Healthy fun for Families Magazin

healthy STARTS FOR FAMILIES

Juice PLUS+

inhalt

Hier habt ihr einen Überblick über die Inhalte, die euch erwarten:

Einleitung	S. 3
Was ist HSF?	S. 4
Schlüsselelement 1: Ernährung	S. 5
Schlüsselelement 2: Fitness	S. 14
Schlüsselelement 3: Schlaf	S. 23
Schlüsselelement 4: Flüssigkeit	S. 30
Extra Spaß mit Healthy Fun for Families	S. 37

hallo

Vielen Dank für dein Interesse an dem allerersten, exklusiven **Healthy Fun for Families e-Magazin.**

Wir freuen uns, dich und deine Familie auf eurer Reise zu einem gesunden Lebensstil begleiten zu dürfen.

Basierend auf den 4 Schlüsselelementen: Ernährung, Fitness, Schlaf und Flüssigkeit, erwarten euch in diesem e-Magazin viele lustige Aktivitäten und Tipps, die der ganzen Familie helfen werden, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln. Du darfst gespannt sein! Für die Kinder haben wir einen eigenen **FUN GUIDE "MR. APFEL"** kreiert, der die Kleinen durch das e-Magazin und die Aktivitäten begleiten wird. Um deinen Kindern dabei zu helfen, findest du in jeder Kategorie detaillierte Informationen, die sowohl für dich als auch deinem Kind hilfreich sein können.

Und jetzt lasst uns **Spaß** *an einem gesunden Lebensstil haben!*

Willkommen

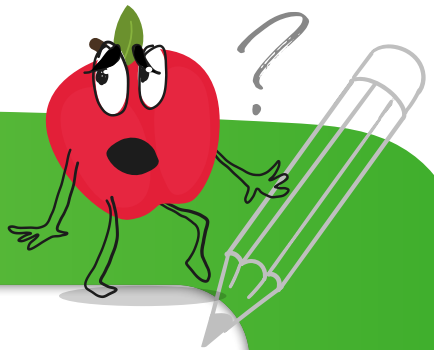
So macht ein gesunder Lebensstil Spaß!

Willkommen beim “Healthy Starts for Families” Programm! Wir freuen uns darauf, dich und deine Familie auf eurem Weg zu einem gesunden Lebensstil zu unterstützen.
Wie werden wir das tun?

Kein Druck. Neues entdecken! Warum nicht einfach einen gesunden Lebensstil zu einem Spaß machen?
Ganz egal, ob du Mama oder Papa, Großmutter oder Großvater oder ein Freund der Familie bist, wir sorgen uns um unsere Leute und wollen sehen wie sie aufblühen.

Mit ein paar Tipps & Tricks kannst du mehr Begeisterung rund um die Mahlzeiten erzeugen, für Vergnügen sorgen wenn es um das Thema Fitness & Bewegung geht, die Schlafenszeit zu einem freudigen Erlebnis gestalten und die Flüssigkeitszufuhr zu einem Riesenspaß machen.

Starte mit deiner Veränderung und übertrage sie auf deine ganze Familie!
Wir konzentrieren uns auf 4 Schlüsselelemente, von denen wir glauben, dass sie dir den Einstieg erleichtern werden. Und das gilt nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Erwachsenen in deinem Leben. Motiviere deine Lieben zu einem gesunden Lebensstil, indem du dich nicht unter Druck setzt, sondern Spaß dabei hast.



Was sind die 4 HSF-Schlüsselelemente? Suche sie im Magazin und schreiben sie hier auf.

1.

2.

3.

4.

Schlüsselelement 1: Ernährung

Gesunde Ernährung macht Spaß!
Eine gesunde Ernährung bedeutet eine ausgewogene Ernährung. Zu den wichtigsten Ernährungsgewohnheiten gehören die ausreichende Zufuhr von Obst und Gemüse, moderate Portionen und regelmäßige Essenszeiten. Natürlich wollen wir alle als Eltern unseren Kindern den bestmöglichen Start ins Leben ermöglichen. Wir wissen, dass es wichtig ist, ihren wachsenden Körper und Geist mit Energie zu versorgen, damit unsere Kleinen das Beste aus jedem Tag herausholen können. Und nicht vergessen: Auch Erwachsene benötigen eine gute Nahrung!

Lasst uns jetzt ein wenig Spaß mit der gesunden Ernährung haben!

1. Spaß an der Ernährung

Fülle den Regebogen!

Obst- & Gemüse-Sticker-Tracker
Sticker, wer liebt sie nicht? Visuelle Anhaltspunkte sind hilfreich, um uns auf Kurs zu halten. Mit Hilfe einer bunten Sticker Tafel werden wir jedes Mal daran erinnert, ein weiteres Stück Obst oder Gemüse zu essen. Esse den ganzen Regenbogen, wenn du kannst.

Versuche es hiermit:
Drucke den Regenbogen und die Symbole aus hänge ihn in Sichtweite des Kindes auf, z. B. an den Kühlschrank. Verwende den Regenbogen, um dein Kind zu ermutigen, alle Farben des Regenbogens zu essen. Sobald sie eine Farbe gegessen haben, können sie das passende Symbol auf den Regenbogen kleben. Alternativ zu den Symbolen kannst du auch Sticker wie Sterne oder Farbpunkte verwenden. Mit den Symbolen oder Stickern behält dein Kind den Überblick, welche Farben es gegessen hat. Drucke dir selbst auch einen aus :-) Wir alle brauchen mehr Gutes!

Was ist deine Lieblingsfarbe?
Zeichne ein Herz um den Smiley mit deiner Lieblingsfarbe:

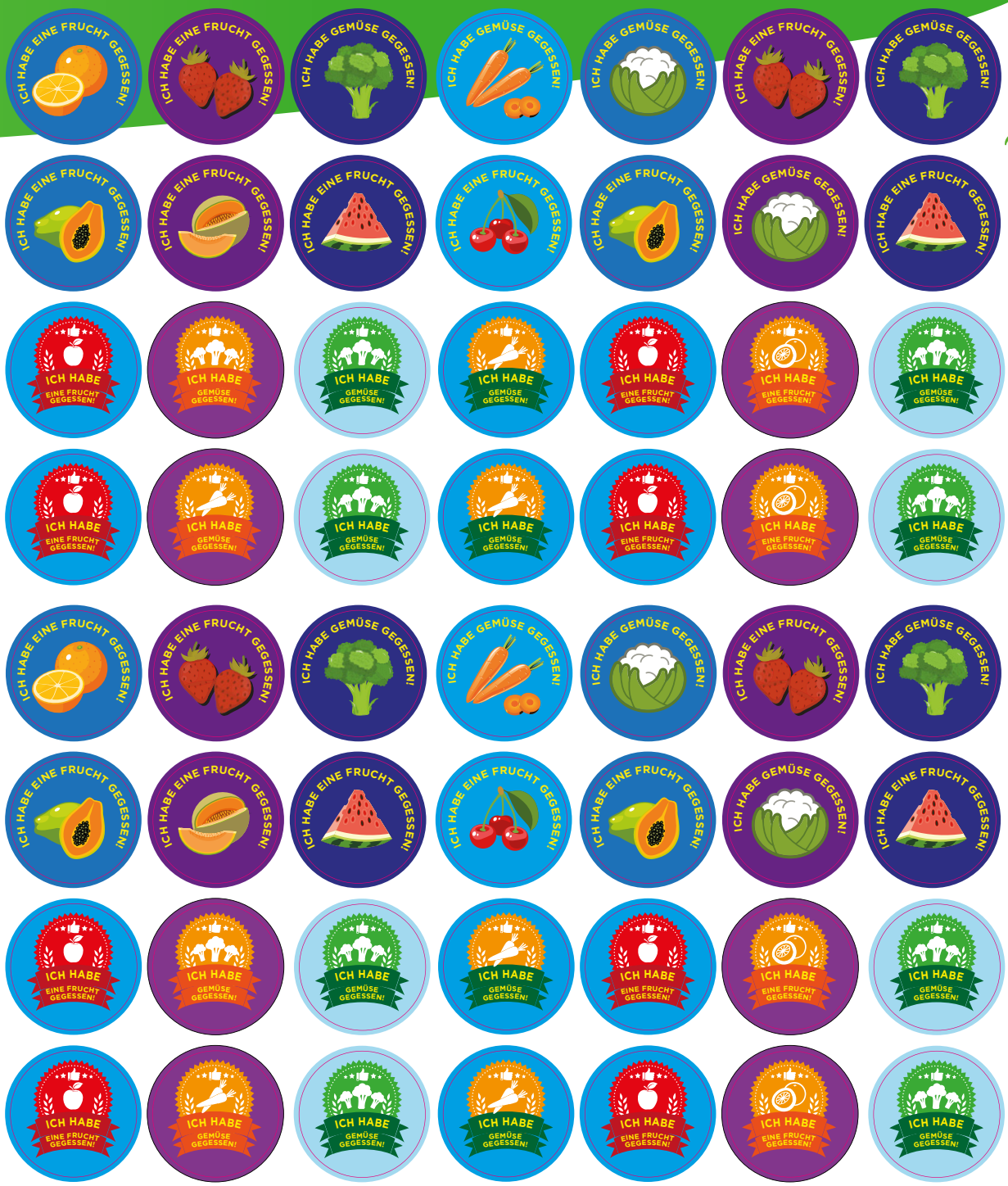
1. Spaß an der Ernährung

Fülle den Regenbogen

Wie viele Farben des Regenbogens hattest du heute?

Juice PLUS+
Healthy fun for Families
healthy STARTS FOR FAMILIES

Jedes Mal wenn du eine Frucht oder ein Gemüse gegessen hast, kannst du dafür einen Sticker in die Reihen kleben und so deinen Regenbogen auffüllen.



2. Spaß an der Ernährung

Hier kommt der Chefkoch!

Gemeinsam zu kochen macht immer großen Spaß, vor allem, wenn die Kinder auch mal das Ruder übernehmen dürfen. Sie bei der Zubereitung des Gerichts mithelfen zu lassen, macht den Kindern viel mehr Spaß, als am Tisch zu sitzen und das zu essen was ihnen aufgetischt wird. Kinder sind neugierig, kreativ und wollen Spaß haben. Beziehe sie mit ein und gib deinen Kleinen einfache und sichere Aufgaben in der Küche.

Jetzt ist es an der Zeit, dass dein Kind die Kochmütze aufsetzt und das Kommando in der Küche übernimmt. Hopp, hopp!

Ja! Wir sind jetzt der Chef in der Küche. Alle müssen mich Chefkoch Apfel nennen. Wie lautet dein Chefkoch Name, mit dem du gerufen werden möchtest? Schreibe ihn in deine Kochmütze, die du auf der nächsten Seite findest.

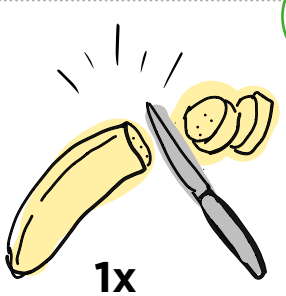
Speziell für deine Kinder enthält dieses e-Magazin drei visuelle Rezepte, die sehr leicht nachzukochen sind. Jeder Schritt des Rezepts ist bildlich veranschaulicht und kann abgehakt werden, sobald eine Aufgabe erledigt ist.

1 Regenbogen Smoothie Bowl

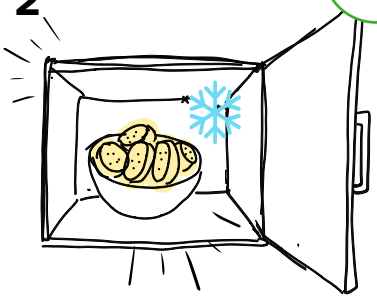
Healthy fun for Families

healthy STARTS FOR FAMILIES

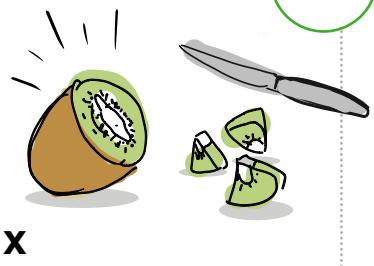
1



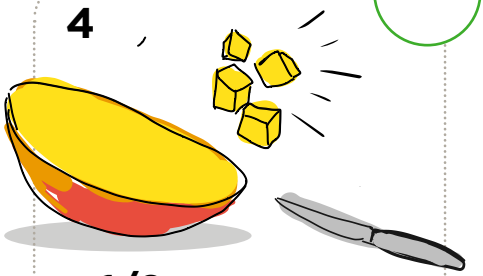
2



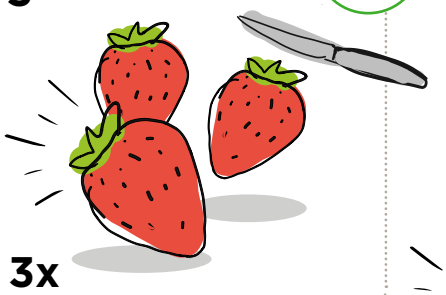
3



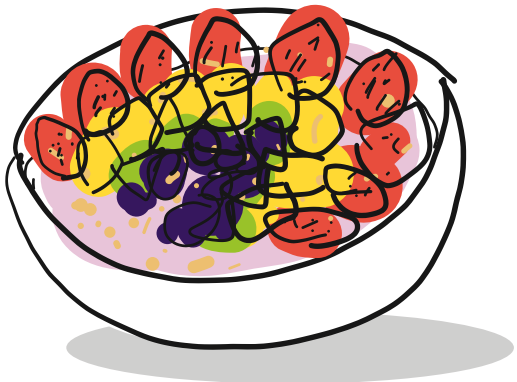
4



5



6



Klicke hier, um dir das Rezeptvideo anzuschauen

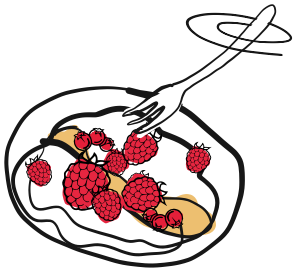
2 Crêpes Kuchen

Healthy fun for Families

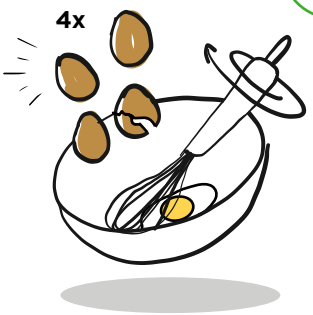
healthy STARTS FOR FAMILIES

1

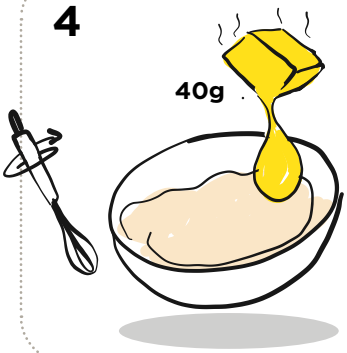
2



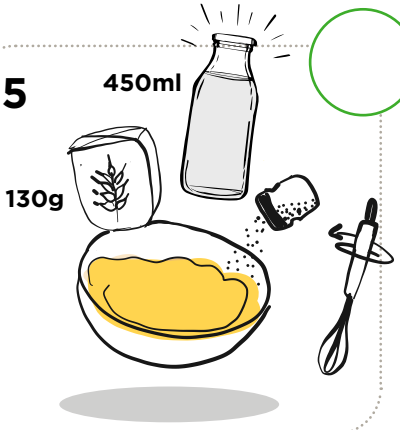
3



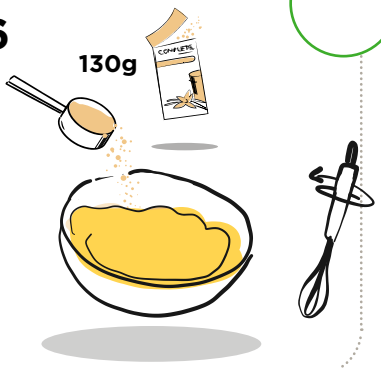
4



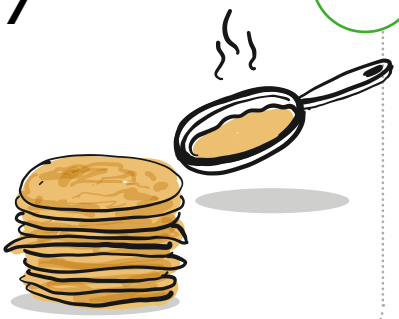
5



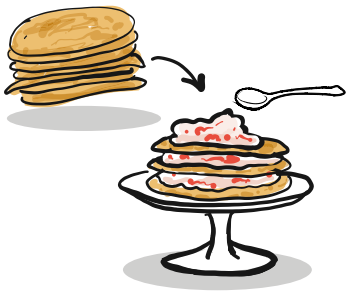
6



7



8



Klicke hier, um dir das Rezeptvideo anzuschauen

Juice PLUS+

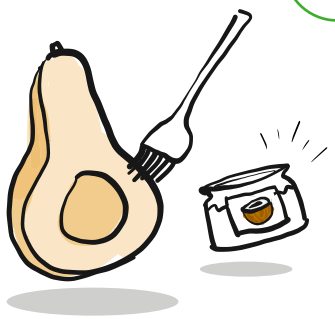
3 Kürbis Falafel

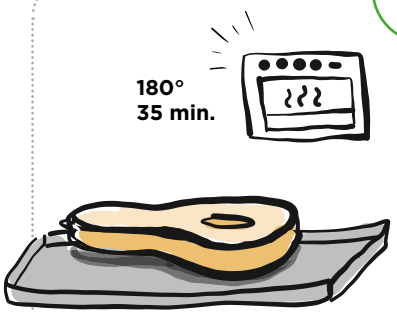
Healthy fun for Families

healthy STARTS FOR FAMILIES

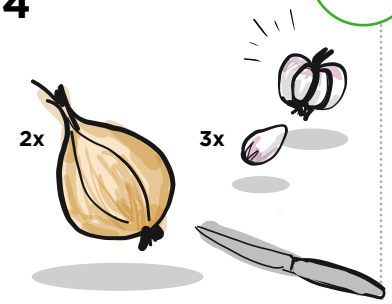
1

2

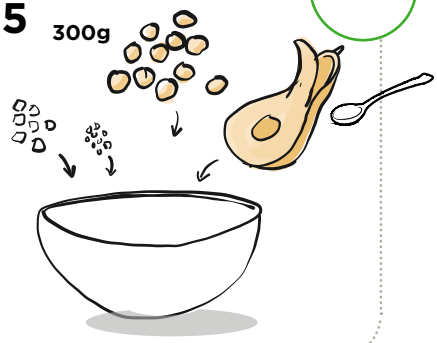




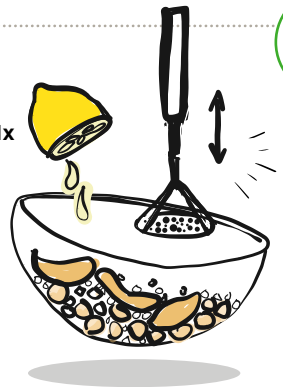
4



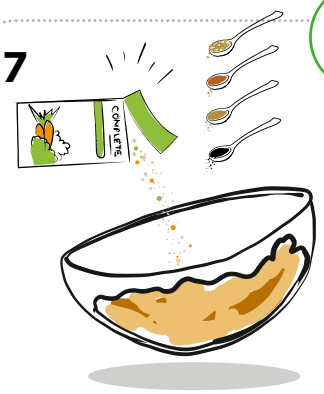
5



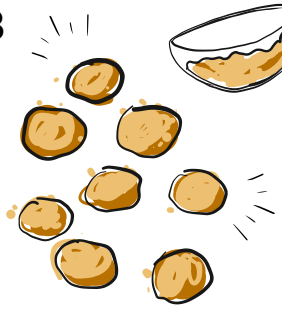
6

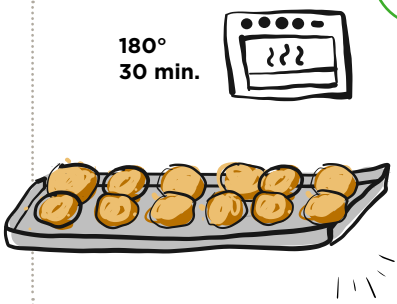


7



8

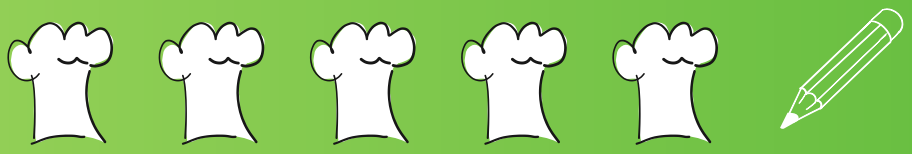


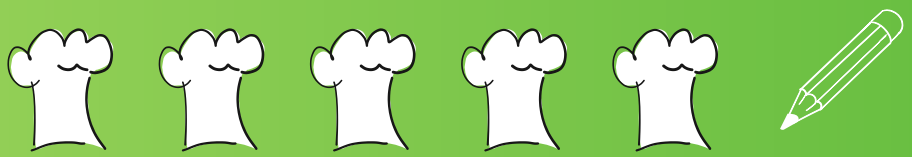


Klicke hier, um dir das Rezeptvideo anzuschauen

Wie viele Sterne hat deiner Meinung nach jedes Rezept verdient, Chefkoch?

Färbe die Kochmützen ein, je nachdem wie gut dir das Rezept gefallen hat.





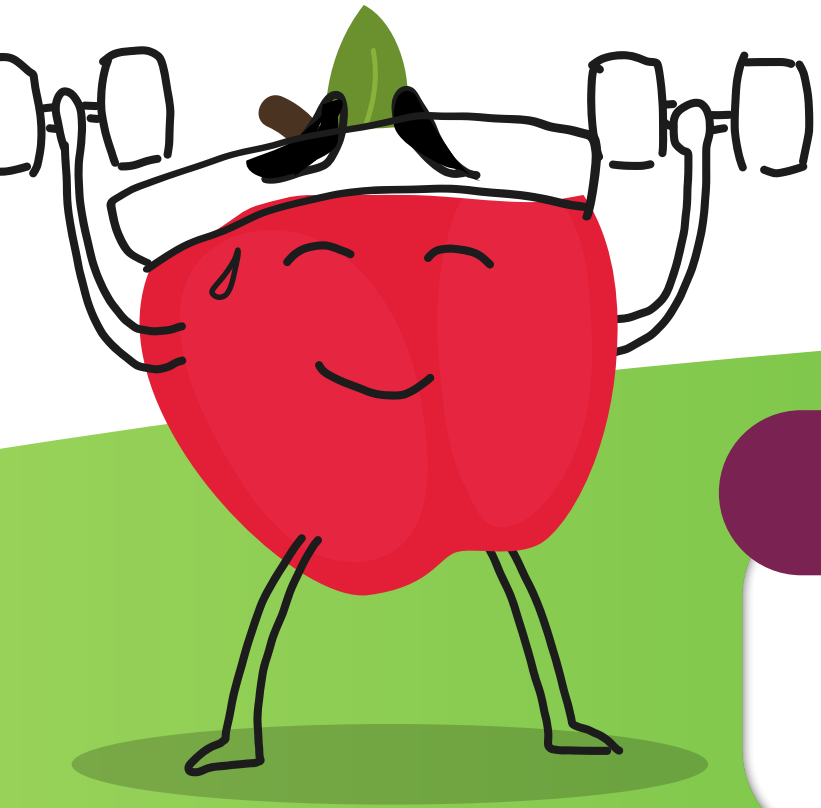
Schlüsselelement 2: Fitness

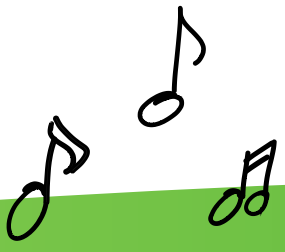
Setze auf einen aktiven Lebensstil!
Ein weiteres Kernelement eines gesunden Lebensstils ist die Bewegung, denn ein gesunder Lebensstil ist ein aktiver Lebensstil und es ist wichtig, die Familie zu mehr Bewegung zu motivieren, damit alle gesund bleiben.

Wir alle kennen die positiven Auswirkungen von körperlicher Bewegung: die Verbesserung der Leistungsfähigkeit, die Freisetzung von Endorphinen, die Anregung des Stoffwechsels, die Steigerung der Kraft und der Knochendichte und die Versorgung der Organe mit wichtigen Nährstoffen. Und doch verbinden wir Bewegung oft mit einer lästigen Pflicht und finden es schwierig, sie in unseren Familienalltag zu implementieren. So muss es aber nicht sein!

Motiviere deine Familie, sich mehr zu bewegen

Los geht's! Hast du einen Lieblingssong, zu dem du dich gerne bewegst? Schreibe hier dein Lieblings-Fitness-Song auf:

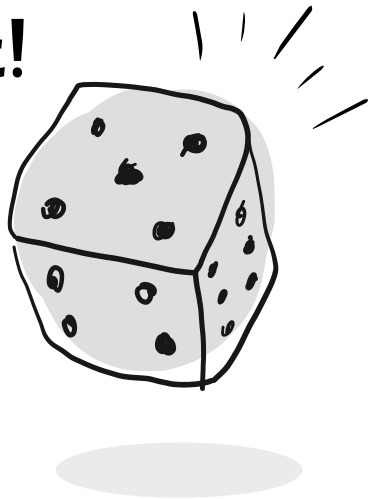




Mein Lieblings-Fitness-Song ist:

1. Spaß an der Bewerung

Würfel-Workout!



Mit den Würfeln und einer Portion Spaß fit werden. Einfach gemacht mit unseren kurzen und lustigen "**Würfel-Workouts**". Dieses Workout lässt sich leicht in deinen geschäftigen Alltag einbauen und hilft dir deinen Kindern, Freude an körperlicher Betätigung zu vermitteln und unterstützt die ganze Familie bei der Entwicklung positiver Lebensgewohnheiten.

Vorbereitung:

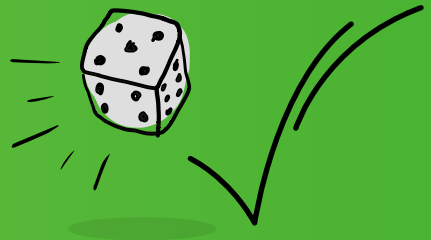
1. Drucke die Fitnessübungen aus. Insgesamt findest du hier 6 verschiedene Übungen.
2. Holt euch einen Würfel.
3. Klicke **hier** um euch das „Würfel Workout" Video anzuschauen

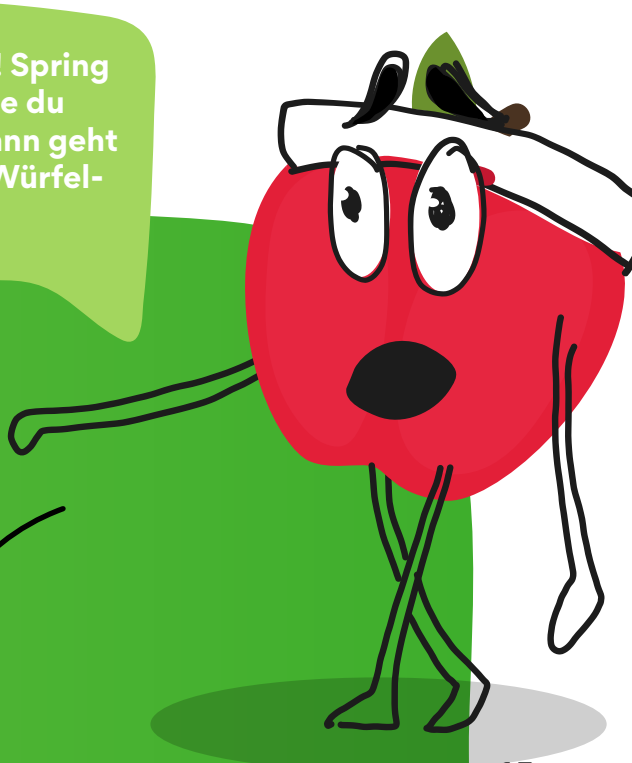
Anleitung:

Legt euch die 6 verschiedenen Übungen zurecht und startet das Video.
Folgt dem Timing des Videos und würfelt während des 10-Sekunden-Countdowns.Die Zahl des Würfels entscheidet, welche Übung ihr in den nächsten 30 Sekunden machen werdet. Auf den jeweiligen Übungen ist eine Würfelzahl abgebildet, schaut welche Zahl ihr gewürfelt habt, sucht euch die entsprechende Übung raus und folgt den Anweisungen.
Dies wiederholt ihr 10x, das Training dauert ca. 7 Minuten.

Auf die Plätze – Fertig – Würfeln!

Zeit zum Aufwärmen! Spring 10 Mal so hoch, wie du kannst. Geschafft? Dann geht es jetzt los mit dem Würfel-Workouts!





1 Hampel-mann

SCHRITT 1
Stelle dich aufrecht hin, schließe deine Beine und lasse deine Arme seitlich am Körper herunterhängen.

SCHRITT 2
Knie beugen und springen!

SCHRITT 3
Lande mit gespreizten Beinen und den Armen über dem Kopf – wie ein Stern.

SCHRITT 4
Springe erneut, um in die Ausgangssituation zu gelangen (geschlossene Beine, Arme seitlich am Körper). Wiederhole die Übung!

2 Kniebeugen

SCHRITT 1
Stelle dich aufrecht hin, die Füße stehen schulterbreit auseinander.

SCHRITT 2
Beuge langsam deine Knie, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind (bis Gesäß & Knie auf gleicher höhe sind).

SCHRITT 3
Spanne deinen Körper an und halte deinen Rücken gerade – nicht beugen.
Achte bitte darauf, dass deine Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen.

SCHRITT 4
Bringe deinen Körper kraftvoll zurück in die Ausgangsposition, indem du Druck auf die Fersen ausübst!

3 Krebsgang

SCHRITT 1
Positioniere dich in einem rückwärtigen Vierfüßlerstand, sodass der Rücken dem Boden zugewandt ist.

SCHRITT 2
Spanne deine Bauchmuskulatur an und drücke dein Gesäß nach oben.

SCHRITT 3
Versuche die Position für 5 Sekunden zu halten.

SCHRITT 4
Senke die Arme und Beine ab und ruhe dich ein paar Sekunden lang aus. Wiederhole die Bewegung mehrfach!

4 Supermans

SCHRITT 1
Lege dich flach mit der Vorderseite deines Körpers auf den Boden, Arme und Beine sind lang nach vorne bzw. hinten ausgestreckt.

SCHRITT 2
Hebe nun langsam und gleichzeitig deine Arme und Beine an – als wärst du ein fliegender Superheld!

SCHRITT 3
Versuche die Position für 5 Sekunden zu halten.

SCHRITT 4
Senke die Arme und Beine ab und ruhe dich ein paar Sekunden lang aus. Wiederhole die Bewegung mehrfach!

5 Sit Ups

SCHRITT 1
Lege dich mit dem Rücken auf den Boden, Beine zu etwa 90 Grad anwinkeln und die Füße hüftbreit voneinander entfernt flach auf den Boden stellen.

SCHRITT 2
Hebe deinen Oberkörper hoch bis du auf dem Gesäß sitzt, während deine Füße weiterhin flach auf dem Boden bleiben.

SCHRITT 3
Um die Balance zu halten, kannst du die Arme ausstrecken, jedoch nicht an den Knien festhalten!

SCHRITT 4
Lehne dich nun langsam und kontrolliert mit dem Oberkörper zurück, aber achte darauf dass du ihn nicht ablegst. Wiederhole die Übung ein weiteres Mal!

6 Liegestütze

SCHRITT 1
Nehme die Liegestützposition ein, Hände etwas mehr als schulterbreit auseinander positionieren.

SCHRITT 2
Hebe dein Körper an, so sodass nur deine Hände und Knie den Boden berühren, Rücken gerade halten!

SCHRITT 3
Beuge die Ellbogen, um den Körper in Richtung Boden abzusenken. Stoppe kurz bevor du den Boden erreichst!

SCHRITT 4
Strecke die Ellbogen wieder, ohne sie komplett durchzudrücken und wiederhole die Übung mehrmals!

2. Spaß an der Bewerung

Extra Tipps & Inspirationen für mehr Fitness-Spaß

Erledigt ✓

3 Aktivitäten für mehr Bewegung

1 Bewegt euch mehr

Erinnere dich daran, was du als Kind gerne gemacht hast und mache dies nun mit deinen eigenen Kindern. Geht Inlineskaten, Fahrradfahren, Trampolinspringen oder spielt Sportspiele wie Fußball oder Volleyball

Versuche es hiermit:

Spielt draußen im Park Verstecken oder Fangen! Es ist erstaunlich, wie viel Spaß es macht, mit den Kleinen herumzulaufen, ein tolles Gefühl!

2 Tanzparty!

Drehe zu Hause die Musik auf und lass die Party beginnen!

Versuche es hiermit:

> Jedes Familienmitglied wählt ein Lied.
> Dekoriert euer Zuhause mit ein paar lustigen Accessoires wie Luftschlangen, bunten Lichtern, leuchtenden Armbändern und habt Spaß daran.
> Tanzt mindestens 15 Minuten nonstop durch. 30 Minuten, wenn ihr so lange tanzen könnt!

3 Achtung, Pose einnehmen!

Yoga ist nicht nur etwas für schlanke und biegsame Menschen. Yoga bringt uns durch Atemtechniken in Kontakt mit unserem Körper. Es verbessert nachweislich die mentale Gesundheit und reduziert Stress.

Versuche es hiermit:

> Verwende eine Matte oder eine weiche Unterlage, um ruhig zu sitzen und sich auf die Luft zu konzentrieren, die durch deine Nase ein- und ausströmt. Bitte dein Kind, dies ebenfalls zu tun.
> Hab Spaß daran einige Yogastellungen auszuprobieren. Kinder können Tierposen einnehmen und die Tiergeräusche nachahmen. Habt Spaß und seid albern.

Schlüsselelement 3: Schlaf

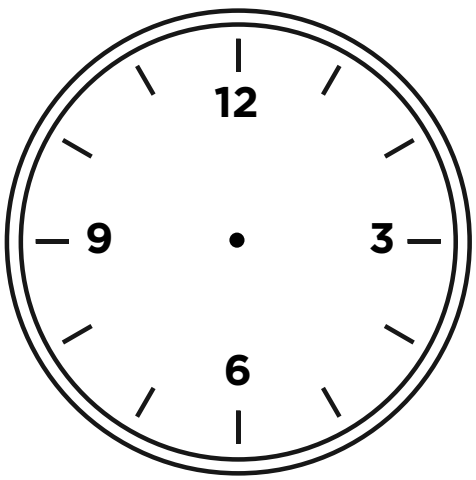
Konzentriere dich auf Ruhe, Erholung und Gelassenheit.

Eine gute Nachtruhe ist, sowohl in quantitativer als auch in qualitativer Hinsicht, grundlegend für das psychische und physische Wohlbefinden von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Wer kennt es nicht: Der Abend verläuft wunderbar, ihr habt das Abendessen mit der ganzen Familie genossen, die Zähne waren schnell geputzt und die Augen deines Kindes werden langsam müde. Doch sobald du die Schlafenszeit ankündigst, fangen sie an zu quengeln. Dein Kind will noch nicht schlafen gehen und ist auf einmal wieder ganz wach.

Vielleicht ist dein Kind innerlich noch zu aufgedreht oder hat einfach keine Lust zu schlafen. Schließlich weiß es noch nicht, wie wichtig und erholsam eine gute Nachtruhe ist. Vielleicht fürchtet es sich aber auch einfach vor dem Alleinsein im Dunkeln, mit all den Monstern und dunklen Schatten, die sich im Schrank oder unter dem Bett verstecken könnten und fühlt sich unsicher, sobald das Licht aus ist.

Wann ist deine Schlafenszeit?
Zeichne den Stunden- und Minutenzeiger deiner Schlafenszeit in die Uhr:



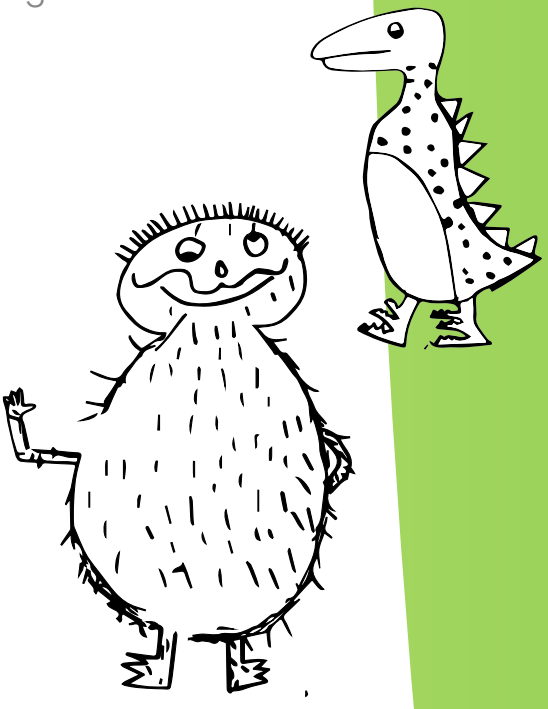
1. Spaß am Schlafen

Süße Träume

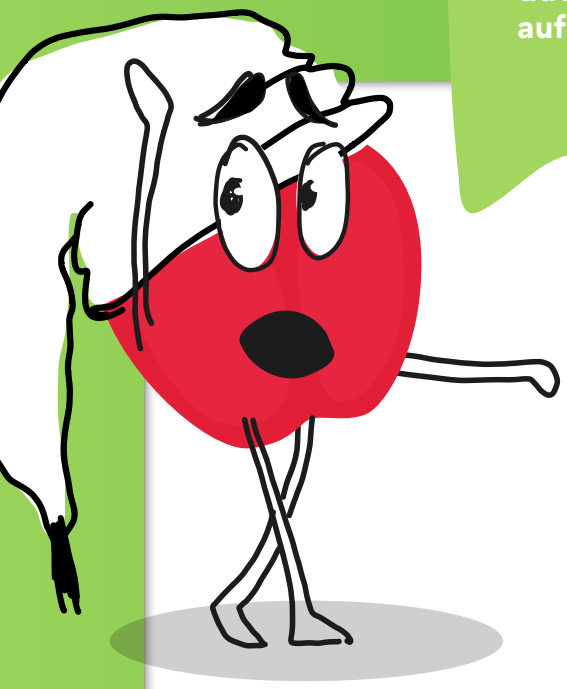
Die Kinder zeitig ins Bett zu bringen, muss nicht immer stressig sein. Es gibt viele Möglichkeiten, die du als Elternteil tun kannst, um gesunde Schlafgewohnheiten einzuführen. Vermeide vor dem Schlafengehen körperlich aktive Spiele, reduziere bzw. vermeide den Gebrauch von elektronischen Geräten vor dem Einschlafen und führe mit Hilfe deines Kindes ein entspanntes Schlafritual ein (z.B. ein Bad, ein schöner Schlafanzug, Gute-Nacht-Geschichten, Lavendel-Lotion, Kopfkissenspray oder ein spezielles Schlaflied). Ein schönes Schlafritual hilft den Kindern das Ende des Tages zu akzeptieren, sich zu beruhigen und zu entspannen.

Wenn dein Kind Angst hat, allein in einem dunklen Raum einzuschlafen, ist es hilfreich, diese Ängste anzusprechen und ihm ein Hilfsmittel zu geben, mit seinen Ängsten umzugehen. Eine Möglichkeit wäre, ein Nachtlicht anzulassen. Eine andere lustige Idee wäre, gemeinsam einen Traumfänger zu basteln.

Wie das geht? Das erfährst du auf den nächsten Seiten. Während du alle Materialien vorbereitest, kannst du dein Kind bitten, ein Monster zu zeichnen vor dem es Angst hat. Der gebastelte Traumfänger fängt es ein und wird dein Kind nicht mehr besuchen, während es schläft.



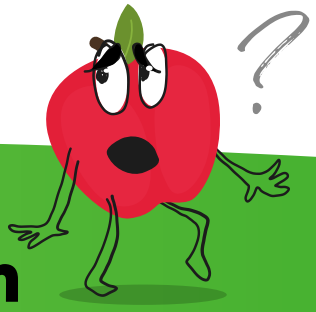
Vor welchem Monster hast du Angst? Zeichne es hier auf und dein Traumfänger wird es fangen.



2. Spaß am Schlafen

Bastelt euren eigenen Traumfänger

Wir haben für dich und dein Kind ein **DIY „Healthy Fun“ Traumfänger Video** und eine entsprechende Anleitung, wie ihr euren eigenen Traumfänger basteln könnt, erstellt. So könnt ihr euren eigenen Traumfänger ganz leicht selbst basteln. Die Anleitung und das Zubehör findest du auf der nächsten Seite.



Was ist ein Traumfänger?

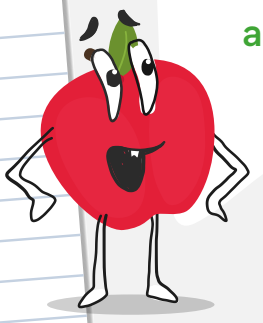
Während du gemeinsam mit deinem Kind euren Traumfänger bastelst, kannst du ihm erklären, dass der Traumfänger dabei helfen wird, die guten von den schlechten Träumen zu trennen. Dass er dein Kind beschützen wird und die bösen Geister fernhält, denn die schlechten Träume verfangen sich im Netz, während die guten Träume an den herabhängenden Federn und Perlen heruntergleiten und den Schlafenden beruhigen. Die schlechten Träume verschwinden mit der frühen Morgensonne und das Kind darf sich einer guten Nachtruhe erfreuen.

Du kanns diese Aktivität auch nutzen, um deinem Kind von der Kultur der amerikanischen Ureinwohner und dem Ursprung des Traumfängers zu erzählen. Die amerikanischen Ureinwohner hielten Spinnen für Beschützer und glaubten sogar an eine mystische “Spinnenfrau”, dessen Aufgabe es war, Kinder zu beschützen und sich um sie zu kümmern.

Als der Ureinwohnerstamm wuchs und über das Land zog, war sie nicht mehr in der Lage, den gesamten Stamm zu beschützen. Daher schuf sie den Traumfänger, um den wachsenden Stamm zu schützen. Seitdem fertigen Mütter und Großmütter Traumfänger für den Schutz ihrer Kinder an.

Materialliste:

- Ein großes Stück Pappe / Karton
- Einen großen Teller
- Einen mittelgroßen Teller
- Ein Bleistift
- Schere (und ein Erwachsener, der hilft)
- Garn / Wolle
- Federn, Perlen oder was immer du zur Dekoration verwenden möchtest



Klicke **hier** um das DIY-Traumfänger-Video anzuschauen

Anleitung:

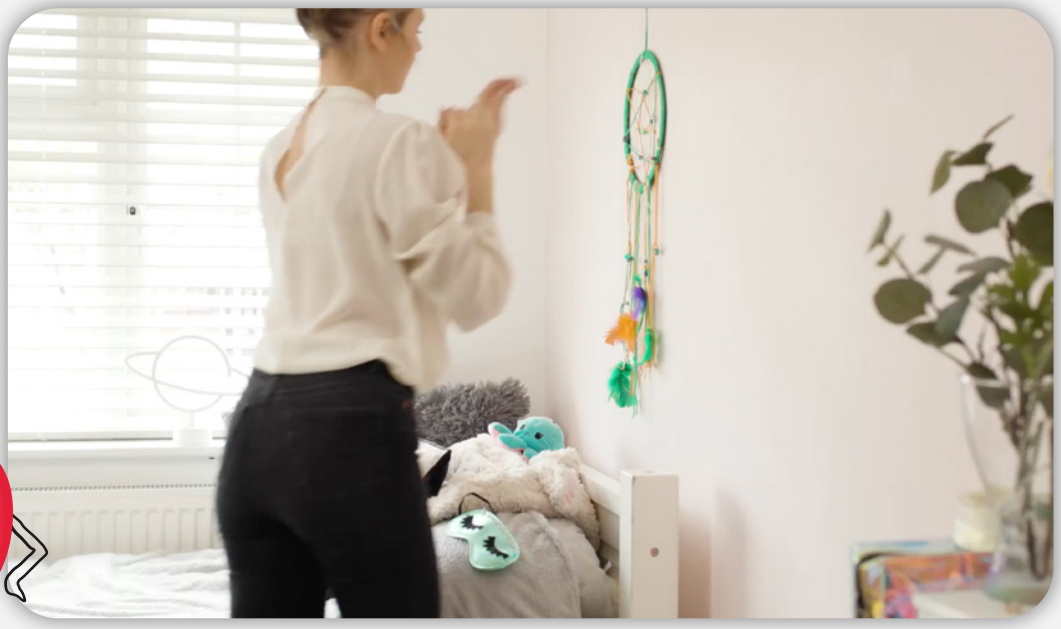
Schritt 1: Rahmen ausschneiden
Zuerst schneidet ihr euch aus eurem Karton einen Kreis aus. Dazu könnt ihr einen Teller in zwei verschiedenen Größen zur Hilfe nehmen: Legt den großen Teller auf die Pappe / den Karton und zeichnet mit dem Bleistift den Umriss des Tellers. Legt dann den mittleren Teller zentral in den großen Kreis, um auch hier den Umriss des Tellers zu zeichnen. Schneidet nun den Umriss mit einer Schere aus, so dass ihr euren Rahmen für den Traumfänger habt. Wenn euer Karton nicht richtig stabil ist, schneidet einfach zwei Kreise aus und klebt sie übereinander.

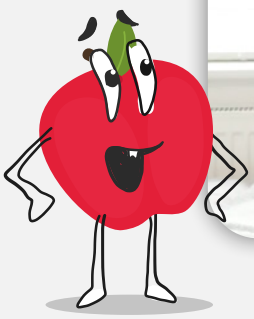
Schritt 2: Rahmen verzieren
Umwickelt nun euren Kreis mit dem Woll-/ oder Garnfaden. Bindet dazu die Wolle / das Garn fest und umwickelt den Kreis straff und lückenlos.

Schritt 3: Netz gestalten
Bindet nun die Wolle / das Garn am Rand des Rahmens fest. Wickelt die Wolle dieses Mal etwas weiter auseinander, es sollte eine kleine Schlaufe im Kreis entstehen. Legt dann die Wolle hinter dem Kreis nach unten und fädelt das Ende von unten nach rechts durch die Schlaufe und zieht die Wolle / das Garn gut fest, wiederholt das Ganze bis ihr einmal um den Kreis herum seid. Anschließend macht ihr genauso weiter und arbeitet euch bis zur Mitte des Traumfängers durch. Ihr könnt auch einige Perlen zur Dekoration in die Mitte fädeln, wenn ihr möchten!

Schritt 4: Traumfänger verzieren
Schneidet euch mehrere Woll-/ oder Garnfäden zurecht. Fädelt nun zur Dekoration einige Perlen auf oder bindet ein paar Federn fest. Ihr könnt euren Traumfänger nach Belieben dekorieren. Anschließend bindet ihr die dekorierten Woll-/ oder Garnfäden an euren Traumfänger.

Schritt 5: Hängt euren Traumfänger über das Bett





3. Spaß am Schlafen

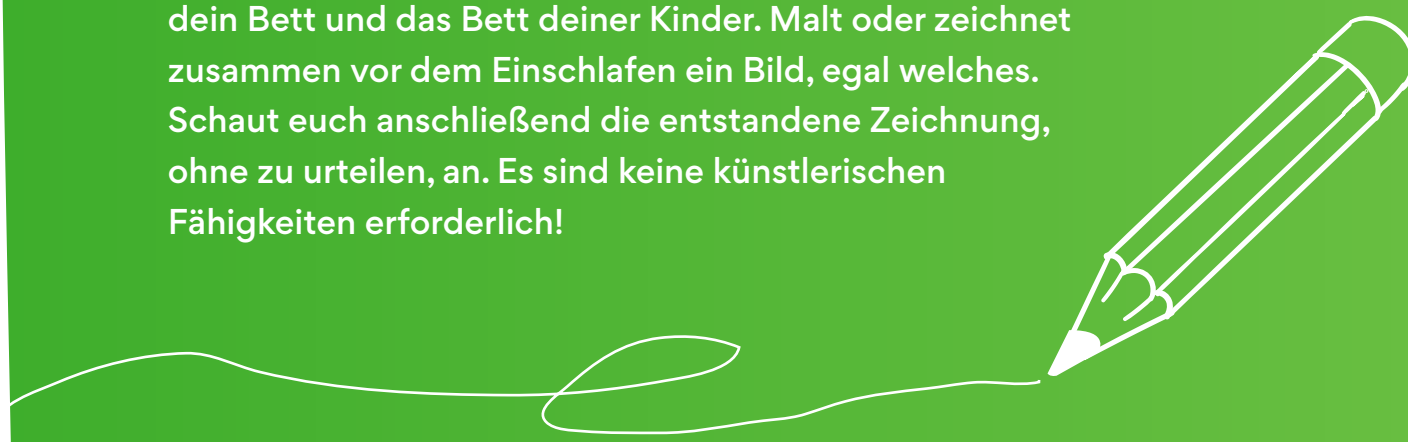
Extra Tipps & Inspirationen für mehr Schlaf-Spaß

Meditation und Tagebuchführung
Wir konsumieren den ganzen Tag über Medien. Warum sich nicht mal 5 Minuten am Tag Zeit nehmen, um in ein Tagebuch zu schreiben und die Gedanken zu sortieren? Was hältst du von einer Meditationssession? Oft glauben die Menschen, dass man beim Meditieren an nichts denken muss, was einfach unmöglich ist. Die Idee dahinter ist sich zu entspannen, sich für einen Moment zu zentrieren und die Gedanken kommen und gehen zu lassen, während man langsam den ganzen Fokus für kurze Zeit auf einen Gedanken, eine Idee richtet.

Versuche es hiermit:

>>> Lade dir eine Meditations-App herunter, die auch einige Kindermeditationen enthält. Wähle eine Zeit am Tag, um gemeinsam zu meditieren. Macht es euch an einem ruhigen Ort mit kuscheligen Kissen, einer Decke oder einem Kuscheltier gemütlich. Achte darauf, wie sich das Meditieren nach einer Weile auf euch auswirkt. Es muss nicht perfekt sein, es reicht, wenn ihr den ersten Schritt macht. Fangt einfach an!

>>> Lege ein kleines Notizbuch und einen Bleistift neben dein Bett und das Bett deiner Kinder. Malt oder zeichnet zusammen vor dem Einschlafen ein Bild, egal welches. Schaut euch anschließend die entstandene Zeichnung, ohne zu urteilen, an. Es sind keine künstlerischen Fähigkeiten erforderlich!



Schlüsselelement 4: Flüssigkeit

Es ist mehr als nur Wasser.

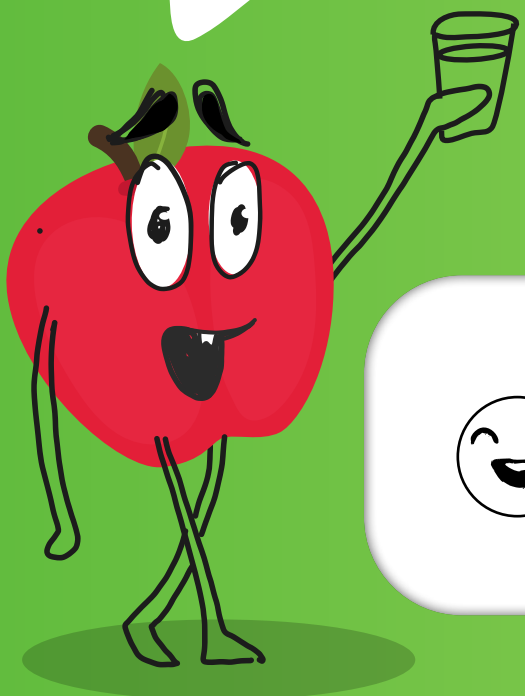
Wasser macht 75% eines kindlichen Körpers aus (ca. 60-65% eines erwachsenen Körpers.)

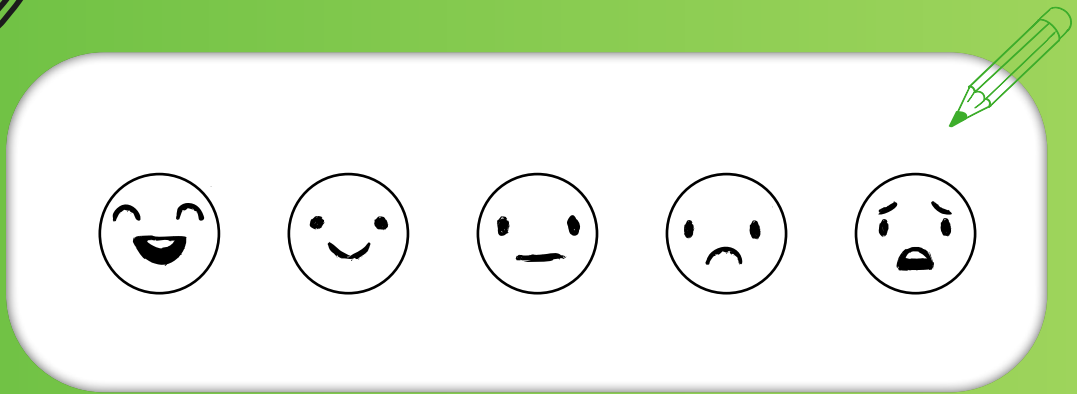
Wasser spielt eine essenzielle und große Rolle bei der Regulierung der Körpertemperatur und der Ausscheidung von Toxinen. Kinder nehmen ihren Durst nicht so schnell wahr, deshalb ist es wichtig, sie regelmäßig darauf hinzuweisen etwas zu trinken, auch wenn sie nicht danach fragen.

Wir alle wissen das, aber wenn wir es unseren Kleinen erzählen, schauen sie uns nur mit großen Augen an. Vielleicht wollen sie es gar nicht verstehen und schon gar nicht wollen sie beim Spielen gestört werden, auch wenn es nur für einen kurzen Moment ist.

Deswegen müssen wir es ihnen spielerisch beibringen. Die Flüssigkeitszufuhr leicht verständlich machen und schon ist das Wassertrinken kein Problem mehr.

Erzähl es mir, trinkst du regelmäßig ein Glas Wasser? Male eines der Gesichter aus, dass deiner Antwort am ehesten entspricht.





1. Spaß mit Wasser

Mr. Graskopf - so macht die Flüßigkeitszufuhr Spaß

Wasser ist wichtig für Menschen und Pflanzen! Wir Menschen sind wie Pflanzen, die Nahrung, Wasser und Sonnenschein brauchen. Anhand von anschaulichen Beispielen und einfachen Aktivitäten, können Kinder lernen, warum Nahrung, Wasser und Sonne für das Leben auf unserem Planeten wichtig sind.

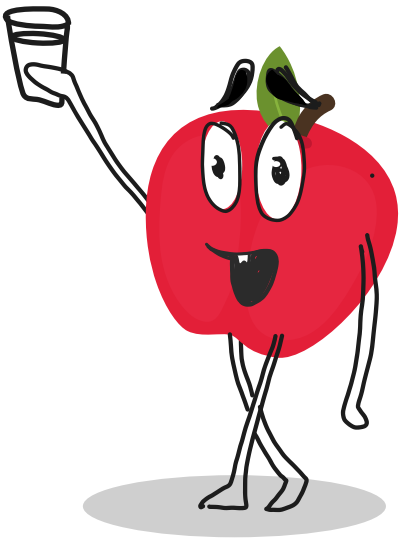
Bastelt euch euren eigenen Graskopf:

Grasköpfe sind super einfach zu basteln und machen Spaß. Deine Kinder werden großes Vergnügen daran finden, das Gesicht zu verzieren, Kleidung und Brille zu gestalten und sich anschließend um ihn zu kümmern. Nutze unsere Anleitung und das Graskopfvideo, sammelt einige recycelte Materialien aus eurem Haus und schon kann es mit dem Basteln losgehen.

Beziehe die Kinder in die Pflege von Mr. Graskopf mit ein: Schaut ihm gemeinsam beim Wachsen zu und wenn die Zeit gekommen ist, werden deine Kleinen es lieben, ihm die Haare zu schneiden oder auch nur zu stylen.

Erkläre ihnen, wie viel Wasser Mr. Graskopf jeden Tag braucht und wie er die Sonne zum Wachsen benötigt. Gleichzeitig kannst du ihnen erklären wie viel Wasser der Mensch braucht und wie wir Vitamin D von der Sonne bekommen. Wir wachsen, gedeihen und leben von Wasser, Sonnenschein und gutem Essen.

Hast du schon deinen eigenen Graskopf gebastelt? Super, jetzt gib ihm regelmäßig Wasser und hilf ihm dabei, sein Haar wachsen zu lassen.



1. Spaß mit Wasser

Bastelt euren eigenen Graskopf

Materialliste:

- Alte Nylonstrümpfe oder Strumpfhosen
- Grassamen
- Sägemehl oder Blumenerde
- Becher/Behälter zum Befüllen
- Joghurtbecher
- Dekoration: Seid kreativ, verwendet Kulleraugen oder Knöpfe für die Augen, Stoffreste oder farbiges Papier für den Kopf und den Körper... Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!
- Wasserfester Kleber & eine Schere

1

Schritt 1: Schneidet einen 20 cm langen Abschnitt des Strumpfes ab, inkl. dem Fußteil.

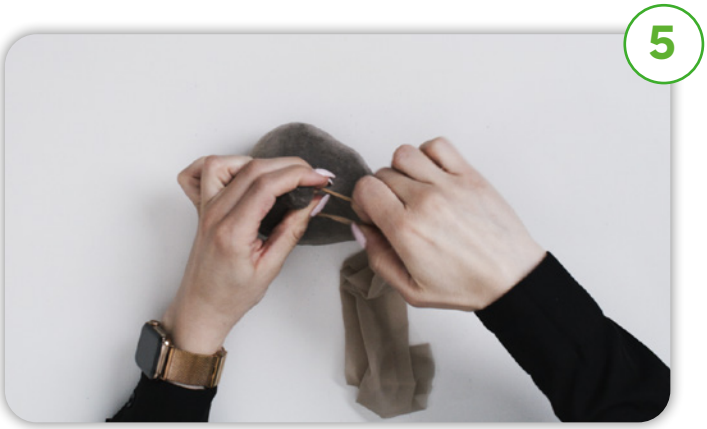
2

Schritt 2: Spannt den Strumpf über den Becher / Behälter und löffelt ca. 2 gehäufte TL Grassamen hinein.

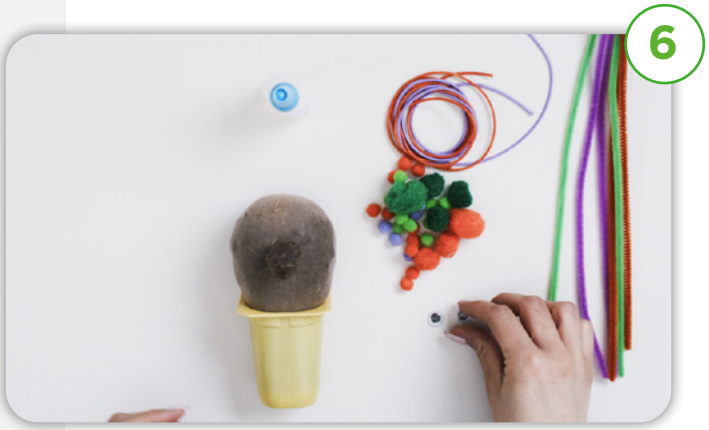
3

Schritt 3: Packt etwas Sägemehl oder Blumenerde hinein, bis der Kopf in etwa die Größe eines Tennisballs hat.

Schritt 4: Macht am unteren Ende einen Knoten und schneidet das lose Ende des Strumpfes nicht ab.



Schritt 5: Ihr könnt eine Knollennase oder Ohren formen, indem ihr ein Stück Strumpf mit der Erde verdreht und den Knollen dann mit etwas Garn oder einem kleinen Gummiband befestigt**.**



Schritt 6: Dekorieren! Verwendet Stoffreste, farbiges Papier oder einen Permanentmarker, um das Gesicht zu verzieren. Verwandelt den Becher in ein Kleid, einen Anzug oder in ein Kostüm - was immer euch einfällt, seid kreativ und stellt sicher, dass der Kleber oder der Marker, den ihr für den Kopf verwendet, wasserfest ist.

Klicke **hier** um das DIY-Graskopf-Video anzuschauen

Den Graskopf wachsen lassen

Seid ihr bereit, euren Graskopf wachsen zu lassen?
Taucht ihn gut in eine Schüssel mit Wasser, um das Sägemehl/die Blumenerde zu befeuchten. Füllt den Becher zur Hälfte mit Wasser. Setzt den Kopf nun darauf und achtet darauf, dass der überschüssige Strumpf unten im Wasser baumelt.

Stellt nun euren gebastelten Graskopf auf eine Fensterbank oder an einen Ort **mit viel Sonnenlicht**. Prüft jeden Tag, ob der Kopf feucht ist, sollte er es nicht sein, dann einfach ein paar Tropfen Wasser auf den Kopf träufeln.

Es kann bis zu einer Woche dauern, bis das Haar anfängt zu sprießen. Ein voller Kopf braucht **ca. 3-4 Wochen** um zu wachsen und das Ergrauen und Kahlwerden tritt nach ca. 6 Wochen ein. Sobald die Haare gewachsen sind, könnt ihr mit verschiedenen Frisuren herumexperimentieren :) Versucht es mal mit einem Pferdeschwanz oder wie wäre es mit einem Irokese? Habt euren Spaß dabei!

2. Spaß mit Wasser

Lass uns eine Abmachung treffen: Jedes Mal, wenn du ein Glas Wasser getrunken hast, darfst du ein Glas auf dem Wasserplan ausmalen

Prost!

Wasser zu trinken ist sehr wichtig, aber es ist etwas, das wir leicht vergessen! Erinnere deine Familie daran, ausreichend Wasser zu trinken, indem du den Wasserplan auf der nächsten Seite ausdruckst und an euren Kühlschrank klebst! Jedes Mal, wenn dein Kind Wasser trinkt, kann es ein Glas ausmalen. Das Ziel ist es, jeden Tag alle Gläser zu färben!

Macht doch einen Wettbewerb daraus: Wer es schafft, an jedem Tag der Woche alle Gläser zu färben, ist Wasser-Champion der Woche!

Wasserplan

Healthy fun for Families

healthy STARTS FOR FAMILIES

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Juice PLUS+

3. Spaß mit Wasser

Extra Tipps & Inspirationen für Spaß mit Wasser

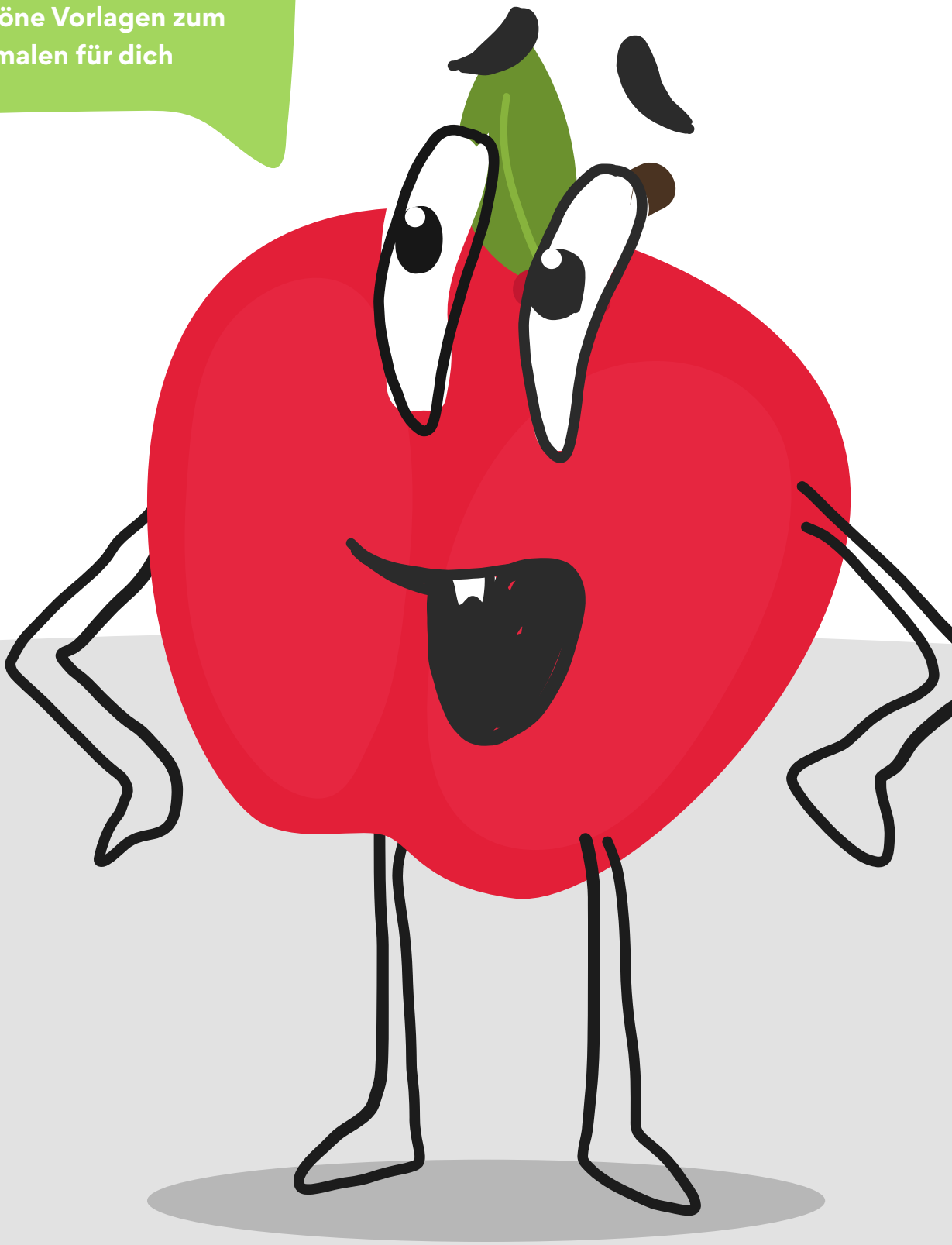
Versuche es hiermit:

>>> Mache das Wassertrinken zu einem Vergnügen mit wiederverwendbaren Strohhalmen und personalisierten farbigen Gläsern, die dein Kind zum Beispiel auch zum Gießen der Pflanzen verwenden kann.

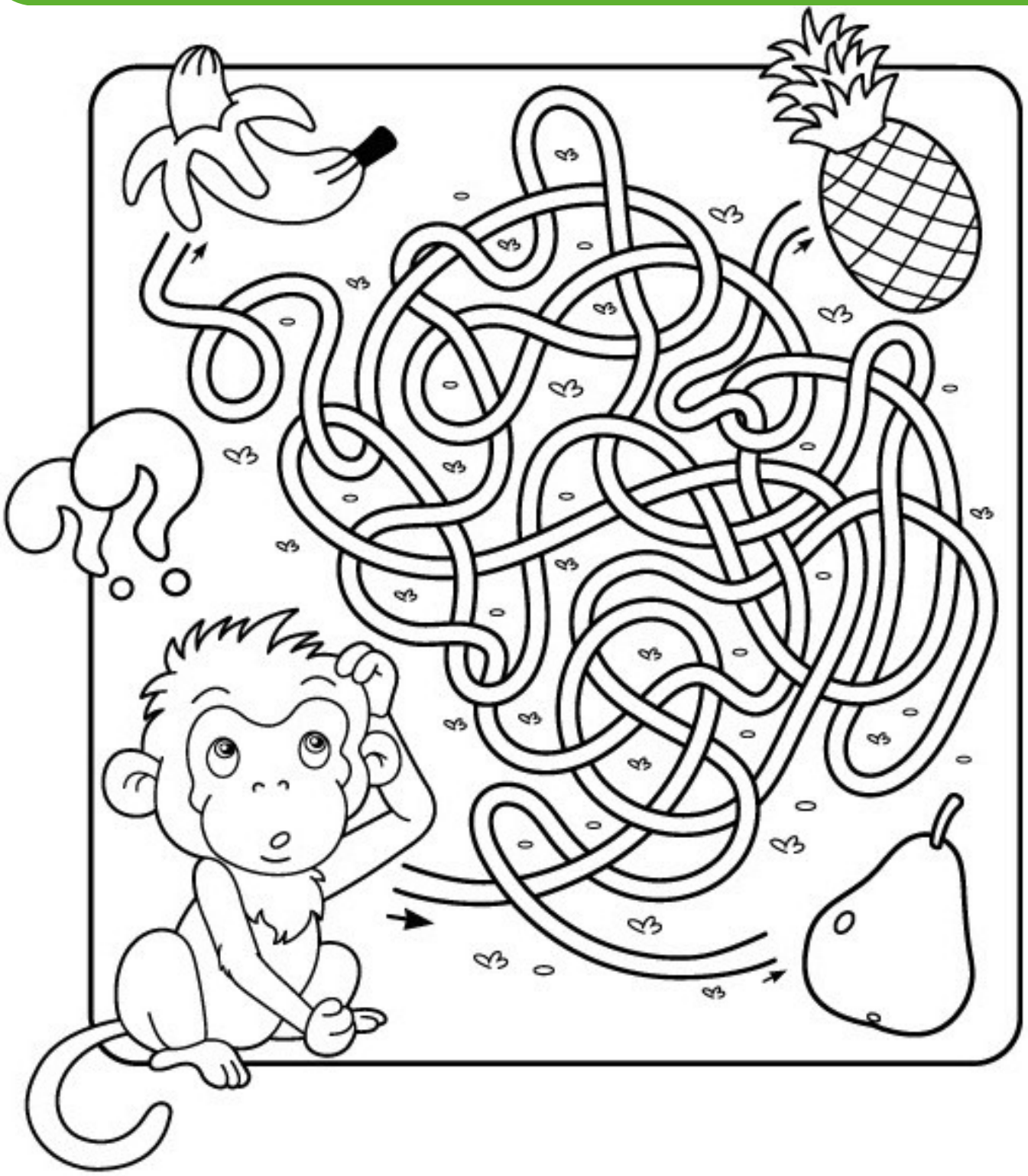
>>> Du kannst deine Kinder auch dazu bringen, mehr Wasser zu trinken, ohne dass sie es merken: mit Suppen, Säften, Kräutertees und indem du ihnen Obst und Gemüse mit einem hohen Wassergehalt, wie Sellerie und Gurken, servierst.

>>> Stellt gemeinsam eine Bar mit einer lustigen Getränkekarte zusammen und lasse dein Kind die Getränke servieren:) Schaut euch **hier** das Mocktail-Video an, um sich inspirieren zu lassen und zusätzlichen Spaß bei der Zubereitung eines leckeren Getränks mit unseren Juice Plus+ Pastillen zu haben.

Willst du noch etwas mehr Spaß haben? Sehr gut, dann habe ich hier noch ein paar schöne Vorlagen zum Ausmalen für dich

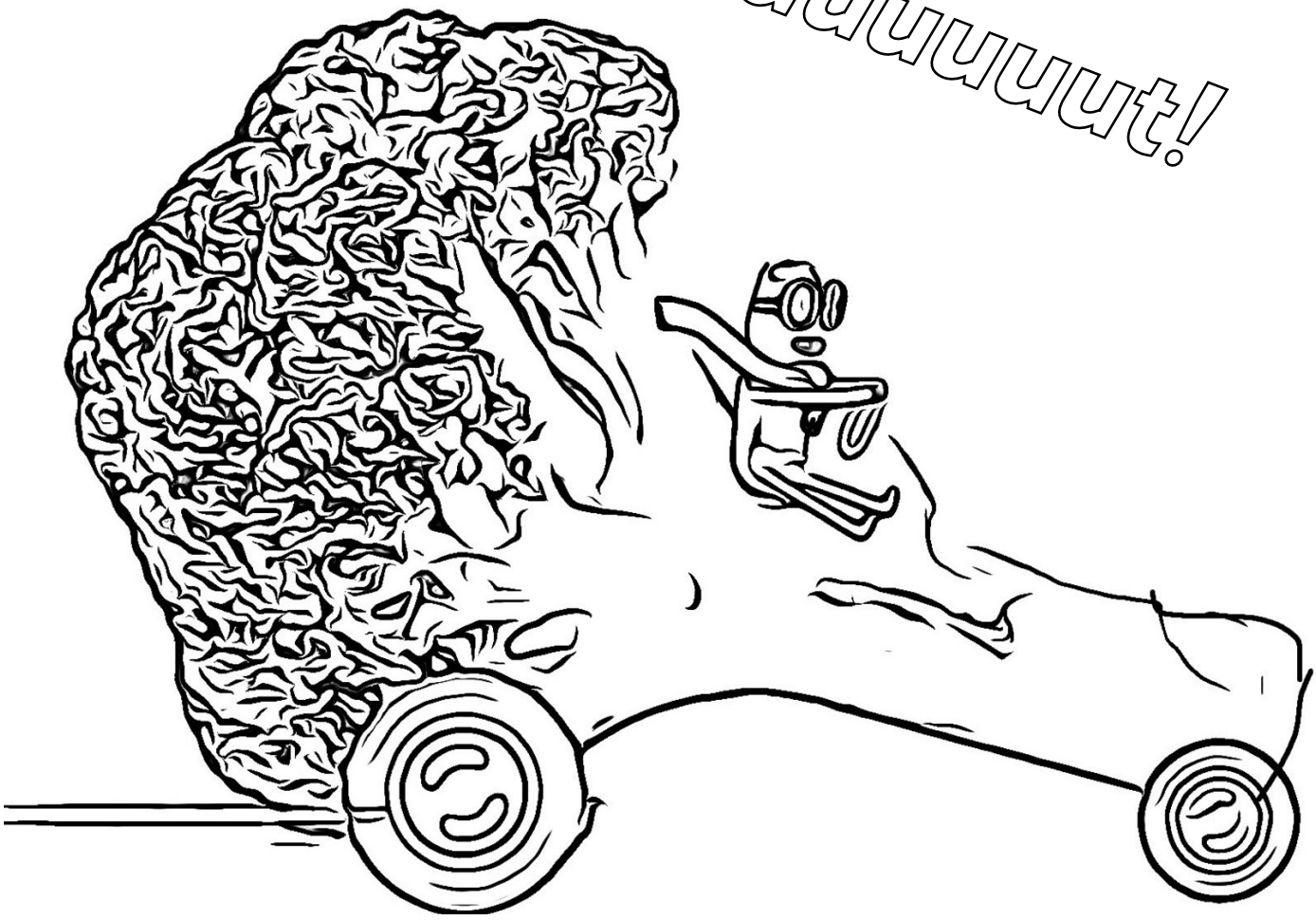


1 Welche Frucht isst der Affe?

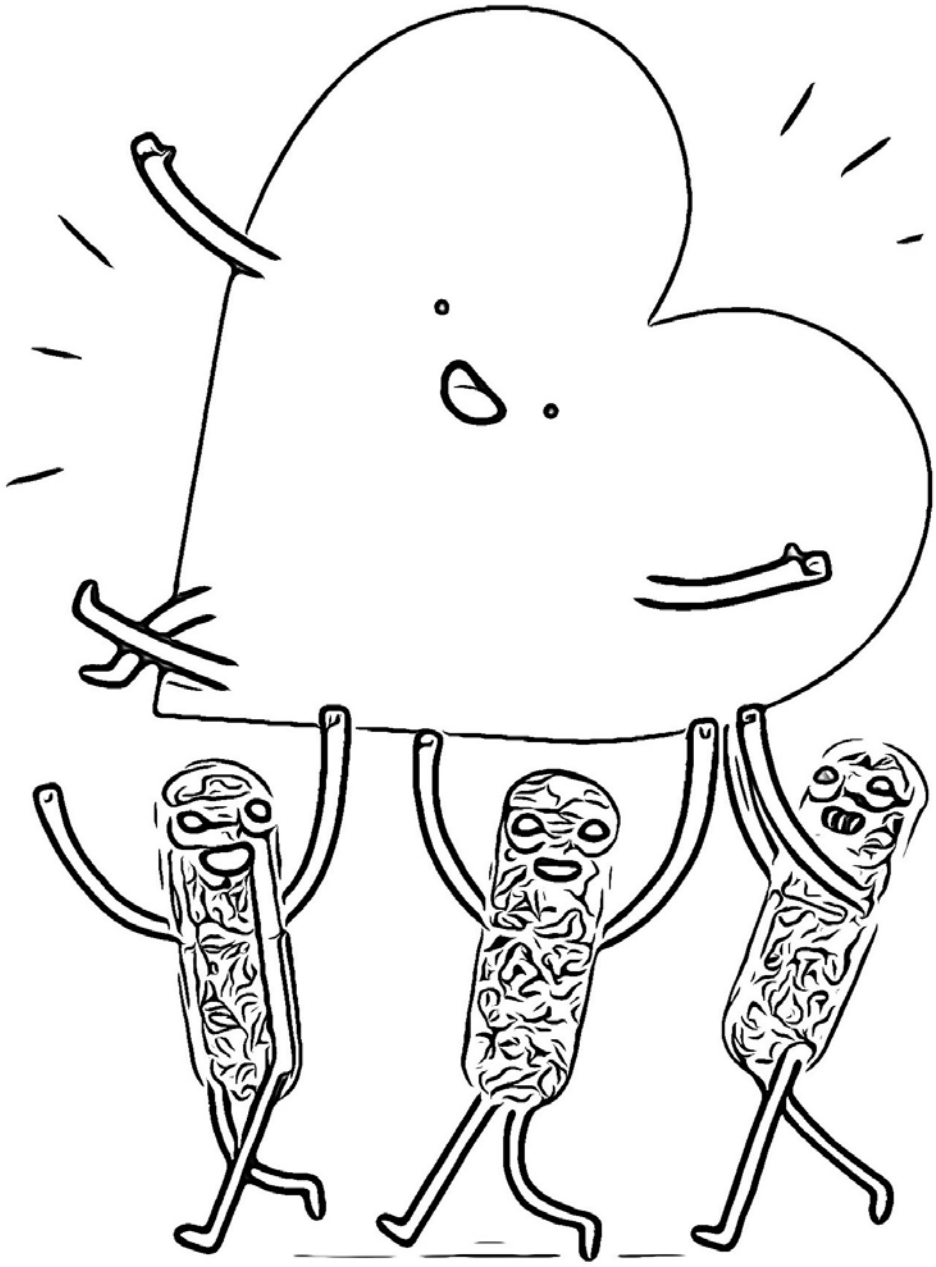


2 Tut tuuuuuuuut!

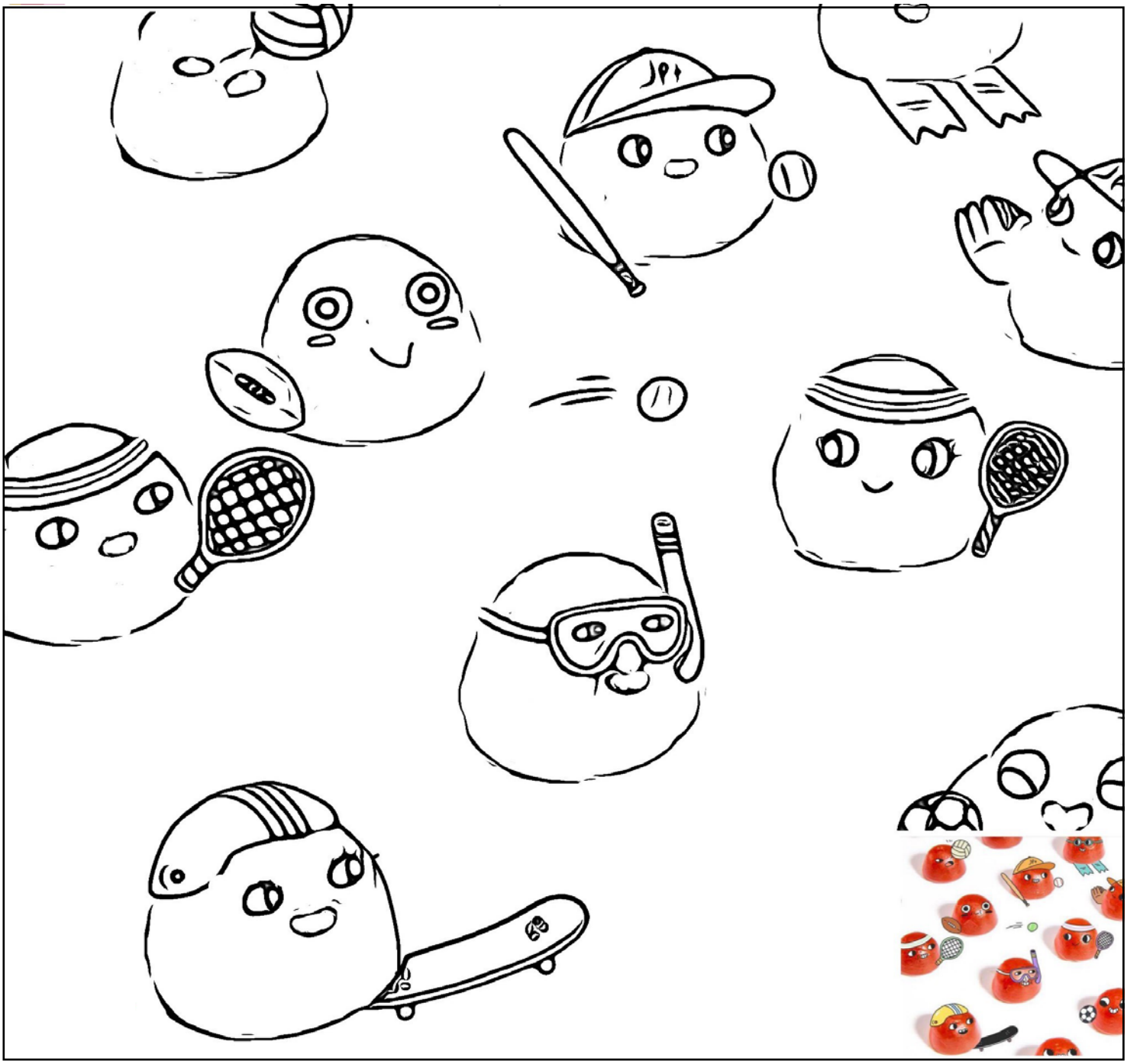
Tut tuuuuuuuut!



3 Premium Kapseln



4 Pastillen in Aktion!



Healthy fun for Families

healthy STARTS FOR FAMILIES

Wir hoffe euch hat unser Healthy fun for Families e-Magazin gefallen und wünschen euch weiterhin viel Spaß auf eurer Reise zu einem gesunden Lebensstil.

Juice PLUS+