zu deinem Wasser Obststücke (z. B. Orangen, Äpfel, Zitronen) dazu. Sei kreativ und probiere aus, was dir am besten schmeckt.



Bastle deine eigene Trinkflasche, die du immer bei dir hast.

Regelmäßiges Wassertrinken unterstützt deine Denkfähigkeit. Trink Wasser zu den Mahlzeiten, immer in den Schulpausen und vor allem vor und nach dem Sport. Gestalte deine eigene Wasserflasche.

1. Schreibe Deinen Namen gut sichtbar und farbig auf die Wasserflasche.
2. Dekoriere die Flasche mit weiteren Zeichnungen, Collagen oder Sticker.

Wobei hilft die Trinkflasche?

Du bist in der Lage, dein Durstgefühl zu erkennen und rechtzeitig zu trinken. Bei Durst hat der Körper bereits zu wenig Flüssigkeit, daher ist es wichtig, den Durst rechtzeitig wahrzunehmen.

Was veränderst du?

Du trinkst regelmäßig in der Schule und in der Freizeit Wasser.

Worauf musst du achten?

Die Zeichnungen/Collagen müssen wasserfest sein. Die Verzierungen dürfen nicht im Trinkbereich angebracht werden. Die Flasche muss regelmäßig gereinigt werden.

Varianten

Anstelle einer Trinkflasche kannst du auch einen individuellen Trinkbecher gestalten.

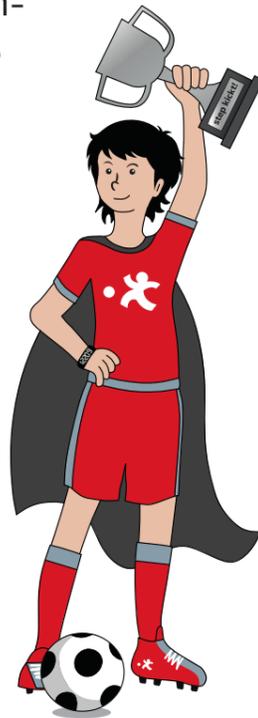
Material

Trinkflasche (z. B. eine leere 500-ml-Wasserflasche aus Plastik oder Glas), wasserfeste Stifte und wasserfestes Dekomaterial.

ERNÄHRUNGS-PYRAMIDE

WAS IST DAS?

Die Pyramide zeigt dir einzelne Nahrungsmittelgruppen, z. B. Obst und Gemüse, Milchprodukte oder Fleisch. Durch die Anzahl der farbigen Kästchen erkennst du, welche Nahrungsmittel du täglich in größeren Mengen zu dir nehmen kannst. Wenn eine Farbe nur einmal zu sehen ist, solltest du das Nahrungsmittel nur in kleinen Mengen zu dir nehmen.



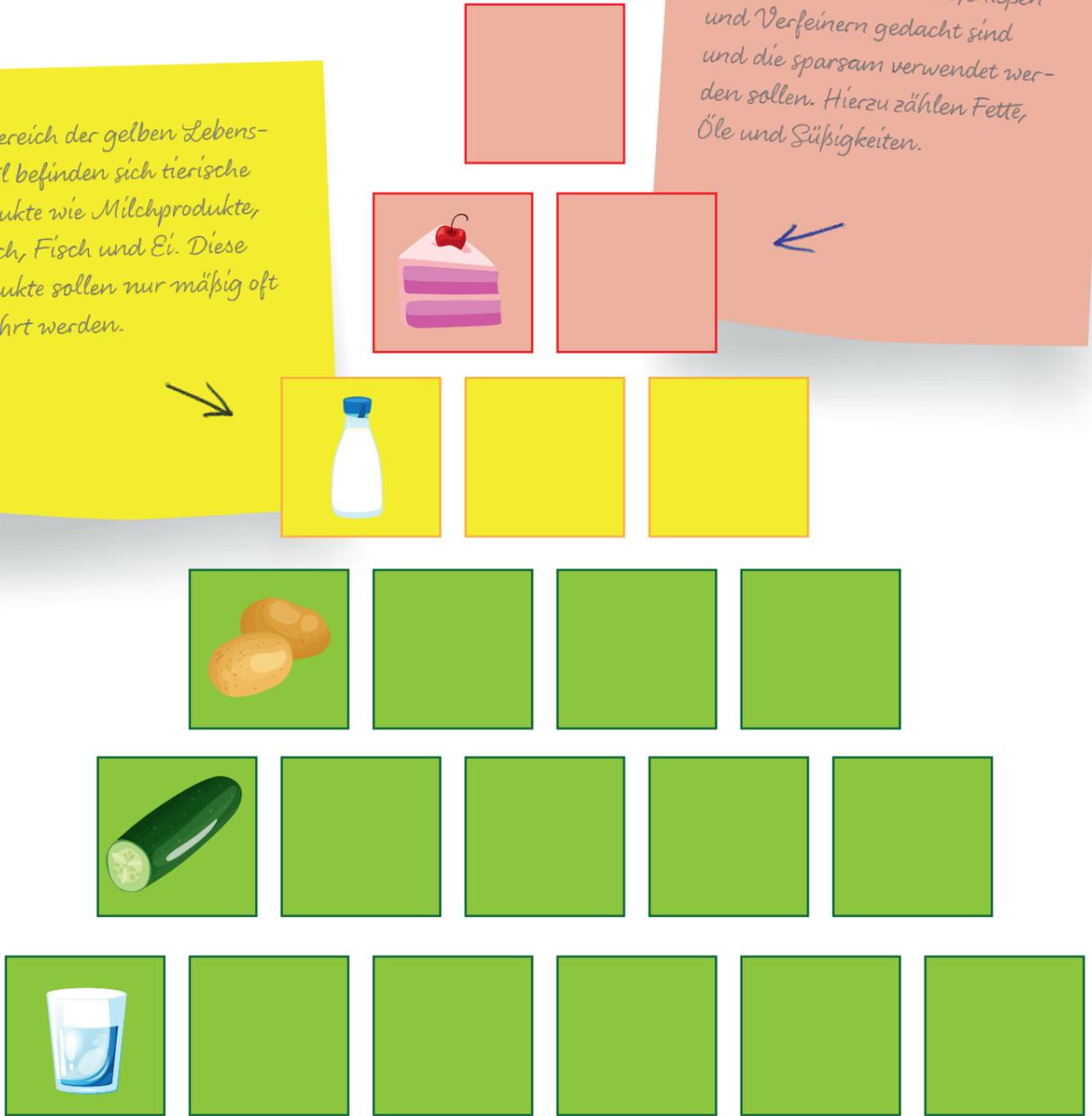
Zeichne weitere passende Lebensmittel in die Ernährungspyramide ein!

Grün sind die Lebensmittel, die zum "Sattessen" und "Durstlöschen" geeignet sind. Dazu gehören an erster Stelle die Getränke und hier vor allem Wasser. An zweiter Stelle stehen im Bereich der grünen Lebensmittel Obst und Gemüse, von denen täglich mindestens fünf Portionen verzehrt werden sollen.

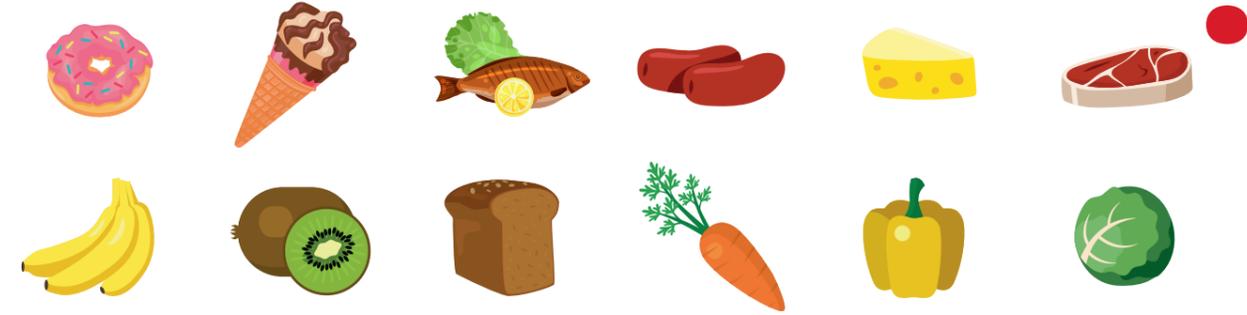
Ergänzend kommen in diesem Bereich die Getreideprodukte und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln oder Brot mit vier Portionen pro Tag vor.

Im Bereich der gelben Lebensmittel befinden sich tierische Produkte wie Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Ei. Diese Produkte sollen nur mäßig oft verzehrt werden.

Rot sind die Lebensmittel gekennzeichnet, die zum Genießen und Verfeinern gedacht sind und die sparsam verwendet werden sollen. Hierzu zählen Fette, Öle und Süßigkeiten.



Hier findest du weitere Beispiele für Lebensmittel, die du der Ernährungspyramide zuordnen kannst.





FRÜHSTÜCK

REZEPTE FÜR EUCH ZUM NACHKOCHEN

BIRCHER-MÜSLI

für 1 Person

VEGETA-
RISCH

Zutaten

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Möhre
- 80 g Haferflocken (gekeimt)
- 2 EL Leinsamen
- 2 EL Chiasamen
- 1 EL Honig
- 25 g Walnusskerne
- 150 g Quark
- 50 g Joghurt
- 50 ml Milch oder Hafermilch
- 1–2 Erdbeeren

Zubereitung

1. Den Apfel und die Banane grob reiben und in eine Schüssel geben.
2. Die restlichen Zutaten, außer den Erdbeeren, hinzugeben und alles gut vermengen. Am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Erdbeeren in Scheiben schneiden und über das Müsli geben.



PANCAKES

für 2 Personen

VEGAN

Zutaten

- 125 g Mehl
- 1 Banane
- 50 ml Mineralwasser
- 90 ml Milch oder Pflanzenmilch, z. B. Hafermilch
- 2 TL Backpulver

Zubereitung

1. Die Banane mit einer Gabel zermatschen und gemeinsam mit der Milch und dem Mineralwasser verrühren.
2. Mehl und Backpulver separat vermischen und dann zur Milchmischung hinzugeben.
3. Alles so lange verrühren, bis ein cremiger und relativ fester Teig entsteht.
4. Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen.
5. Bratöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen.
6. Ca. 2 EL Teig pro Pfannkuchen in die Pfanne geben.
7. Sobald sich oben Bläschen bilden, die Pfannkuchen wenden.
8. Die Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Pancakes schmecken mit frischem Obst oder Beeren besonders lecker.





HAUPTGERICHTE

REZEPTE FÜR EUCH ZUM NACHKOCHEN

OFENKARTOFFELN MIT SELBST GEMACHTEM KETCHUP

für 3–4 Personen

Zutaten

Kartoffeln:

- 1 ½ Kilo Kartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Currypulver
- 1 EL Rosmarin
- Salz
- Pfeffer

Ketchup:

- 150 ml passierte Tomaten
- 3 EL Tomatenmark
- 40 ml Ahornsirup
- 2 EL Apfelessig oder Balsamico
- Salz

Zubereitung

- 1.** Kartoffeln gründlich waschen, der Länge nach in Viertel schneiden und in eine große Schüssel geben.
- 2.** Die restlichen Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen und mit den Kartoffeln mischen.
- 3.** Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.
- 4.** Im Backofen bei ca. 180 °C Umluft/200 °C Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen.
- 5.** In der Zwischenzeit das Ketchup zubereiten: Passierte Tomaten, Tomatenmark, Ahornsirup und Apfelessig gut vermengen. Mit Salz abschmecken.
- 6.** Wenn die Kartoffeln beim Einstechen mit einer Gabel weich und außen leicht braun sind, aus dem Ofen nehmen und mit dem Ketchup servieren.



CHILI SIN CARNE

für 3–4 Personen

VEGAN

GLUTEN-FREI

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2–3 Knoblauchzehen
- 1–2 Karotten
- 1 rote Paprika
- 120 g Sojagranulat
- ½ Liter Gemüsebrühe
- 1–2 EL Öl
- 50 g Tomatenmark
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Dose stückige Tomaten
- ½ frische Chili-Schote oder Chilipulver (optional)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker oder Ahornsirup
- 400 g Reis
- Salz

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
2. Karotten und Paprika waschen und klein schneiden.
3. Sojagranulat 5–10 Minuten in heißer Gemüsebrühe einweichen. Danach das Sojagranulat abtropfen lassen. Die Gemüsebrühe für die spätere Zubereitung der Soße beiseitestellen.
4. Öl in einem großen Topf erhitzen, Sojagranulat, Karotten und Zwiebeln anbraten.
5. Paprika, Chili, Knoblauch und Tomatenmark hinzugeben und unter Rühren mitbraten.
6. Kidneybohnen und Mais abgießen und abtropfen lassen. Tomaten, Brühe, Kidneybohnen und Mais dazugeben.
7. Für ca. 20–30 Minuten köcheln lassen.
8. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
9. Reis währenddessen nach Packungsanleitung kochen.



PIZZABRÖTCHEN

für 2 Personen

VEGETARISCH
MÖGLICH

Zutaten

- 6 (Vollkorn-)Brötchen
- 100 g Kochschinken
- ½ Paprika
- 100 g gut schmelzender Käse, z. B. Gouda
- 300 g frische Champignons
- 3 Frühlingszwiebeln
- Crème fraîche
- Salz und Pfeffer
- Oregano
- Pizzagewürz oder italienische Kräutermischung

Zubereitung

1. Kochschinken, Käse und Paprika in Würfel schneiden, Champignons und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden.
2. Die geschnittenen Zutaten mit Crème fraîche vermengen.
3. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und dem Pizzagewürz abschmecken.
4. Die Brötchen in der Mitte aufschneiden und mit der Masse bestreichen.
5. Im Backofen ca. 20 Minuten backen.

Die Zutaten könnt ihr nach Belieben verändern, je nachdem, was ihr im Kühlschrank habt. Zucchini, Feta und Oliven, Tomaten, Spinat, Knoblauch, Mais etc. schmecken auch sehr lecker auf dem Pizzabrötchen. Ohne Kochschinken ist das Rezept vegetarisch.



LINSENBLOGNESE

für 4 Personen



Zutaten

- ca. 200 g Linsen (ungekocht, z. B. Tellerlinsen)
- 500 ml passierte Tomaten
- 3 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1 Porreestange
- Balsamicoessig
- Wasser/Gemüsebrühe nach Bedarf
- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
- 500 g Spaghetti
- Parmesan

Zubereitung

- 1.** Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden, Möhren mit dem Sparschäler schälen und in kleine Stücke schneiden, Linsen waschen.
- 2.** In einer tieferen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Linsen, Porree und Möhrenstücke hinzugeben und kurz mitbraten.
- 3.** Alles mit Tomatensoße und Brühe ablöschen (Linsen müssen mit Wasser bedeckt sein). Einen Schuss Balsamicoessig hinzugeben.
- 4.** Alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen und immer wieder umrühren (ca. 15 min). Ggf. etwas Wasser/Brühe nachgießen. Mit Salz, etwas Pfeffer, Oregano und einigen Blättern frischem Basilikum abschmecken.
- 5.** Spaghetti währenddessen nach Packungsanweisung kochen, mit der Linsenbolognese servieren und mit dem Käse bestreuen.

Ohne den Parmesan ist die Linsenbolognese vegan.



HERZHAFTE EIER-MUFFINS

für 4 Personen



Zutaten

- 4 Eier
- 1 Zwiebel
- 200 g Spinat (tiefgekühlt möglich)
- 100 ml Milch
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- 1.** Spinat waschen (wenn tiefgekühlt, auftauen), Zwiebel in Würfel schneiden.
- 2.** Die Eier aufschlagen und mit der Milch in einer Schüssel verrühren.
- 3.** Den Spinat und die Zwiebel unterrühren.
- 4.** Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5.** Die Masse in eine Muffinform geben und bei 170 °C Umluft ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Die Zutaten könnt ihr nach Belieben verändern, je nachdem, was ihr im Kühlschrank habt und mögt. Zucchini, Paprika, Tomaten, Käse etc. schmecken auch sehr lecker in den herzhaften Muffins.



DESSERTS & SNACKS

REZEPTE FÜR EUCH ZUM NACHKOCHEN

GEMÜSECHIPS

für 1 Person

VEGAN

GLUTEN-
FREI

Zutaten

Wurzelgemüse nach Wahl

- Petersilienwurzel
- Steckrübe
- Karotte
- Kartoffel
- Rote Bete

Gewürze nach Wahl

- Rosmarin
- Thymian
- Oregano

Zubereitung

- 1.** Gemüse schälen und mit dem Küchenhobel sehr fein hobeln.
- 2.** In einer Schüssel mit Salz vermengen und ca. 30 Minuten stehen lassen.
- 3.** Das gezogene Wasser abgießen und die Gemüsescheiben auf einem Küchentuch verteilen und trocken tupfen.
- 4.** Anschließend die Gemüsescheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und bei 160 °C ca. 45 Minuten backen. Gelegentlich wenden.
- 5.** Die Gewürze fein mahlen und die Gemüsescheiben direkt nach dem Herausnehmen aus dem Ofen in den Gewürzen wenden.
- 6.** Gemüsechips servieren und genießen – guten Appetit!



HUMMUS MIT GEMÜSESTICKS

für 2 Personen

VEGAN

GLUTEN-FREI

Zutaten

Gemüsesticks

- 1 Karotte
- ¼ Gurke

Hummus

- 1 Dose Kichererbsen
- 100 ml kaltes Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer ½ Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 120 g Tahini (Sesammus) (optional)
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- Frische Petersilie

Zubereitung

1. Karotte und Gurke in Streifen schneiden.
2. Knoblauch klein schneiden oder in einer Knoblauchpresse pressen.
3. Das Wasser der Kichererbsen absieben und Knoblauch hinzugeben.
4. Die anderen Zutaten (Zitronensaft, Wasser, Tahini, Olivenöl, Salz und Pfeffer) hinzugeben und mit dem Pürierstab pürieren. Der Hummus ist fertig, wenn ihr eine weiche Masse erhaltet, die keine Klumpen mehr enthält.

Den Hummus könnt ihr als Dip für die Karotte und die Gurke verwenden.

Der Hummus lässt sich problemlos in einem gut verschlossenen Glas im Kühlschrank für ein paar Tage aufbewahren. Die Reste eignen sich als Aufstrich auf Sandwiches oder in Wraps – und als Basis für cremige Salatdressings.



KEKSTEIG (COOKIE DOUGH)

für 1 Person

VEGAN

GLUTEN-FREI

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 2 EL Erdnuss-, Mandel- oder Cashewmus
- 2 EL Ahornsirup (alternativ: Kokosblütenzucker oder Datteln)
- 1 TL Vanillepulver
- 2 EL pflanzliche Milch
- 2 EL zarte Haferflocken
- 25 g Zartbitterschokolade

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
2. Haferflocken in einem Mixer zu Mehl mahlen.
3. Die Kichererbsen zusammen mit dem Nussmus, der Süße (Ahornsirup), dem Vanillepulver und der Pflanzenmilch in den Mixer geben, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind.
4. Die Zartbitterschokolade hacken und in den Teig unterrühren.
5. Mit den Händen zu kleinen Bällchen formen. Der Keksteig kann im Anschluss roh verzehrt werden.



HIMBEER-BANANEN-SMOOTHIE

für 2 Personen

VEGAN

GLUTEN-FREI MÖGLICH

Zutaten

- 100 ml Orangensaft oder Wasser
- 200 g Himbeeren
- 1 Banane
- 1 EL Haferflocken (glutenfreie Haferflocken)

Zubereitung

1. Die Banane in Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben oder mit einem Pürierstab pürieren.

Mit glutenfreien Haferflocken ist der Himbeer-Bananen-Smoothie glutenfrei.



DEINE PERSÖNLICHE EINKAUFLISTE

1. Gemüse und Früchte

Menge Artikel

2. Getreide(producte), Kartoffeln, Hülsenfrüchte etc.

Menge Artikel

3. Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Tofu etc.

Menge Artikel

4. Öle, Fette (z. B. Nüsse)

Menge Artikel

5. Süßes und Salziges

Menge Artikel

Hier kannst du deine persönliche gesunde Einkaufsliste (nach Lebensmittelkategorien sortiert) schreiben und sie zum nächsten Einkauf mit Mama/Papa mitnehmen. ☺

TIPPS FÜR DEINE ELTERN

Gesundes Essen ist lecker und macht stark. Mit den folgenden Tipps können Kinder für gesundes Essen begeistert und der Weg für einen gesunden Lebensstil in der ganzen Familie erleichtert werden.

1. Das Auge isst mit!



2. Vorbild für Kinder sein

Geht mit gutem Beispiel voran! Versucht, vielfältig und mit Freude zu essen und habt den Mut, Neues zu probieren. Eure Kinder werden es nachmachen.

3. Gemeinsam den Speiseplan aufstellen

Wie wäre es damit? Pro Woche darf sich jedes Kind ein gesundes Lieblingsgericht wünschen oder zwei ungeliebte Lebensmittel vom Speiseplan streichen. Wenn eure Kinder den Speiseplan mitbestimmen dürfen, wird gesundes Essen interessanter. Probiert es gemeinsam mit unserem Wochenplan auf Seite 33 aus.

4. Geht zusammen einkaufen

Kinder lieben es, wenn sie bei der Zubereitung der Mahlzeiten mitentscheiden dürfen. Einkaufen ist für Kinder ein spannendes Thema, es gibt viele (neue) Dinge zu entdecken. Schon durch den Einkauf von Lebensmitteln lernen eure Kinder die Lebensmittelvielfalt kennen und das Bewusstsein für Ernährung wird verbessert. Macht euch gemeinsam mit euren Kindern Gedanken, was auf die Einkaufsliste soll. Probiert es gemeinsam mit unserer Einkaufsliste auf Seite 30 aus.

5. Saisonale und regionale Produkte

Achtet beim Einkauf auf saisonale und regionale (Bio-)Produkte. Das hat Vorteile für die Umwelt und die regionalen Betriebe.

6. Auf eine gesunde Familienküche achten

Der Großteil an Lebensmitteln, die für euch nährstoffreich und gesund sind, ist auch für eure Kinder im Wachstum optimal. Nutzt daher frische, saisonale und gesunde Lebensmittel, um euren Kindern Lust auf Gesundes zu machen.

7. Kochen mit Kindern

Ob eure Kinder Lebensmittel mögen, hängt stark damit zusammen, inwieweit sie diese bereits kennen. Lasst eure Kinder daher beim Zubereiten mithelfen, sie werden unbekannte Lebensmittel dadurch eher probieren. Gemüse schneiden, kochen oder hacken – Kinder sind unheimlich stolz, wenn sie mithelfen durften und es allen schmeckt. Es muss nicht täglich sein. Aber schon einmal in der Woche gemeinsam zu kochen, kann viel bewirken.

Beispiele, wie Kinder aktiv werden können:

- Obst und Gemüse waschen
- Zutaten in den Topf oder in die Pfanne geben
- Tisch decken, dekorieren, abräumen
- Müsli mischen
- Teig kneten und Plätzchen ausstechen
- Pizza oder Kuchen belegen
- Brote schmieren/belegen

8. Gesund? Lecker ist besser!

Blaubeeren und Paprika sind gesund. Stimmt, aber für eure Kinder ist der Begriff „gesund“ schwierig zu verstehen. Eure Kinder interessieren sich in erster Linie dafür, ob es schmeckt. Also besser mit „lecker“ versuchen oder kindgerecht erklären, dass Möhren beim Sehen helfen oder Brokkoli die Abwehrpolizei im Körper unterstützt. Das wirkt auf eure Kinder motivierender und ist wesentlich greifbarer.

9. Zwei Snacks am Tag sind genug

Kinder haben kleinere Energiespeicher und sollten regelmäßig essen. Das heißt aber nicht, dass viele Snacks gesund sind. Zwischen den Mahlzeiten sollten auch Kinder etwa zwei bis drei Stunden Pause einhalten. Sonst fehlt später der Hunger zu den Hauptmahlzeiten. Drei Hauptmahlzeiten und zwei möglichst gesunde Zwischenmahlzeiten werden empfohlen.

10. Klare Regeln

Ungesundes sollte als Ausnahme erlaubt sein. Beim Essen sollte weder das Smartphone benutzt werden noch der Fernseher laufen.

11. Spielerisch Inhalte über eine gesunde Ernährung vermitteln

Kinder lernen am besten spielerisch und mit Spaß. Um das Interesse der Kinder zum Thema Ernährung zu wecken, eignet sich der Podcast "Hör dich fit!" der Stiftung Kindergesundheit. Hört doch mal rein und erkundet die spannende Welt zu aufregenden Ernährungsthemen.



DEIN PERSÖNLICHER WOCHENPLAN

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

Hier kannst du allein oder mit Mama/Papa deinen Essensplan für die Woche schreiben. Hänge diesen z. B. sichtbar in der Küche auf, dann kannst du immer wieder draufschauen.

DEIN PERSÖNLICHES LIEBLINGSREZEPT

Name:

Zutaten & Zubereitung:



Auflösung Ernährungsquiz: „Obst und Gemüse“

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

DFL Stiftung
Eschersheimer Landstraße 14
60322 Frankfurt am Main
T +49 69 3006555-0
F +49 69 3006555-55
info@df-stiftung.de
df-stiftung.de

fit4future foundation Germany
Frei-Otto-Straße 6
80797 München
T +49 89 99275593
F +49 89 41550771
mail@fit4future-foundation.de
fit4future-foundation.de

VERANTWORTLICH

planero GmbH
Sylvensteinstraße 2
81369 München
T +49 89 746614-66
F +49 89 746614-300
info@planero.de
planero.de

PROJEKTKOORDINATION

Tim Heinemann
Teresa Gleißner
Julia Grundbacher

GESTALTUNG

Eric Ullrich

BILDNACHWEIS

Cover: iStock.com/evgenyatamanenko; Seite 6: iStock.com/SDI Productions;
Seite 8: iStock.com/SDI Productions; Seite 12: iStock.com/anakopa;
Seite 14: iStock.com/Bigandt_Photography; Seite 15: iStock.com/karandaev
Seite 3/18: DFL Stiftung/Witters; Seite 19: 1) iStock.com/AndreaRR 2) iStock.com/Janna Danilova
Seite 20: iStock.com/karelnoppe; Seite 21: iStock.com/ivandzyuba; Seite 22: iStock.com/Fudio
Seite 23: iStock.com/FreePik.com; Seite 24: iStock.com/vaaseenaa
Seite 25: iStock.com/Oksana_S; Seite 26: iStock.com/fladendron;
Seite 27: iStock.com/Plateresca; Seite 29: iStock.com/mchebby
Seite 31: 1) shutterstock.com/Elena Shashkina, 2) shutterstock.com/kuvona,
3) shutterstock.com/Vladislav Noseek;
Illustrationen Seite 10/17: FreePik.com

