

## BONUSMATERIAL

### MIT DEM ZUCKERRAD ZUM LEBENSMITTELEDEKTIV

- Wie viele Zuckerwürfel verstecken sich im Frühstücksmüsli und in Zerealien?
- Wie viel Zucker dürfen wir überhaupt pro Tag essen?



Mit dem innovativen **Zuckerrad**, das jedem Buch beiliegt, entdecken Kinder wie auch Erwachsene, wie viel Zucker in Lebensmitteln und Getränken steckt.

### UNTERSTÜTZUNG FÜR ELTERN UND PÄDAGOGEN

Das Konzept von Martina Backhausen kommt ohne Vorschriften und Verbote aus: Kinder und Erwachsene finden **gemeinsam** mit Spiel und Spaß zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

Das **Beiheft** für Eltern und Pädagogen bietet praxisnahe Hilfestellungen und Tipps für eine gesunde Ernährungserziehung und einen facettenreichen Essalltag mit Kindern – ganz ohne erhobenen Zeigefinger.

Unter dem „**roten Faden**“ im Kinderbuch sind zusätzlich die wichtigsten Highlights der verschiedenen Themen zusammengefasst.

## LOS GEHT'S INS ABENTEUER ERNÄHRUNG!

**Mit dem Essen sollst du spielen!** – ein buntes, abwechslungsreiches und reich illustriertes Mitmachbuch für Kinder von 4–11 Jahren.

Mit der Comicfigur Schmackofit® erarbeiten Kinder in 18 Kapiteln eigenständig oder unter Anleitung in der Gruppe Strategien sowie Wissen über die eigenen Essgewohnheiten.

Das Mitmachbuch

- bietet lustige Spiele, Rätsel, Mal- und Bastelaufgaben,
- vermittelt Kindern mit viel Spaß den richtigen Umgang mit Ernährung,
- unterstützt Eltern und Pädagogen mittels Beiheft.
- Bonus: Zuckerrad



Martina Backhausen  
**MIT DEM ESSEN SOLLST DU SPIELEN!**  
Ernährungspower für 4–11-Jährige  
160 S. + 64 S. Beiheft + Zuckerrad  
EUR 19,90 | ISBN 978-3-99100-119-5

# ERNÄHRUNGSPower

FÜR GROSS UND KLEIN



braumüller





## MIT SPIEL UND SPASS MACHT ESSEN FIT!

**Gesunde und ausgewogene Ernährung** ist eine wichtige Basis für unseren Körper. Viele alltägliche Stolpersteine gilt es auf dem Weg dorthin kennenzulernen und zu bewältigen – und je früher wir darin geschult werden, desto besser!

Hier setzt **Mit dem Essen sollst du spielen!** an. Die Diätologin und Ernährungspädagogin Martina Backhausen führt Kinder mithilfe der Comicfigur Schmackofit® in die Welt der Ernährung ein und legt damit den Grundstein für ein gesundes Essverhalten und Körperbewusstsein. In der Rolle des Lebensmitteldetektivs werden die Kinder animiert, gesunde und leckere Nahrungsmittel auszuprobieren und ganz spielerisch zu entdecken, was ihnen schmeckt und guttut.

## SPIELE, RÄTSEL UND BASTELAUFGABEN

Zahlreiche Brettspiele, Bewegungs- und Zuordnungsspiele, Malaufgaben und Rätsel vermitteln Wissenswertes über Lebensmittel und gesunde Ernährung, Klimaschutz, Sinneswahrnehmung und Stoffwechsel und laden Kinder auf eine Entdeckungsreise ein.

Alle Spielunterlagen stehen auch als Download zur Verfügung.



## EINFACH NACHHALTIG ESSEN

Die Kinder von heute sind die Erwachsenen von morgen und maßgeblich für unsere Umwelt. **Klimabewusste Ernährung** ist so einfach, dass jeder sofort beginnen kann! Das Wissen über Bio und Fairtrade, regionale Produkte und Veggie-Tage hilft dabei.

## MARTINA BACKHAUSEN

Nach Tätigkeiten an der Kinderklinik am AKH und im Gesundheitsministerium leitete die ausgebildete Diätologin 14 Jahre lang eine Praxisgemeinschaft für Ärzte und Therapeuten. Als zweifache Mutter startete sie die Ernährungserziehung an Kindergärten und Volksschulen mit dem selbst entwickelten Programm „Schmackofit!“.



Erhältlich im gut sortierten Buchhandel  
und unter [www.braumueller.at](http://www.braumueller.at)

braumüller

