



Hallo liebe Kids,

eine lange anstrengende Zeit liegt schon hinter euch und euren Familien und Freunden.

Leider wird es wohl noch eine Weile so weiter gehen...

Oft kann es in solchen Situationen schon helfen mit jemanden zu reden. Dafür habe ich für euch hier die **Nummer gegen Kummer!**

Auch eure Eltern können dort anrufen, wenn sie möchten.

(Bundesweit, kostenlos und anonym)

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111 (Mo-Sa 14-20 Uhr, samstags „Jugendliche beraten Jugendliche“)

Online-Beratung per Mail und Chat für Kinder und Jugendliche unter [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Elterntelefon: 0800 – 111 0 550 (Mo-Fr 9-17 sowie Di+Do 17-19 Uhr)

Natürlich könnt ihr euch auch jederzeit an mich wenden, wenn ihr Fragen, Sorgen oder Wünsche (z. Bsp. für das Online-Angebot) habt:

Schwester Debby (Deborah Lebedies)

[Deborah.Lebedies@awo-potsdam.de](mailto:Deborah.Lebedies@awo-potsdam.de)

Tel.: 0160-96 41 97 31





## Indianer-Schmaus (Porridge-Grundrezept)

**Zutaten für 1 Portion:**  
4 geh. EL Blütenzarte Köllnflocken, 250 ml fettarme Milch, Wasser oder Kölln Haferdrink Klassik, 1 Prise Salz

**Zubereitung:**  
Blütenzarte Köllnflocken mit der Flüssigkeit und Salz aufkochen, von der Herdplatte nehmen und zugedeckt 3-4 Minuten stehen lassen. In einen tiefen Teller füllen und servieren.

**Zubereitungszeit:**  
5-10 Minuten

### Varianten:

- \* mit Honig oder Zucker und Zimt süßen
- \* mit frischen Beeren servieren
- \* einen gewürfelten halben Apfel oder Apfelsmus unterheben
- \* 4-5 klein geschnittene Backpflaumen dazugeben
- \* oder deftig mit 250 ml Gemüsebrühe



Wenn ihr mal keine Zeit oder Lust habt, lange zu kochen, ist Porridge eine gesunde, schnelle und leckere Alternative.

Porridge könnt ihr ganz vielseitig zubereiten: süß, mit Obst, herzhaft... euer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

(Mit freundlicher Genehmigung von Kölln Haferflocken)

### Fett und süß – maßvoll mit Genuss!

Achte bei Wurst und Käse immer auf Zutatenliste und Nährwertangaben, um versteckten Fetten auf die Spur zu kommen. Öl, Butter und Margarine bitte sparsam verwenden.

### Tierisch gut!

Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte ergänzen eine gesunde Ernährung um wichtige Nähr- und Aufbaustoffe. Und außerdem bringen sie auch Abwechslung auf den Tisch.

### Voll fit!

Getreide, Nudeln, Reis und Kartoffeln: Sie sind die Basis einer ausgewogenen Ernährung. Ein Müsli aus Haferflocken, Milch oder Joghurt und Obst ist ideal als Frühstück oder Zwischenmahlzeit.

### Echt knackig!

Frisches Obst, Gemüse, Nüsse und Kerne gehören auf den täglichen Speisezettel. Sie liefern wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Auch Trockenfrüchte eignen sich öfter mal als süße Alternative zu Schokolade und Bonbons.

### Getränke – reichlich über den Tag verteilt!

Der Körper braucht je nach Alter täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit – bevorzugt in Form von ungezuckerten Getränken, wie z. B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Wichtig ist nicht erst zu trinken, wenn man Durst verspürt, sondern gleichmäßig über den Tag verteilt.



## Porridge mit Apfel & Vanille

### Zutaten für 1 Portion:

200 ml fettarme Milch, 1 EL Puddingpulver Vanille, 4 EL Blütenzarte Köllnflocken, 1 Prise Salz, 1 Apfel

### Zubereitung:

2 EL Milch mit Puddingpulver anrühren. Restliche Milch aufkochen und das Puddingpulver einrühren. Kurz aufkochen lassen, anschließend Blütenzarte Köllnflocken und Salz hinzugeben. Erneut aufkochen lassen. Den Apfel in kleine Stücke schneiden und unterrühren.

### Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten



Bald dürft ihr euch wieder auf den Weg zur Schule machen...  
...testet doch einmal, wie ihr den Weg sicher bewältigen könnt:

<https://verkehrshelden.com/artikel/kids/game>

## Unser Spiel "Verkehrshelden Unterwegs - Sicher ans Ziel mit Frieda und Felix"

Spieler mit und mache dich mit Felix auf den sicheren Weg zur Schule.

Klicke auf Start, um loszulegen!



Viel Spaß dabei wünschen dir: deine Verkehrshelden!

Am Valentinstag, den 14. Februar findet auf einer Facebook-Plattform ein Live-Backen für und mit Kindern statt:

<https://www.facebook.com/events/1107375563061395/>

...Vielleicht nicht gesund, aber bestimmt Spaßig 😊 und Lachen ist ja bekanntlich auch gesund 😊

Und um zu viele Kalorien wieder abzutrainieren, könnt ihr mit Henrietta noch einmal Sport machen:

## Henriettas bewegte Schule



**Trainingswoche 3**

**Bergspringen**  
Ausdauer



**Bergsteigen**  
Ausdauer



**Seitstütz**  
Kraft



**Seitwärts rückwärts**  
Koordination



**Seitliches Rumpfbeugen**  
Kraft



**Seiltanzen mit Kniehub**  
Koordination



**Vier-Felder-Hüpfen**  
Koordination



**Kniebeugen**  
Kraft



**Tanzende Hände**  
Koordination



**Trainingswoche 3**

Trainingsplan für: .....

Übung	Kategorie	Ausführung	Datum	Geschafft ✓
Bergspringen	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Bergsteigen	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Seitstütz	Kraft	3 Wdh./Seite 5 Sekunden		
Seiltanzen mit Kniehub	Koordination	10 Schritte 3 Sätze		
Seiltanzen rückwärts	Koordination	10 Schritte 3 Sätze		
Kniebeugen	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Vier-Felder-Hüpfen	Koordination	5 Wdh. 3 Sätze		
Seitliches Rumpfbeugen	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Tanzende Hände	Koordination	5 Wdh. 3 Sätze		

  

Übung	Kategorie	Ausführung	Datum	Geschafft ✓
Bergspringen	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Bergsteigen	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Seitstütz	Kraft	3 Wdh./Seite 5 Sekunden		
Seiltanzen mit Kniehub	Koordination	10 Schritte 3 Sätze		
Seiltanzen rückwärts	Koordination	10 Schritte 3 Sätze		
Kniebeugen	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Vier-Felder-Hüpfen	Koordination	5 Wdh. 3 Sätze		
Seitliches Rumpfbeugen	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Tanzende Hände	Koordination	5 Wdh. 3 Sätze		

[www.aok.de/kindertheater](http://www.aok.de/kindertheater)
