



Jausen-Checker

Steckbriefe der 4 Superheldinnen und -helden

Steckbriefe:

Seiten 2-5 doppelseitig drucken und
an den Markierungen durchschneiden



Resi Regenbogenheldin

Gemüse und Obst



Eni Energieheld

(Vollkorn-)Getreide
sowie Nüsse und Samen

Eni Energieheld

Superkräfte

- Gibt Energie für den Tag
- Macht lange satt
- Hält deinen Bauch gesund
- Hilft deinem Gehirn gut wachsen zu können
- Hilft dir beim Wachsen

Beispiele, womit man diesen Superhelden füttern kann:

Brot und Gebäck (optimalerweise Vollkorn, verschiedene Getreidesorten), Getreideflocken, Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse (Nüsse/Samen gerieben oder als Nussmus → keine ganzen Nüsse/Samen bei Kindergartenkindern aufgrund der Verschluckungsgefahr)

Resi Regenbogenheldin

Superkräfte

- Hilft, dass dein Körper gut funktioniert
- Hilft, deinen Körper zu schützen
- Hält dich gesund
- Beispiele für bestimmte Körperfunktionen:
 - Hilft deinen Augen beim Sehen
 - Tut deiner Haut und deinen Haaren gut

Beispiele, womit man diese Superheldin füttern kann:

Karotte, Paprika, Gurke, Radieschen, Kohlrabi, Brokkoli, Pastinaken, Blattsalat, Apfel, Marillen, Weintrauben, Birne, Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren etc.

„Je bunter, desto besser!“



Bella Baustoffheldin

Milchprodukte, Hülsenfrüchte,
Eier, Schinken



Wasti Wasserheld

Wasser

Wasti Wasserheld

Superkräfte

- Bringt Nährstoffe dorthin im Körper, wo sie gebraucht werden
- Kühlt dich ab
- Hilft deinem Körper Abfallstoffe loszuwerden
- Hilft verlorenes Wasser wieder aufzufüllen

Beispiele, womit man diesen Superhelden füttern kann:

Wasser, eventuell verfeinern mit aufgeschnittenem Gemüse oder Obst sowie Kräutern wie Minze, (Verdünnter Obstsaft)

Bella Baustoffheldin

Superkräfte

- Macht starke Knochen und Zähne (v. a. Milchprodukte)
- Baut starke Muskeln
- Hilft beim Wachsen

Beispiele, womit man diese Superheldin füttern kann:

Milch, Buttermilch, Joghurt, Frischkäse, Topfenauflauf, Käse, Ei, Schinken, Bohnenaufstrich, Kichererbsenaufstrich