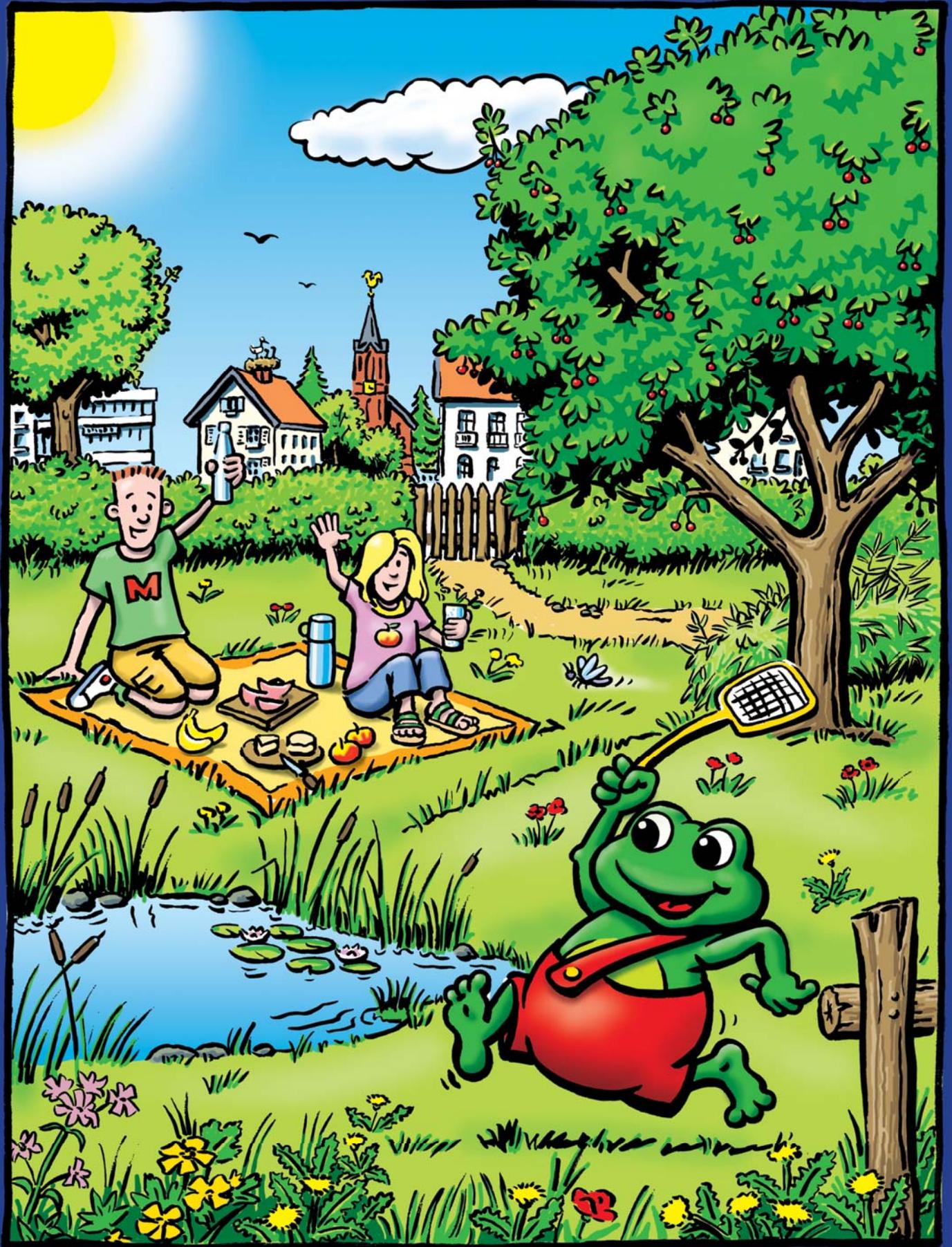


# AGIS NEUE FREUNDE



die lobby für kinder

Deutscher Kinderschutzbund  
Aachen

Auf den ersten Blick erkennt man es vielleicht nicht: „AGI´s neue Freunde“ ist ein Buch für Kinder über besseres Essen und mehr Bewegung. Man soll es auch nicht erkennen, denn wir wollen nicht belehren, sondern das Buch soll die Kinder motivieren.

Ernährungskommunikation muss Spaß, Genuss und Lebensfreude vermitteln. Kopf, Herz und Hand müssen gleichermaßen angesprochen werden.  
**Es ist wichtig, das Herz zu berühren, um den Kopf zu bewegen.**  
(Dr. Margret Büning-Fesel, 10. aid-Forum 2007)

Bitte, liebe Eltern und Erzieher, lasst die Kinder mitmachen, mit kochen, mit einkaufen, lasst sie riechen, schmecken, schneiden, mixen, ausprobieren und planen.  
**Eigene Erfahrungen sind viel mehr wert als fremde Erklärungen.**  
Dazu gehören Erfolge, auf die man stolz sein kann, aber auch Fehler, die verbessert werden können. Nur so kommen Kinder zu praktischer Kompetenz.

Das Buch will Kinder und ihre Familien nicht bekehren, sondern es will vermitteln, welche Gestaltungsmöglichkeiten sich für das Kind als Individuum oder für die Familie als Gemeinschaft ergeben, wenn man die eigenen Gewohnheiten einmal neu überdenkt - selbstbewusst und ohne sich von Medien oder Werbung beeinflussen zu lassen. Und dabei hilft Agi als Identifikationsfigur. Das nötige Wissen vermittelt das Buch natürlich auch.

Kinder brauchen frische Luft - sie sollen sich zwei Stunden am Tag draußen bewegen, um geistig und körperlich fit zu werden. Das ist sicherlich in manchen Stadtbezirken eine große Herausforderung, aber absolut notwendig.

Dazu brauchen Kinder Freunde. Freunde helfen, beim Spielen Spaß zu haben, soziale Kompetenzen zu entwickeln, die eigene Identität zu definieren, selbstbewusst zu werden. **Und Freunde kann man finden - wenn man selber aktiv wird.** Das will das Buch vermitteln. Wir wünschen viel Spaß beim Ausmalen, Lesen, Spielen, Kochen, Lernen, Essen und Toben - denn all das kann man mit dem Buch.

Mit freundlichen Grüßen

**Annette Schönfelder**  
Praxis für Ernährungstherapie, Aachen  
[www.ernaehrungstherapie-aachen.de](http://www.ernaehrungstherapie-aachen.de)

**Dr. Sabine Tramm-Werner**

Impressum: 2010 xyz  
Herausgeber: Annette Schönfelder, Dr. Sabine Tramm-Werner  
Idee, Konzept & Texte: Annette Schönfelder, [schoenfelder@ernaehrungstherapie-aachen.de](mailto:schoenfelder@ernaehrungstherapie-aachen.de),  
Dr. Sabine Tramm-Werner, Rathausstrasse 10, 52072 Aachen, [agil@kinderschutzbund-aachen.de](mailto:agil@kinderschutzbund-aachen.de)  
Grafik und Illustration: etcetera-Werbeagentur, Bendstraße 50-52, 52066 Aachen, [www.etcetera.de](http://www.etcetera.de)  
Matthias Adolphi, Sanatoriumstraße 1, 52064 Aachen, [ma.adolphi@web.de](mailto:ma.adolphi@web.de)

Vorstellung von Agi, Max und Paula

1. Agi allein zu Hause .....	5
2. Agi braucht Freunde .....	6
3. Agi und seine Freunde entdecken leckeres Obst .....	7
4. Das 5-Sterne Frühstück für Genießer .....	8
5. Spielen im Freien .....	9
6. Drei Freunde planen ein Picknick .....	10-12
7. Leckerer für einen Tag .....	13
8. Auf dem Spielplatz .....	14
9. Im Schwimmbad .....	16
10. Umgang mit Süßigkeiten .....	17
11. Agi-Spiel .....	18 -19
12. Zähneputzen .....	20
13. Musikinstrumente bauen .....	21
14. Bewegungsdreieck .....	22
15. Getreide .....	23
16. Gemüsesuppe vorbereiten .....	24
17. Pizza-Rezept .....	25
18. Tischregeln .....	26
19. Einkaufsliste für ein 5-Sterne Frühstück (für deine Eltern) .....	28
20. Getränke .....	29
19. Spiele, die man im Haus spielen kann .....	30-31
20. Das Agi-Quiz .....	32
21. Spielkarten .....	33-35

## 1 Agi allein zu Hause

...und hier siehst du Agi.

Agi sitzt schon seit Stunden vor dem Fernseher.  
Er futtert Süßigkeiten und Chips.

Eigentlich ist ihm langweilig.



Durch das Fenster sieht Agi, dass die Sonne scheint.  
Draußen steht ein Baum mit Kirschen. Ob er da wohl drankommt?

Mal schauen! Agi geht raus und überlegt ...



... und dort hinter meinem Steckbrief, das sind Max und Paula.

## 2 Agi braucht Freunde

Allein kommt er nicht an die Kirschen ran. Agi braucht Freunde.  
Jetzt sieht er Max und Paula, zwei Kinder aus der Nachbarschaft, die mit ihm zusammen eine tolle Idee haben: Eine Rauberleiter! So können sie die leckeren Kirschen pflücken.



Hmmm ... sind die Kirschen lecker!

## 3 Agi und seine Freunde entdecken Obst

Mit den Kernen kann man Kirschkernweitspucken spielen. Das macht Spaß!

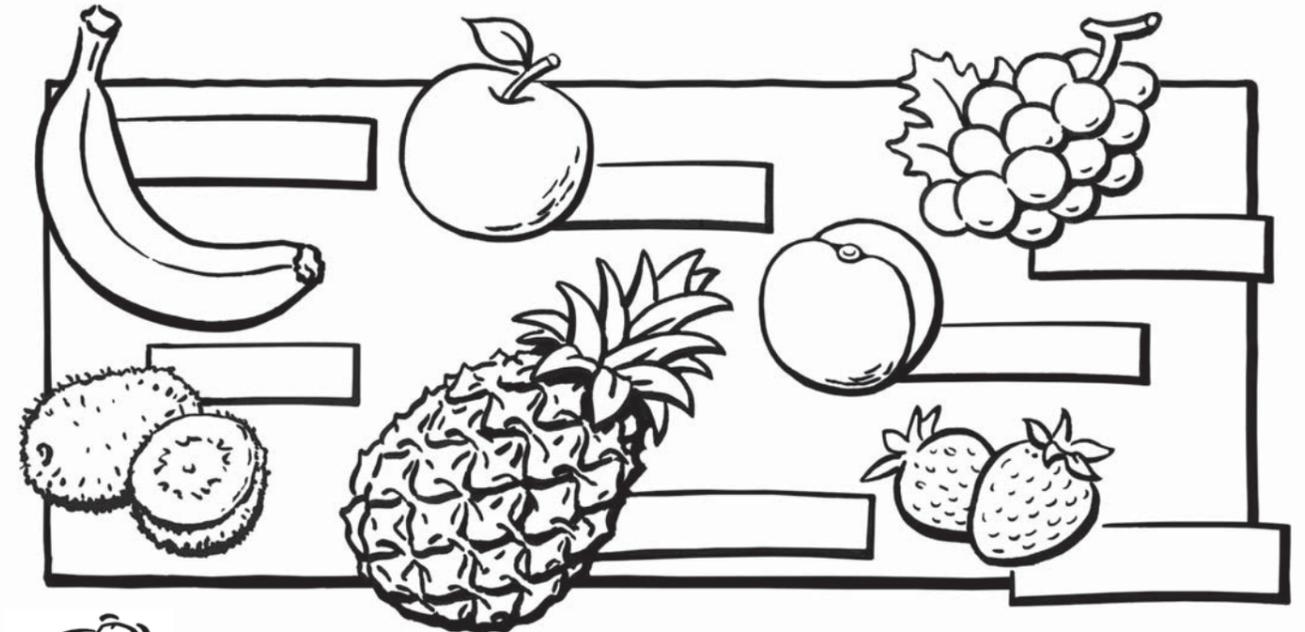
Wie weit kommst du?



Welche Obstsorten magst du sonst noch?

.....  
 .....  
 .....

Kennst du diese Obstsorten? Male sie in der richtigen Farbe an und schreibe die Namen in die Schildchen daneben.



Welches Obst hast du heute schon gegessen?

Zum Frühstück: .....

In der Pause: .....

## 4 Das 5-Sterne Frühstück für Genießer

Agis Frühstück ist ein richtiges 5-Sterne Frühstück, denn es besteht aus 5 Bausteinen und ist besonders wertvoll.

1. **Getreide** (liefert die Kohlenhydrate, damit du schnell denken kannst).
2. **Milch/Milchprodukte und Aufschnitt** (liefern das Eiweiß und Fett, damit du stark wirst).
3. **Butter oder Margarine** (liefern die Fettsäuren, damit die Vitamine besser verwertet werden).
4. **Obst und Gemüse** (liefern die Vitamine und Mineralstoffe).
5. **Getränke** (liefern die Flüssigkeit).

Was siehst du Leckeres auf dem Frühstückstisch?

.....

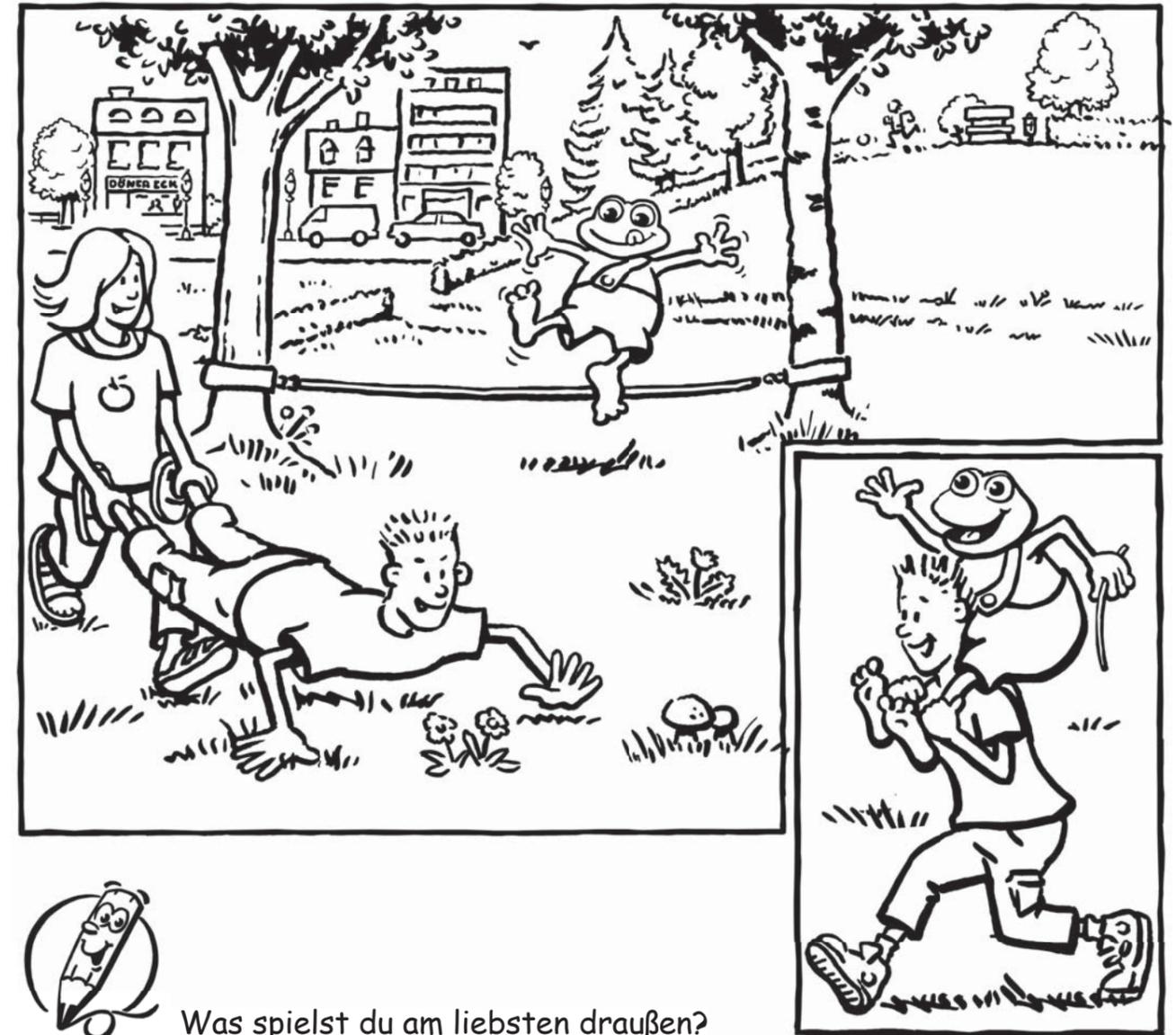
.....



Eine Einkaufsliste findest du auf der Seite 28.

## 5 Spielen im Freien

Außer dem Kirschkerneweiterspucken fallen Agi und seinen Freunden auch noch weitere witzige Dinge ein, die sie spielen können: Purzelbaum, Bocksprung und Zirkus ...



Was spielst du am liebsten draußen?

.....

.....

.....

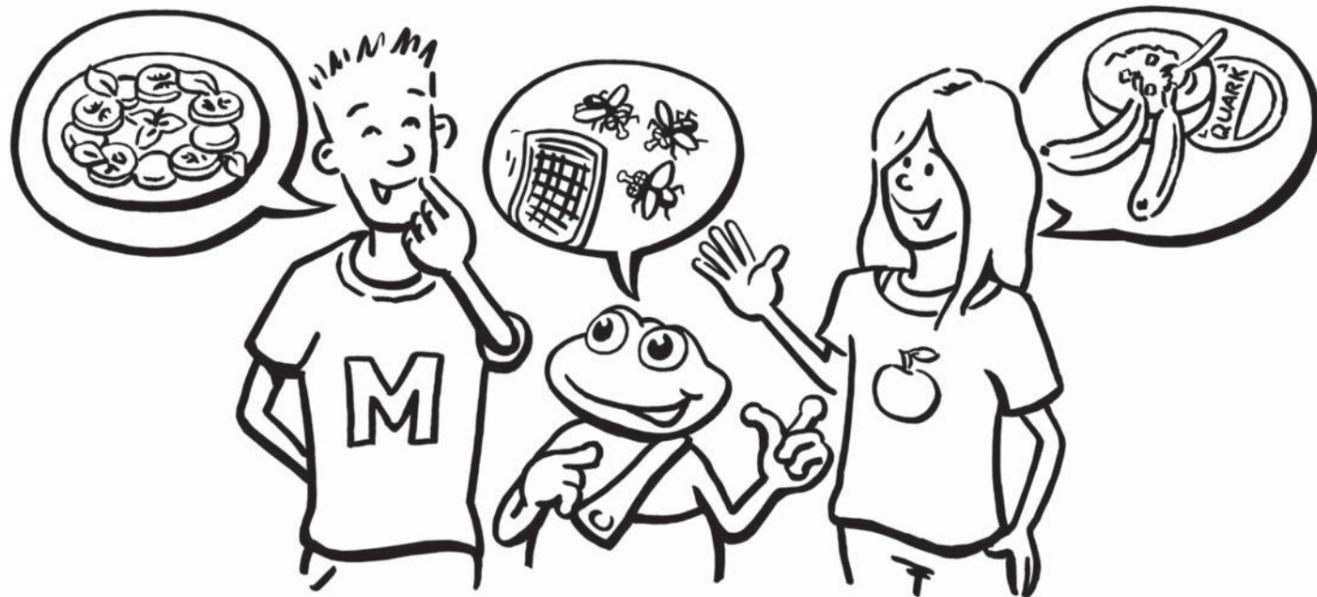
Nachdem sie 2 Stunden gespielt haben, bekommen Agi, Max und Paula Hunger.

## 6 Drei Freunde planen ein Picknick

Agi möchte zum Schnellimbiss, aber seine Freunde finden das langweilig.



Sie wollen lieber ein Picknick machen. Eine tolle Idee, findet auch Agi. Jeder bringt etwas Leckeres mit.



Die drei stellen einen Picknick-Korb zusammen. Agi hat fünf Dinge mitgebracht, die nicht so gesund sind. Welche? Streiche sie durch. Die Fitmacher kannst du bunt ausmalen.



Nach dem Picknick spielen die Kinder Verstecken im Gemüsegarten von Max und Paulas Opa. Alle drei naschen von Opas reifen Tomaten.



Kennst du diese Gemüsesorten?  
Schreibe die Namen auf die Schilder!

Nenne 3 Sorten, die du gerne magst! .....

.....

Welches Gemüse hast du gestern gegessen? .....

## ➔ Leckerer für einen Tag



Dieser Kühlschrank zeigt, was und wieviel wir täglich essen sollten. Die Anzahl gleicher Produkte steht für die Menge, die unser Körper braucht, um gesund und fit zu sein. Wir benötigen z.B. drei Portionen Milch und Käse, fünf Portionen Getreide-Produkte oder Kartoffeln, viel Flüssigkeit und viel Bewegung.

Wie ist das bei dir? Machst du es auch so wie die fitten Kinder?

Jedes Produkt auf dem Bild bedeutet: 1 Portion

Eine Portion ist ungefähr deine Hand voll, beim Salat 2 Hände voll.



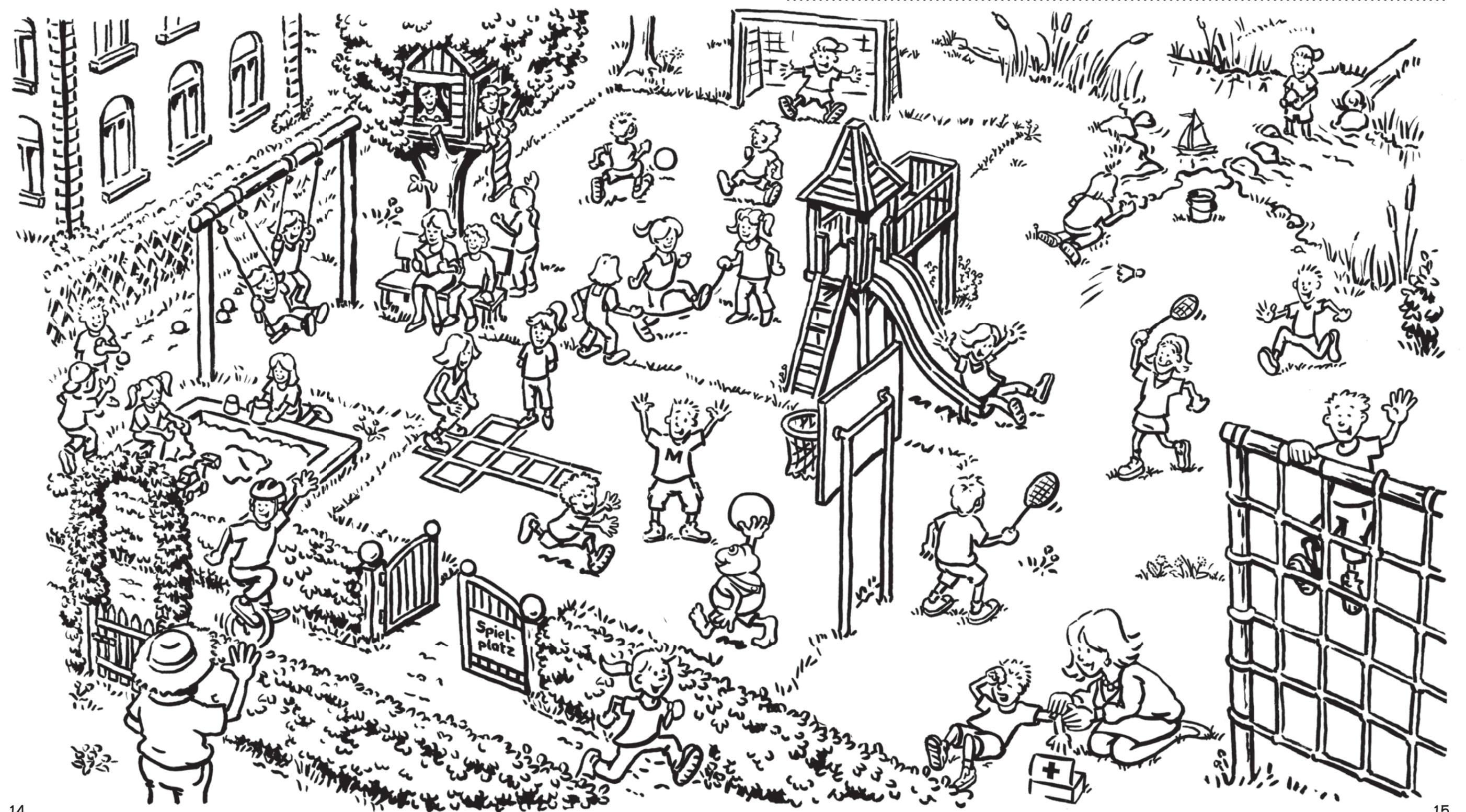
# 8 Auf dem Spielplatz

Opa möchte jetzt wieder Ruhe in seinem Gemüsegarten haben und scheucht sie freundlich auf den Spielplatz.  
Da sind viele Kinder, tolle Spielmöglichkeiten ... Spitzell!!!



Wann warst du das letzte Mal auf einem Spielplatz? .....

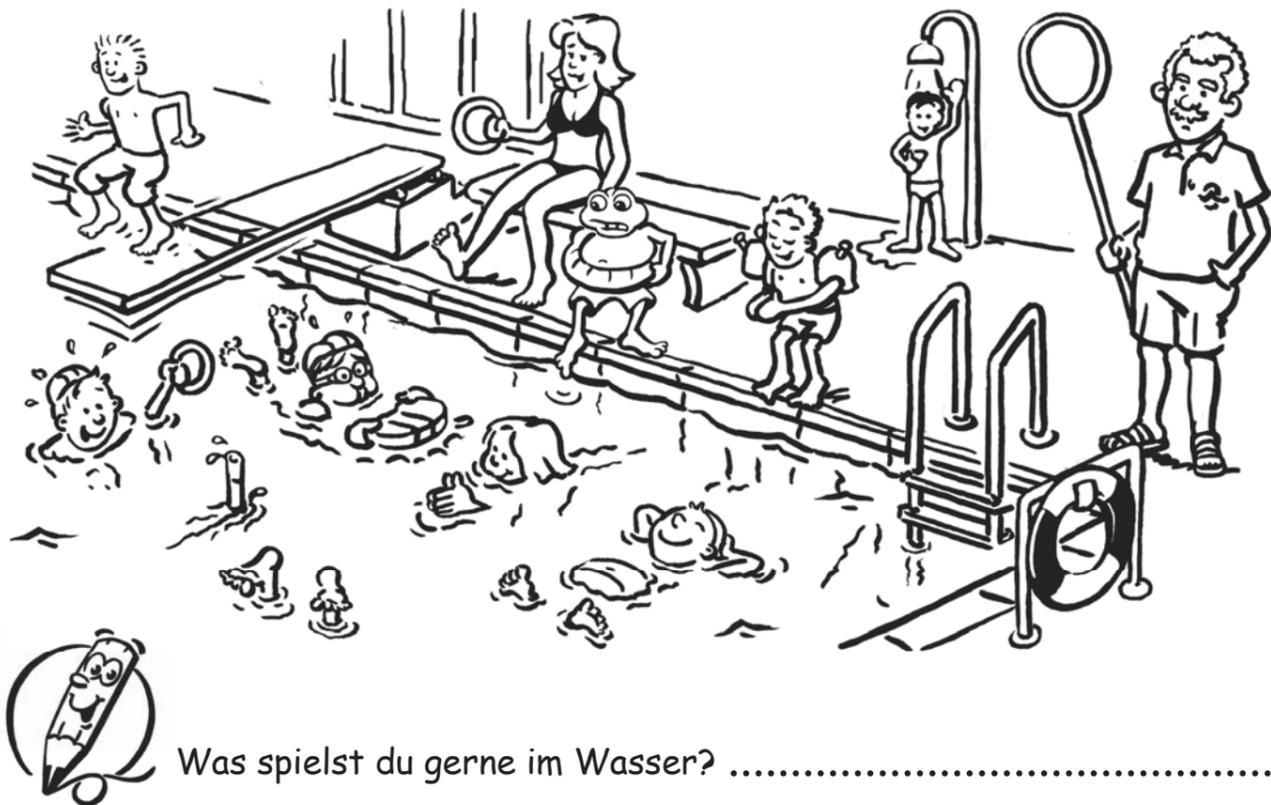
Beobachte die Kinder, was spielen sie? .....



## 9 Im Schwimmbad

Am Nachmittag gehen sie noch zusammen schwimmen und haben viel Spaß!  
Aber einige Regeln sind wichtig:

- Niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden!
- Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst und verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst!
- Als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser gehen.
- Nur springen, wenn das Wasser unter dir tief genug und frei ist!
- Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!
- Verunreinige das Wasser nicht und verhalte dich hygienisch!
- Ziehe nach dem Baden das Badezeug aus und trockne dich ab!
- Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist; aber hilf anderen, wenn Hilfe Not tut.



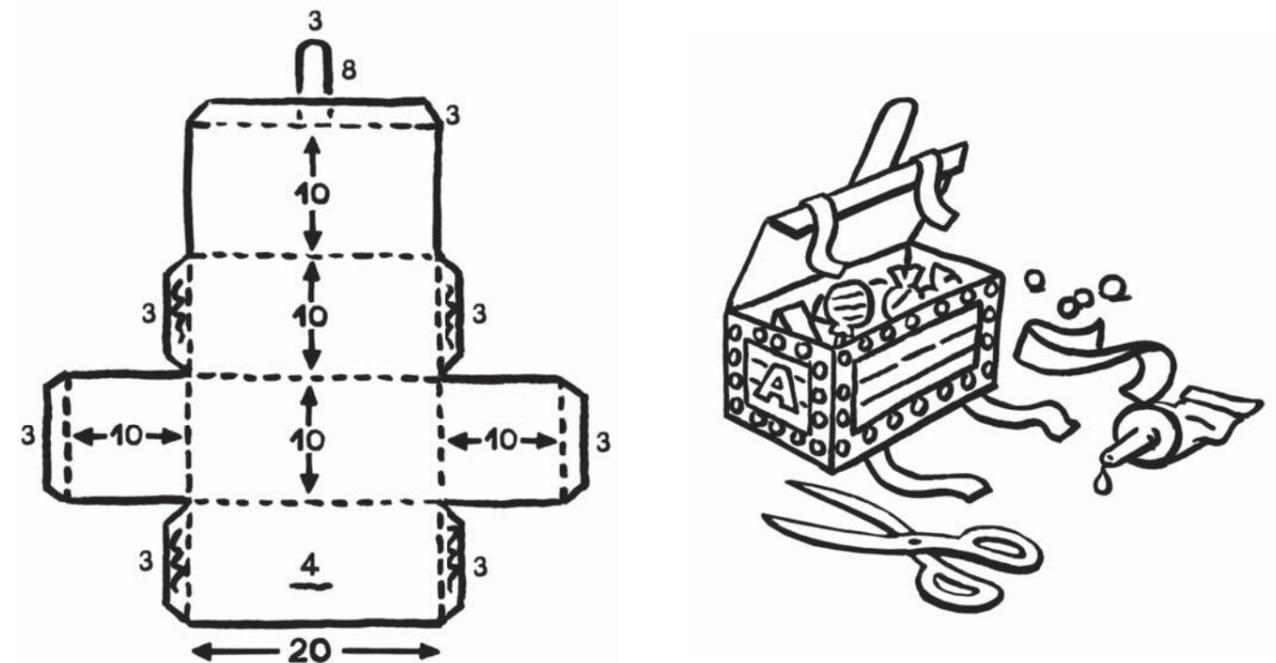
## 10 Umgang mit Süßigkeiten

Nach dem Schwimmen schenkt ihnen die Tante von Agi eine große Tüte mit Süßigkeiten.



Sie überlegen, wie sie die Süßigkeiten aufteilen können, damit sie jeden Tag etwas zum Naschen haben.

Sie bauen sich eine Schatzkiste für die Bonbons ...



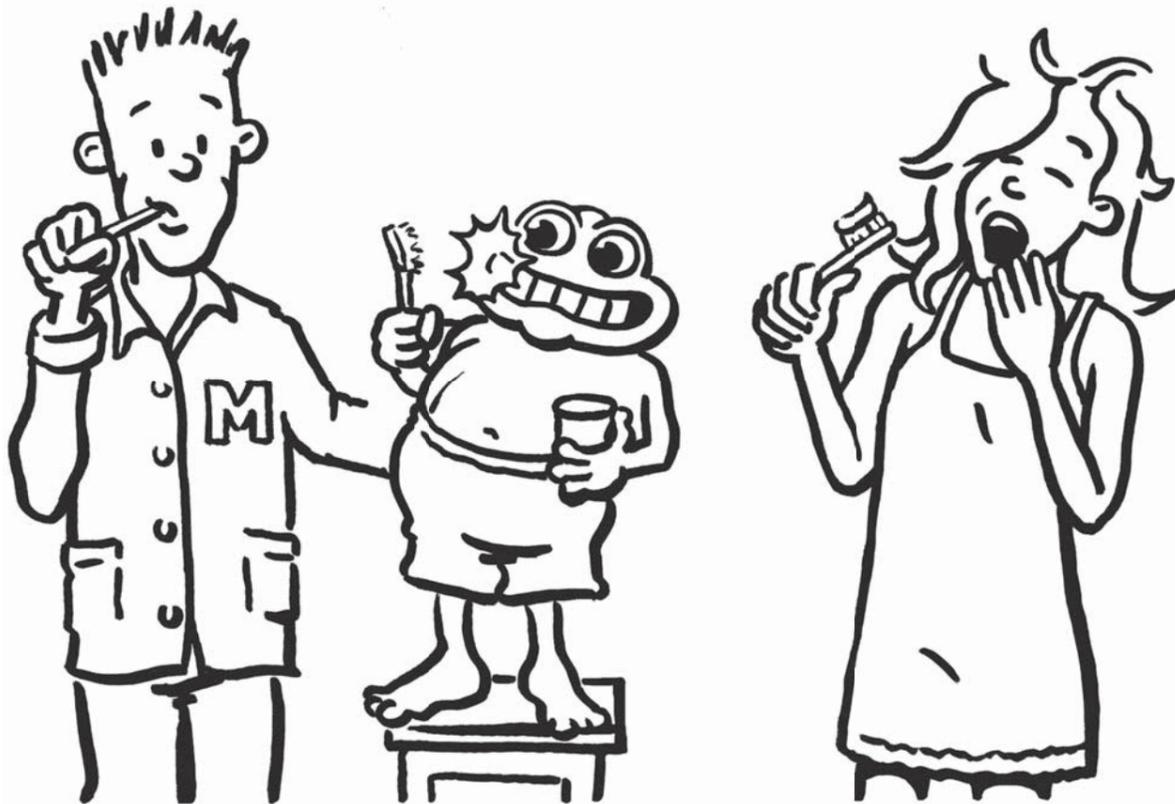
... und nehmen sich vor, jeden Tag nur einmal davon zu naschen.



## 12 Zähneputzen

Ganz erstaunt hat Agi die Zahnbürsten auf dem Spielplan entdeckt. Max und Paula erklären ihm, wie wichtig Zähneputzen ist und wie man das richtig anstellt:

- Milchzähne nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen 3 Minuten lang putzen. (Wer schon viele neue Zähne hat, putzt auch nach dem Mittagessen.)
- Erst die **K**auflächen, dann **A**ußen, dann **I**nnen putzen. (Merke dir den Namen „**Kai**“ - damit du keine Seite vergisst!)
- Die Kinderzahnbürste beim Putzen immer kreisen lassen.
- Eine Kinder-Zahnpasta mit Fluorid benutzen. Das stärkt die Zähne.
- Nach dem Putzen nur leicht die Zähne mit warmen Wasser umspülen.
- Nicht vergessen: auch die Zahnbürste danach ordentlich abspülen.



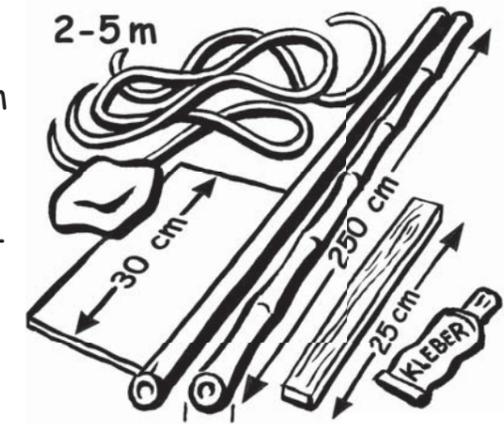
Welche Farbe hat deine Zahnbürste? .....

## 13 Musikinstrumente bauen

Agi und seine Freunde basteln gerne. Hier findest du einen Plan, wie man eine Panflöte baut. Lass dir ruhig von einem Erwachsenen helfen.

### Materialbedarf:

- 1 Bambusrohr, etwa 2,5 m lang mit einem Durchmesser von ungefähr 13 mm
- 1 Holzleiste, etwa 20 bis 25cm lang
- 1 Karton, ungefähr 30 x 15 cm groß
- Bast oder ein Band, 2 bis 5 m lang zum Binden und Ausschmücken
- Klebstoff und Knetmasse
- ein Stab, der in das Bambusrohr passt

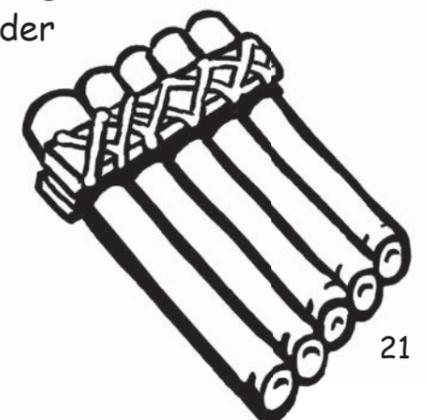


### Werkzeug:

- 1 Handsäge, Bleistift, Lineal, Schere, Schraubzwinde (zum Fixieren beim Sägen), Feile oder Schmirgelpapier

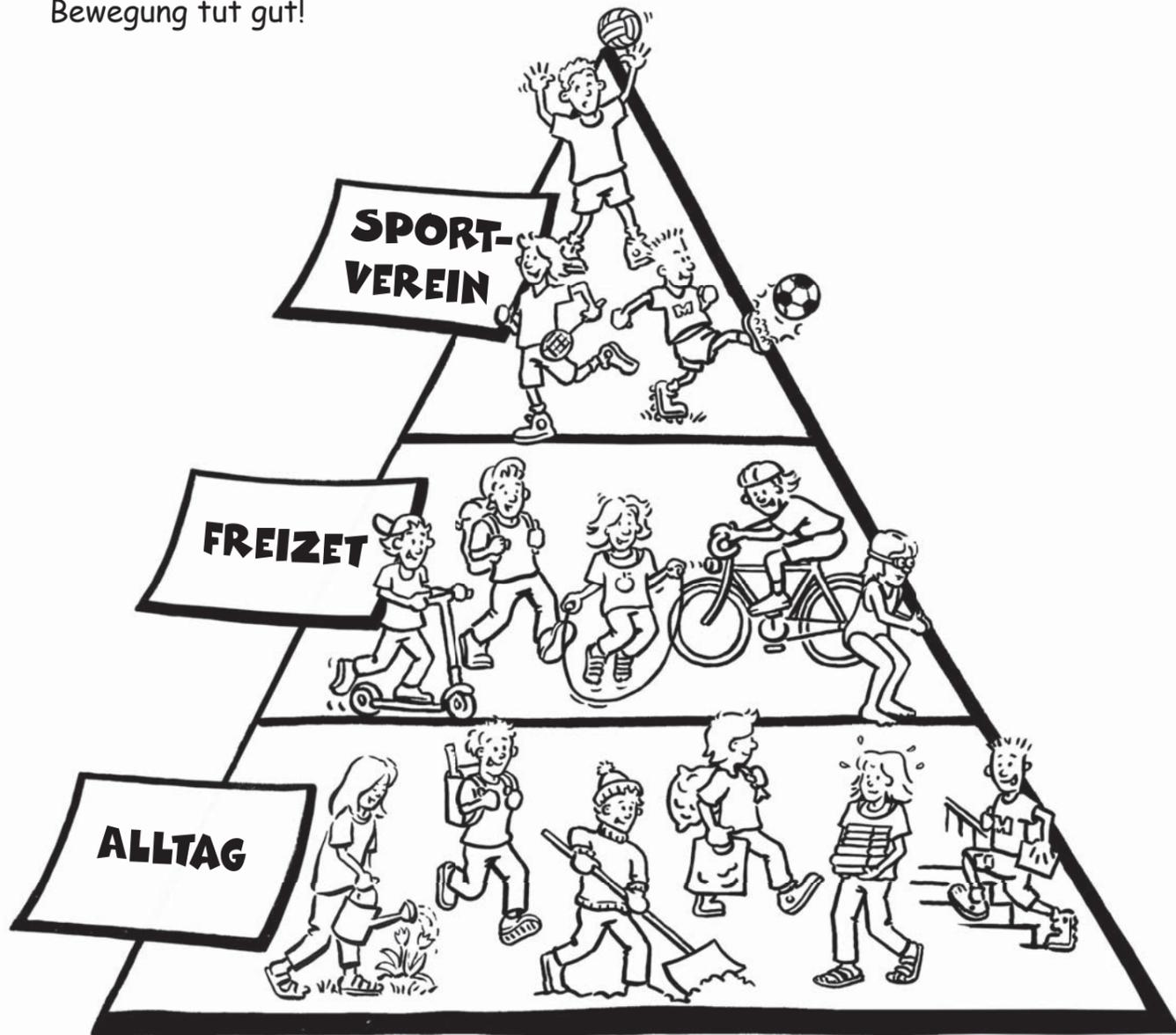
### Vorgehen:

1. Mindestens fünf unterschiedlich lange Stücke vom Bambusrohr absägen.
2. Die Bambusrohre von innen sauber aushöhlen.
3. Die Kanten mit Schmirgelpapier glätten, nicht abrunden.
4. Das Ende von jedem Rohr mit Karton sauber und dicht zukleben.
5. Fülle jedes Rohr mit soviel Knetmasse auf, dass du unterschiedliche Töne erhältst. Drücke dazu mit einem Stab von innen gegen die Knetmasse.
6. Stimme die Tonhöhe jeder Pfeife genau ab.
7. Lege alle Pfeifen, nach Tonhöhe geordnet, nebeneinander auf einen breiten Klebestreifen. Behalte zwischen den Pfeifen ungefähr 2 mm Abstand.
8. Fixiere die Pfeifen an einem Holzstab mit Bast oder einem schönen Band. Dadurch kann man sie auch schön gestalten.
9. Jetzt den Klebestreifen wieder entfernen. Danach kannst du die Pfeifenseiten zusätzlich miteinander verkleben.



# 14 Bewegungsdreieck

Im Alltag bewegt man sich auch viel. Findest du dich im Schaubild wieder? Bewegung tut gut!



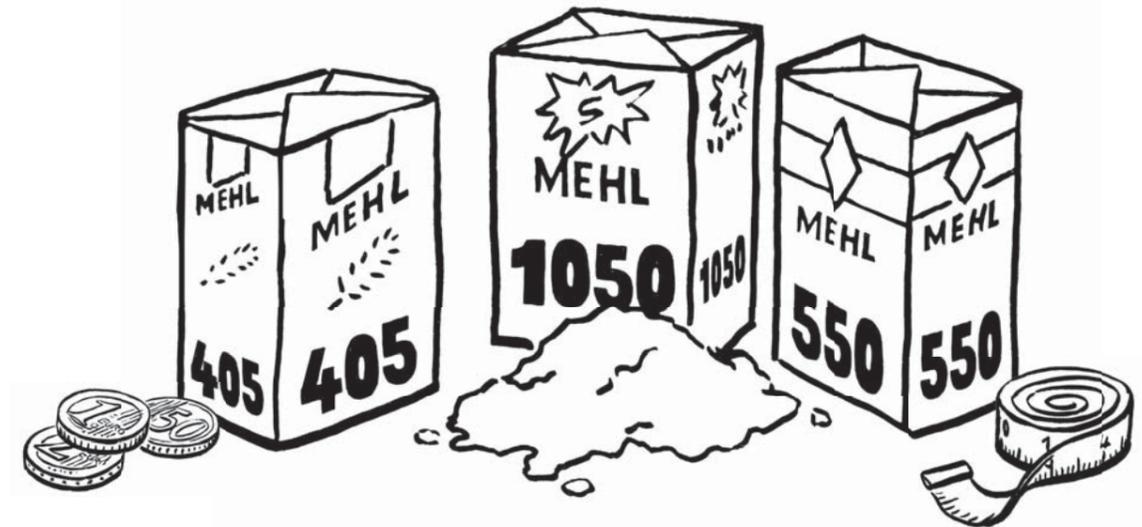
Wobei bewegst du dich im Alltag? .....

Was spielst du in deiner Freizeit? .....

Bist du in einem Sportverein? .....

# 15 Getreide

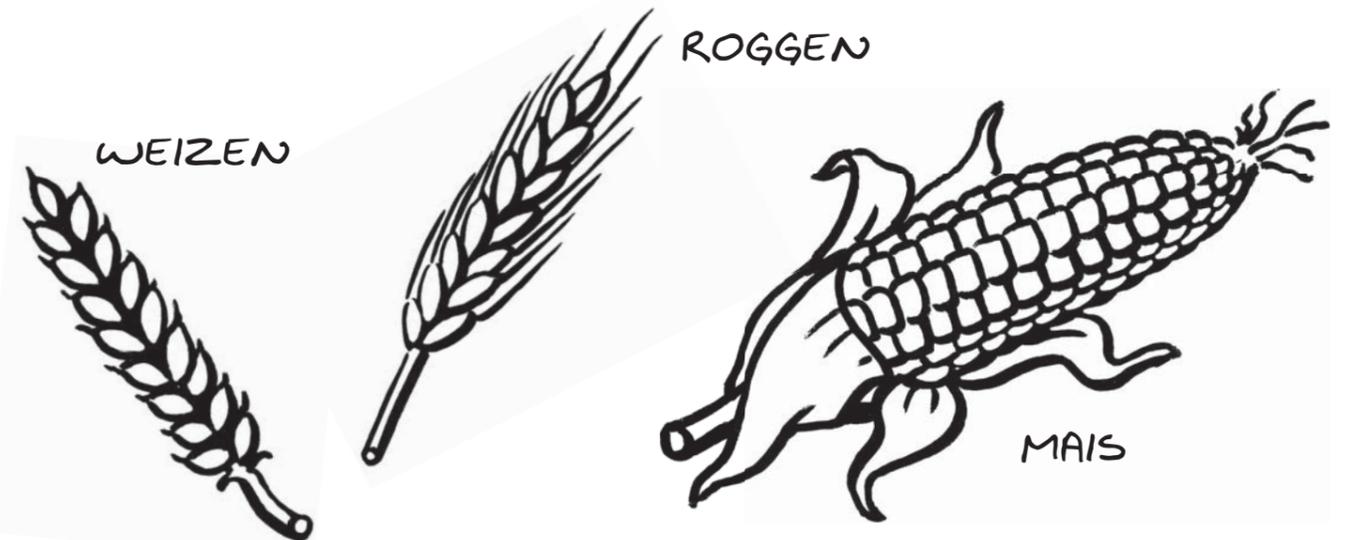
Max und Paulas Mutter möchte eine Gemüsesuppe kochen. Das Gemüse ist aus Opas Garten. Dazu soll es leckeres Brot geben und danach Pizza. Zum Trinken wünschen sich die Kinder Fruchttete. Da entdeckt Mutter, dass sie kein Mehl mehr hat. Agi und die Kinder gehen deshalb einkaufen.



Was bedeuten die Zahlen auf den Mehlütten?

Je höher die Zahlen auf der Tüte, desto mehr wertvolle Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß enthält das Mehl. Es ist dann nicht mehr so weiß. Die meisten Mineralstoffe befinden sich in Roggen.

Mehl kann man aus verschiedenen Getreidesorten mahlen:



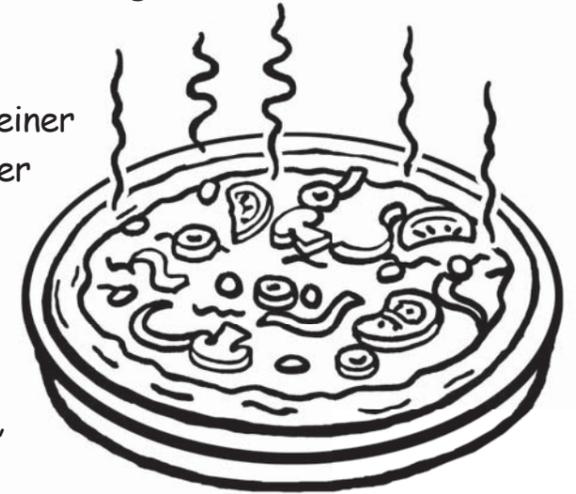
## 16 Gemüsesuppe vorbereiten



## 17 Das Pizza-Rezept

So - nun wird endlich die Pizza vorbereitet: Ein Blech ergibt 6 Portionen:

- Hände waschen!!!
- Mische eine Tasse Weizenmehl (1050) mit einer Tüte Trockenhefe und gib so viel warmes Wasser dazu, dass eine zähflüssige Paste entsteht. Nimm eine zweite Tasse von dem Weizenmehl und gib sie über die Paste. Nicht mehr rühren, sondern das Mehl einfach über der Paste liegen lassen. Jetzt musst du etwa 10 Minuten warten, damit der Teig aufgeht.
- In dieser Zeit kannst du die Tomatensoße vorbereiten. Dafür musst du Paprika, Pilze, Zwiebeln, Tomaten oder Spinat waschen.
- Für die Tomatensoße schneidest du eine Zwiebel in Stücke (dabei solltest du dir helfen lassen). Brate die Zwiebel mit einem Löffel Olivenöl an, gib noch ein paar Kräuter dazu (z.B. Rosmarin, Oregano, Bohnenkraut, Thymian oder auch Petersilie und Knoblauch) und lösche die Zwiebeln mit zwei Dosen Pizzatomen ab. Dann noch salzen, vielleicht etwas Senf und Zucker dazu - fertig. Diese Soße schmeckt auch toll zu Nudeln, zu Zucchini oder verdünnt als Suppe.
- Nun kannst du den Backofen auf 200°C vorheizen lassen.
- Jetzt kommt das wichtigste: du musst den Pizzateig kneten. Dazu gibst du zuerst eine Prise Salz zu dem Teig, dann mischst du den Teig zunächst mit einer Gabel, dann mit den Händen durch. Wenn er noch klebt, musst du noch Mehl hinzufügen. Der Teig soll auf jeden Fall weich bleiben! Jetzt musst du ihn ganz kräftig und lange kneten. Je länger du das schaffst, desto besser wird die Pizza. Du kannst jetzt auch noch einen kleinen Schuss Olivenöl zum Teig geben.
- Fette ein Backblech ein und verteile den Teig sorgfältig darauf. Das ist nicht einfach, denn der Teig zieht sich immer wieder zusammen.
- Nun gibst du die Tomatensoße auf die Pizza, verteilst das Gemüse darauf, gibst noch Thunfisch oder Schinken dazu und streust über alles ca. 4 Hände voll geriebenen Käse. Und ab in den Ofen!



Nach ca. 10-15 Minuten ist die Pizza fertig! Es duftet herrlich!

Agi, die Eltern und die Kinder verspeisen gemeinsam die Leckereien am schön gedeckten Tisch und trinken Früchtetee.

# 18 Tischregeln



Als sie alle gemeinsam am Tisch sitzen und essen, unterhalten sie sich darüber, welche Essregeln bei ihnen zu Hause wichtig sind und was sie gut finden. Erkennt ihr die Unterschiede zwischen den beiden Bildern?

Hier findest du einige Essregeln:

1. Wir wollen einmal am Tag gemeinsam essen.
2. Beim Essen soll keiner spielen, fernsehen oder lesen.
3. Der Tisch sollte möglichst schön gedeckt sein.
4. Zu jedem Essen gibt es etwas zu trinken.
5. Jeder muss sich vor dem Essen die Hände waschen.
6. Wir wollen gemeinsam mit dem Essen beginnen.
7. Alle sollen beim Abräumen helfen.
8. Man sollte nicht übers Essen meckern.
9. Bei Tisch wird weder geschmatzt noch gerülpst.
10. Wenn jemand redet, hören alle zu.
11. Wir nehmen uns immer genug Zeit fürs Essen.

Ja	Nein
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Was trinkst du gern? .....

Schau in der Pyramide nach, wie viel Gläser dich am Tag fit machen: .....

Wie viel Gläser hast du heute schon getrunken?.....

Was kann man außer Pizza und Brot noch alles aus Getreide herstellen?

Kreuze an:

- |  |                                     |                                  |
|--|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Chips         | <input type="checkbox"/> Nudeln     | <input type="checkbox"/> Popcorn |
| <input type="checkbox"/> Grillhähnchen | <input type="checkbox"/> Reispfanne | <input type="checkbox"/> Tacos   |
| <input type="checkbox"/> Banane        | <input type="checkbox"/> Müsli      | <input type="checkbox"/> Kuchen  |
| <input type="checkbox"/> Paella        | <input type="checkbox"/> Sushi      | <input type="checkbox"/> Gries   |



Gibt es bei euch zu Hause noch andere Essregeln?

Welche? .....

.....



## 21 Spiele, die man im Haus spielen kann

Abends, als es dunkel wird, verkleiden sich Agi und seine Freunde mit Betttüchern und bauen kuschelige Höhlen.



Am Bett liest der Opa von Paula und Max den Kindern aus einem Märchenbuch vor.

Alle drei Freunde hören ihm aufmerksam zu.

Agi springt ins Bett und überlegt, was er mit seinen Freunden am nächsten Tag spielen möchte. Vielleicht kann er ihnen Tauchen, Hüpfen und das Fliegenfangen beibringen. Darüber schläft er glücklich und zufrieden ein.



## Das Agi-Quiz

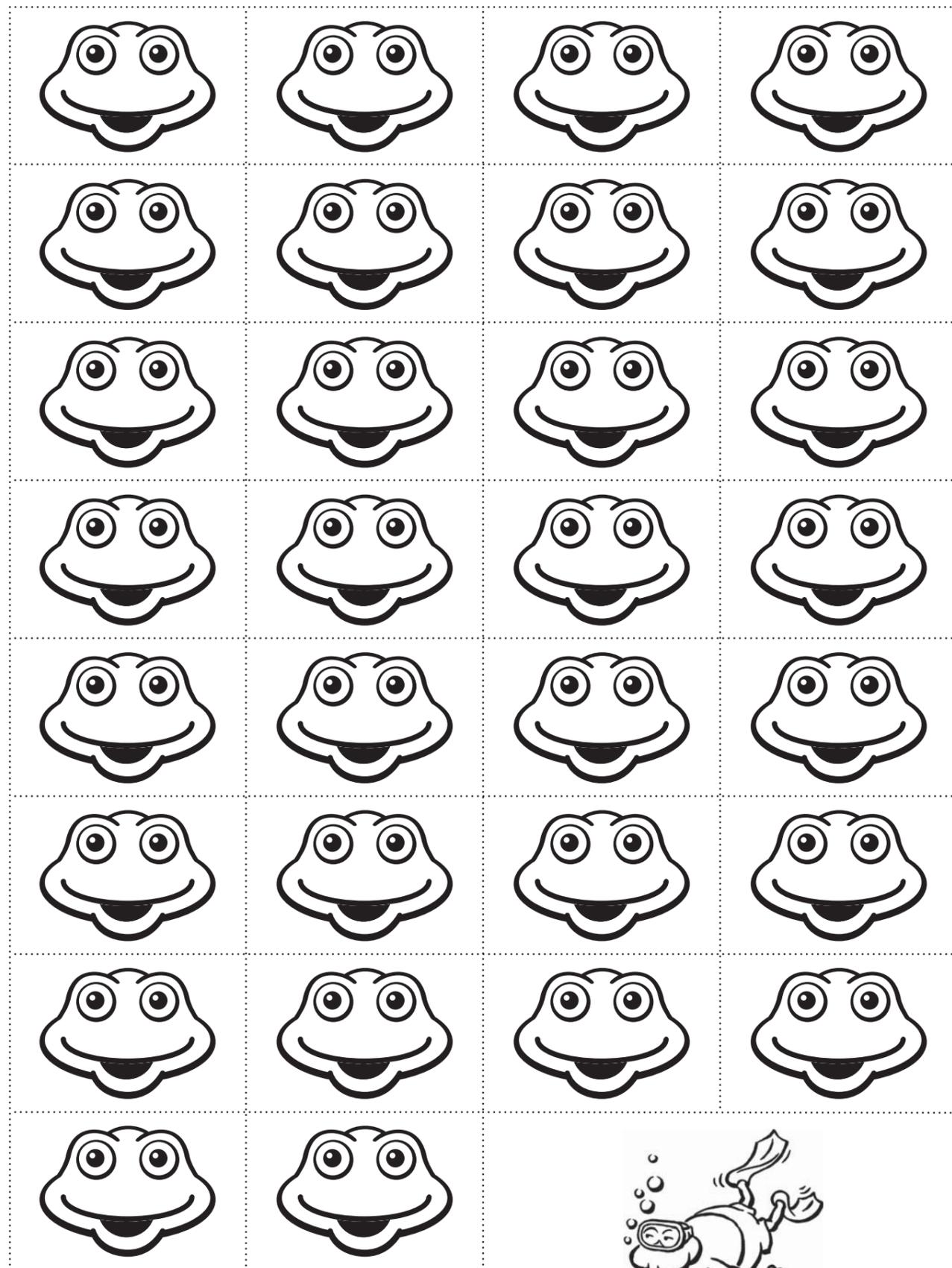


1. Du hast Agi durch das Buch begleitet:  
Wie oft hat Agi Obst und Gemüse gegessen?  
.....
2. Wenn Agi 7 Portionen Süßigkeiten in seine Kiste packt, für wie viele Tage reicht sein Vorrat?  
.....
3. Was sind tolle Durstlöcher?  
.....
4. Was hat Agi in seiner Freizeit gemacht, bevor er Max und Paula traf?  
.....
5. Im Buch wurden viele Spiele vorgestellt.  
Welches wirst du als nächstes spielen?  
.....
6. Wie viele Stunden am Tag spielst du selbst draußen?  
.....
7. Hast du auch Freunde, mit denen du dich draußen treffen kannst?  
.....
8. Wo würdest du gerne Freunde kennenlernen?  
.....
9. Woraus besteht dein Pausenfrühstück in der Schule?  
.....
10. Welches sind deine Lieblingsbücher?  
.....  
.....  
.....

## Spielkarten

Wie viele Portionen Obst und Gemüse am Tag halten dich fit?	Laufe 4 mal um den Tisch und rücke 4 Felder vor!	Nenne 2 Lebensmittel, bei denen du Fett nicht sehen kannst!	Nenne 5 Obstsorten!
Was bedeuten die Zahlen auf den Mehltüten?	Stehe 10 Sekunden mit geschlossenen Augen auf einem Bein!	Kann man nur von Bonbons leben?	Worin sind mehr Früchte: In Saft oder Nektar?
Warum sind Vollkornbrötchen besser als weiße?	Wie viel Portionen Milch, Käse oder Joghurt halten dich fit?	Springe in die Luft und klatsche dabei ganz oft in die Hände!	Welche Birne kann man nicht essen?
Wie kann man Wasser in einem Sieb tragen?	Wie groß ist eine Portion Obst oder Gemüse?	Stehe 10 Sekunden auf einem Bein!	Nenne 3 Bewegungsspiele, die du draußen spielen kannst!
Wo versteckt sich Fett: In Nudeln, in Wurst oder in Brot?	Was sind gute Durstlöcher?	Hüpfe auf dem linken Bein um den Tisch herum!	Zeig deinen Freunden, dass du fit bist!
Nenne ein leckeres Gericht ohne Fleisch!	Nenne 3 Gemüsesorten!	Nenne 5 Bestandteile für ein gesundes Frühstück!	Kannst du einen Elefantenrüssel darstellen?
Ziehe deinen Fuß an deine Nase!	Woran kannst du dich satt essen, wenn du noch Hunger hast?	Wie viele Gläser sollst du pro Tag trinken?	Gibt es Vollkornbrot auch ohne grobe Körner?
		Sind Limonade, Brause oder Fruchtsaftgetränke gute Durstlöcher?	In welcher Jahreszeit gibt es Kirschen?





### Die Lösungen von Seite 32:

1. 5 Mal: Beim Kirschenpflücken, beim Frühstück, beim Picknick, in Opas Garten, beim Abendessen.
2. Für 7 Tage.
3. Früchtetee, Mineralwasser, Schorle.

### Die richtigen Antworten für die Spielkarten:

Wie viele Portionen Obst und Gemüse halten dich fit? **5 Portionen**

Wie groß ist eine Portion Obst oder Gemüse? **Eine Hand voll.**

Wie viele Gläser sollst du pro Tag trinken? **6 Gläser pro Tag.**

Was bedeuten die Zahlen auf den Mehlütten? **Je höher die Zahlen, desto wertvoller ist das Mehl. Es enthält mehr Mineralstoffe, Vitamine und Eiweiß.**

Kann man nur von Bonbons leben? **Nein.**

Warum sind Vollkornbrötchen besser als weiße? **Sie enthalten mehr Mineralstoffe und Eiweiß.**

Wie kann man Wasser in einem Sieb tragen? **Als Eis.**

Woran kannst du dich satt essen, wenn du noch Hunger hast? **Obst und Gemüse.**

Worin sind mehr Früchte: In Saft oder in Nektar? **In Saft.**



Wo versteckt sich Fett: In Nudeln, in Wurst oder in Brot? **In Wurst.**

Nenne 2 Lebensmittel bei denen du Fett nicht sehen kannst! **Wurst und Käse.**

Welche Birne kann man nicht essen? **Glühbirne.**

Wie viele Portionen Milch, Käse oder Joghurt halten dich fit? **3 Portionen.**

Nenne 5 Bestandteile für ein gesundes Frühstück: 1. **Getreide**, 2. **Milch, Milchprodukte, Aufschnitt**, 3. **Obst und Gemüse**, 4. **Butter, Margarine**, 5. **Getränke.**

In welcher Jahreszeit gibt es Kirschen? **Im Sommer.**

Gibt es Vollkornbrot auch ohne groben Körner? **Ja.**

Was sind gute Durstlöscher? **Wasser, Früchtetee, Schorle.**

Sind Limonade, Brause oder Fruchtsaftgetränke gute Durstlöscher? **Nein.**

