

## Tipps und Tricks gegen Langeweile, für Eltern mit Kindern Rund um gesund Leben

### Rezept-Idee/gesunder Obstsalat:

Was benötigt wird: (ganz nach Belieben)

- Bananen
- Äpfel
- Orangen
- Kiwis
- Rosinen
- Mango
- Granatapfelkerne
- Ahornsirup/ Honig(zum Süßen)

### Wie`s geht:

Einfach alle gewünschten Zutaten für den vitaminreichen Obstsalat schälen, klein schneiden und in einer Schüssel vermengen. Geht schnell und ist eine super Vitamingeber für groß und klein.

### Aktiv-Idee/Gänseblümchen -marsch:

Nicht nur die Ernährung ist wichtig, wenn es um gesund Leben geht. Auch frische Luft und Bewegung sind für den Körper von großer Bedeutung.

→ Bei Wind und Wetter für mindestens 30 Minuten an die frische Luft gehen.

Ziel: So viele Gänseblümchen wie möglich zählen.

Gänseblümchen die ich gezählt habe: \_\_\_\_\_

Tipp: Gerne auch andere Pflanzen oder Objekte zum zählen verwenden.... , Spaß steht dabei an vorderster Stelle.

**Wie wär`s ? - Lachmarathon / Sauer macht Lustig** → auch Geist und Gedanken brauchen manchmal etwas frische Luft.

Stellt euch vor ihr leckt mit der Zunge an einer ganz sauren Zitrone und alles zieht sich zusammen, ihr müsst kichern und lachen. Sammelt euer Kichern und Lachen in euren Händen und bringt es zu euren Geschwistern oder Eltern. Je mehr Hände voller Kichern sind umso besser.

Wie viele Hände haben bei euch am Ende gekichert? \_\_\_\_\_



1

1 URL, BILD, LEMONS, abgerufen am 2.4.20, <https://pixabay.com/de/vectors/zitronen-gelb-obst-zitrusfr%C3%BCchte-511479/>

2 URL; BILD; APPLES, abgerufen am 2.4.20<https://pixabay.com/de/vectors/%C3%A4pfel-ast-bl%C3%A4tter-schwarz-und-wei%C3%9F-32189/>

## Das Obst / Gemüse-Alphabet:

### Wie's geht:

Versucht alphabetisch zu jedem Buchstaben eine Obst- oder Gemüsesorte zu finden.  
Gibt es bei jedem Buchstaben eine Obstsorte oder Gemüsesorte?

### Los geht's:

A= Apfel, \_\_\_\_\_

B= \_\_\_\_\_

C= \_\_\_\_\_

D= \_\_\_\_\_

E= \_\_\_\_\_

F= \_\_\_\_\_

G= \_\_\_\_\_

H= \_\_\_\_\_

I= \_\_\_\_\_

J= \_\_\_\_\_

K= \_\_\_\_\_

L= \_\_\_\_\_

M= \_\_\_\_\_

N= \_\_\_\_\_

O= \_\_\_\_\_

P= \_\_\_\_\_

Q= \_\_\_\_\_

R= \_\_\_\_\_

S= \_\_\_\_\_

T= \_\_\_\_\_

U= \_\_\_\_\_

V= \_\_\_\_\_

W= \_\_\_\_\_

X= \_\_\_\_\_

Y= \_\_\_\_\_

Z= \_\_\_\_\_

Zum Ausmalen 2:



**Wie wär's** → Auch die Füße möchten mal Abwechslung haben. Bastelt euch aus Naturmaterialien einen Fußpfad oder ein Fußschlambad. Das entspannt die Füße und macht einen riesigen Spaß.

1 URL, BILD, LEMONS, abgerufen am 2.4.20, <https://pixabay.com/de/vectors/zitronen-gelb-obst-zitrusfr%C3%BCchte-511479/>

2 URL; BILD; APPLES, abgerufen am 2.4.20 <https://pixabay.com/de/vectors/%C3%A4pfel-ast-bl%C3%A4tter-schwarz-und-wei%C3%9F-32189/>