

Liebe Kinder, liebe Eltern!

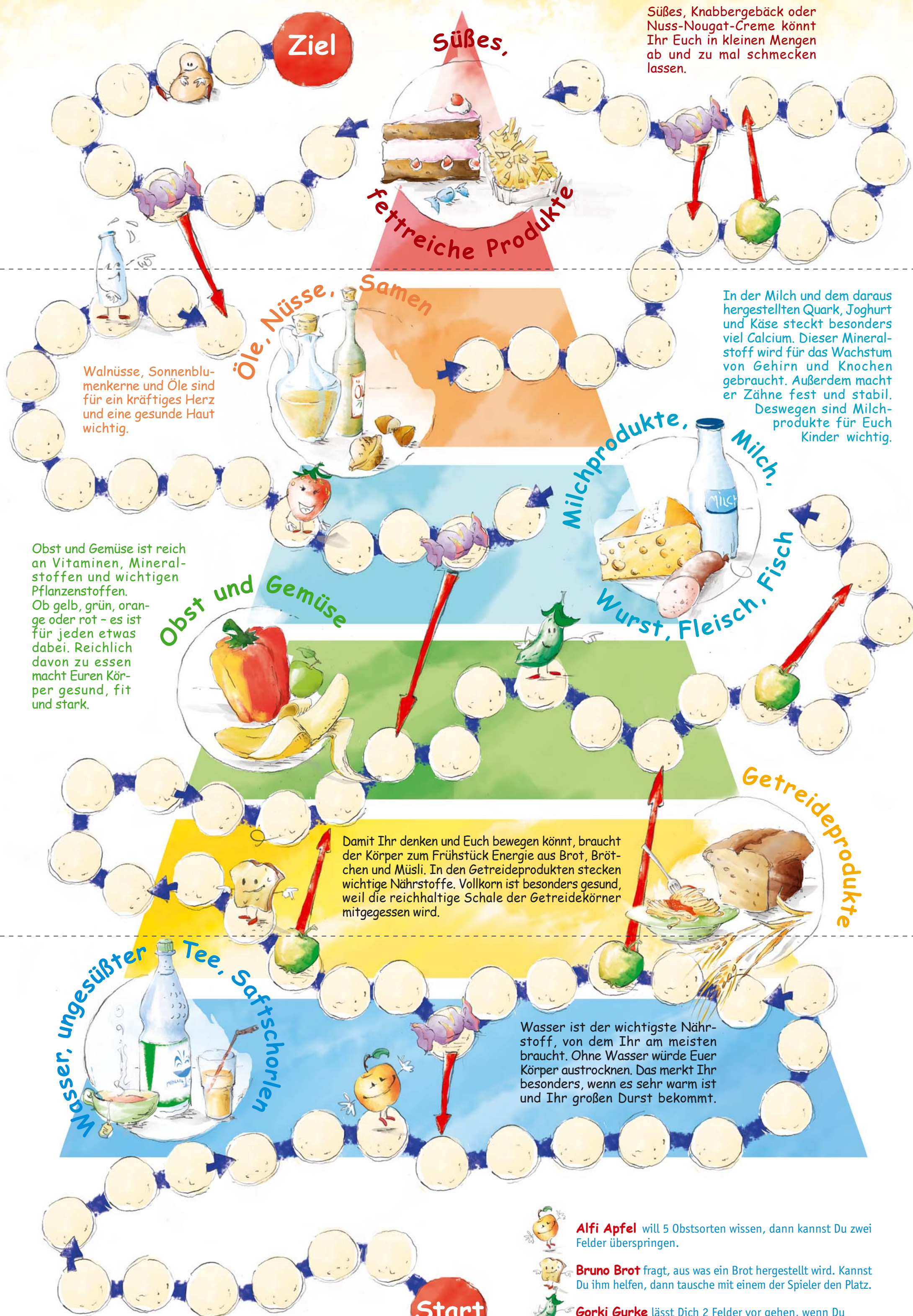
Ein ausgewogenes und leckeres Frühstück ist für Kinder wie auch für Erwachsene der richtige Start in den Tag. Am Morgen sind die Nährstoff-Reserven erschöpft. Die Kids brauchen jetzt vor allem Lebensmittel, die Kohlenhydrate liefern und sie gleichzeitig mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Dann können sie in der Schule aufmerksam und konzentriert sein und haben ausreichend Energie zum Spielen und Toben. Die tegut... Lebensmittel-Detektive Sofie und Hannes möchten den Kindern und Ihnen, liebe Eltern, zeigen, warum ein Frühstück so wichtig ist und wie man es gesund, appetitlich und interessant gemeinsam gestalten kann. Die beiden können bestimmt einige Anregungen für ein leckeres Frühstück und Pausenbrot geben. Es gibt einiges zu entdecken! Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!



Kennt Ihr schon die Ernährungspyramide? Sie hilft uns ein gesundes Frühstück zusammen zu stellen. Hier seht Ihr welche Lebensmittel besonders wichtig sind und von welchen Ihr nur wenig essen solltet. So sind Getreideprodukte, Obst und Gemüse sowie Milchprodukte morgens am besten. Sie lassen sich je nach Geschmack einfach zu einem tollen und leckeren Frühstück kombinieren. Die Rezepte dazu findet Ihr auf der Rückseite.



Kommt spielt mit uns, lasst uns den Gipfel der Pyramide erklimmen!



Spielanleitung:

- Ihr braucht einen Würfel und Spielfiguren.
1. Es fängt derjenige an, der die höchste Zahl würfelt.
 2. Landet Ihr auf den markierten Feldern, dann versucht, die Aufgaben zu lösen.
 3. Wer zuerst im Ziel ist hat gewonnen.

- Alfi Apfel** will 5 Obstsorten wissen, dann kannst Du zwei Felder überspringen.
- Bruno Brot** fragt, aus was ein Brot hergestellt wird. Kannst Du ihm helfen, dann tausche mit einem der Spieler den Platz.
- Gorki Gurke** lässt Dich 2 Felder vor gehen, wenn Du 1 gelbe, 1 rote und 1 grüne Gemüsesorte nennen kannst.
- Erdi Erdbeere** möchte 2 andere Beersorten wissen, damit Du weiterlaufen darfst. Ansonsten musst Du 1x aussetzen.
- Milki Milch** möchte von Dir wissen, was man aus Milch herstellen kann. Dann darfst Du 2 Felder vor gehen.
- Karo Kartoffel** lässt Dich direkt ins Ziel, wenn Du 2 andere in der Erde wachsende Gemüsesorten weißt.
- Aktions-Felder:** Wechsle die Etage in Pfeilrichtung!