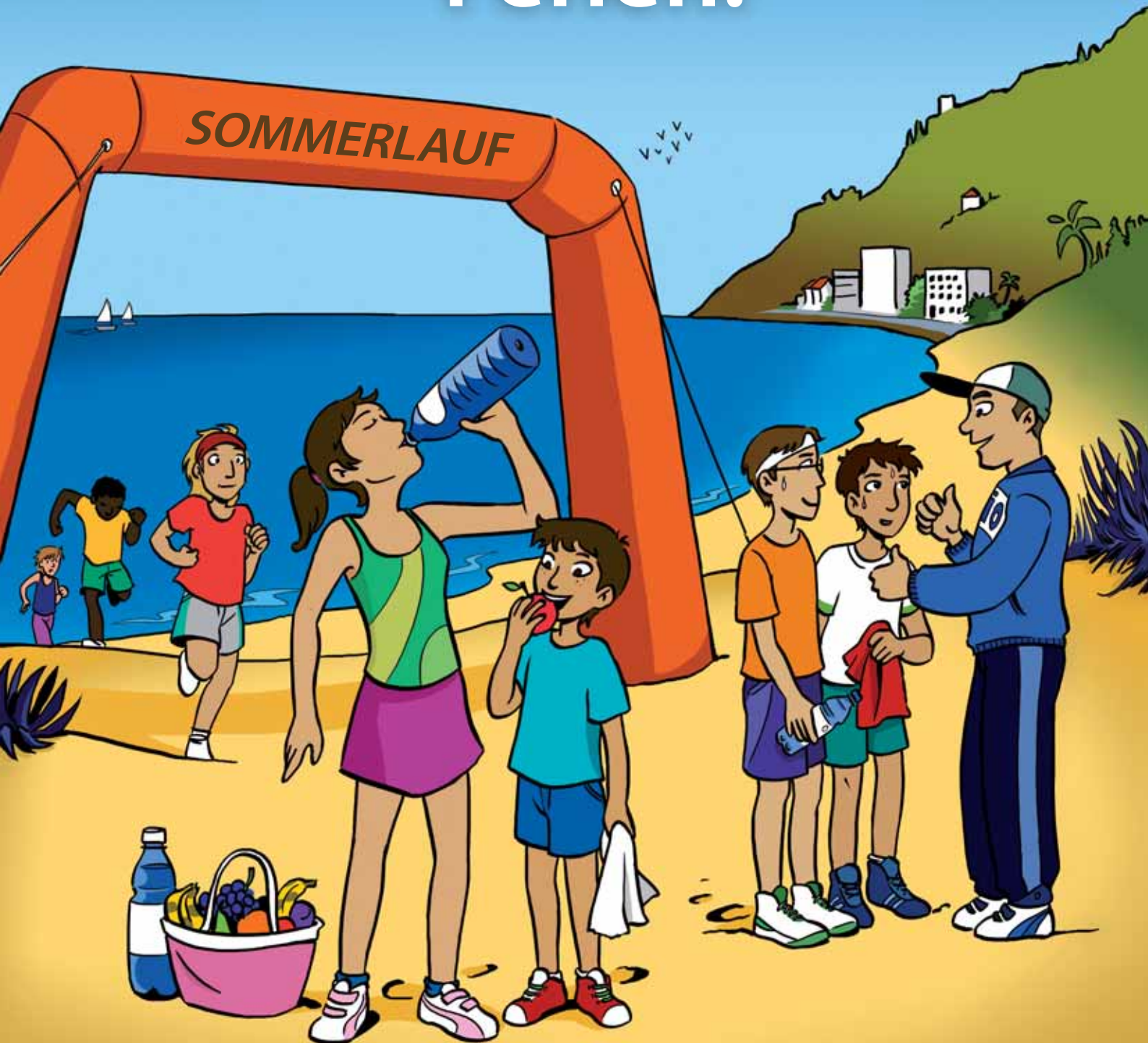




EUROPÄISCHE
KOMMISSION

Europäischer
Forschungsraum

Total gesunde Ferien!



Total gesunde Ferien!

Originalfassung: Lisa LOCCHI mit Isabelle DE FROIDMONT-GOERTZ und Nathalie VERCRUYSSÉ

Herausgeber: Martin Keith PIPER

Illustrationen: Aelys HASBUN für „Let it Bee“

Koordination der Übersetzung: Emilie TOURNIER

Food, **A**griculture and **F**isheries, and **B**iotechnology

Knowledge-Based Bio-Economy (KBBE)

Europäische Kommission

Generaldirektion Forschung und Innovation

Direktion Biotechnologie, Landwirtschaft und Ernährung

Kontakt: Isabelle DE FROIDMONT-GOERTZ

E-Mail: Isabelle.De.Froidmont-Goertz@ec.europa.eu

Direktion Gesundheit

Kontakt: Nathalie VERCRUYSSÉ

E-Mail: Nathalie.VERCRUYSSÉ@ec.europa.eu





Total gesunde Ferien!



Es ist Sommer. Christof, Monika und Klaus packen ihre Koffer und warten darauf, dass ihre Eltern nach Hause kommen. Sie können es kaum erwarten, der Stadt den Rücken zu kehren und zusammen in die Ferien zu fahren.



Es läuft nicht gut am Motortechnik-Center, wo die Eltern von Christof, Monika und Klaus arbeiten – der Prototyp des neuen Motors macht Probleme ...



Wenn es doch nur schon morgen wäre – drei Wochen Ferien! Ich bin fix und fertig.

Oh NEIN! Schon wieder!



Der Wagen ist immer noch zu langsam. Irgendwas stimmt nicht, aber was nur?

Der Chef will alle Ingenieure in seinem Büro sehen.



Ich weiß ja, dass ihr euch alle wirklich einsetzt, aber dieser neue Motor funktioniert noch immer nicht. Tut mir wirklich leid, aber wir müssen das hinkriegen. Und deshalb müsst ihr alle daran weiterarbeiten.

Das heißt: alle Urlaubsanträge sind gestrichen.



Das ist aber unfair! Wir haben unseren Urlaub schon gebucht! Wir fahren morgen!

Du hast ja Recht, Elly, aber was sollen wir machen?



Sieht so aus, als ob wir es nicht bis zum Strand schaffen würden!

Pffffff!





Hallo, Bruderherz!
Na, wie geht's?



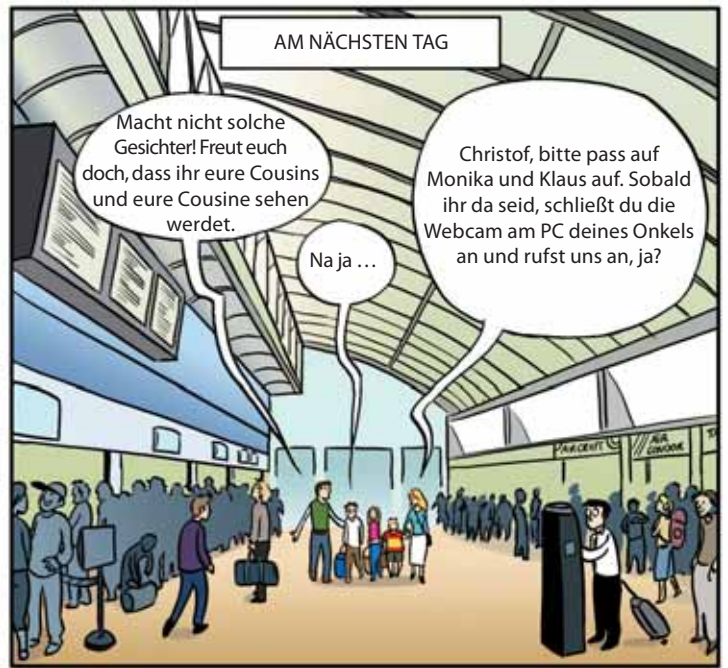
Könnte gar nicht schlechter
gehen. Unser Urlaub fällt
ins Wasser, Probleme
auf der Arbeit ...

Wie schrecklich!
Und die Kinder?



Ich weiß es nicht. Sie
werden wohl bei uns
zu Hause bleiben
müssen...

Kommt gar nicht in Frage!
Besorgt ihnen Tickets und
schickt sie her! Sie sind uns
wirklich herzlich willkommen!



AM NÄCHSTEN TAG

Macht nicht solche
Gesichter! Freut euch
doch, dass ihr eure Cousins
und eure Cousine sehen
werdet.

Na ja ...

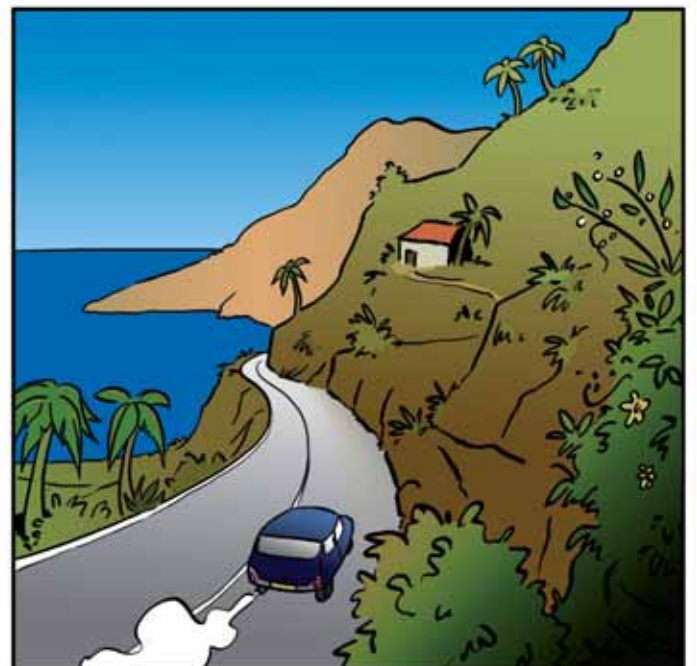
Christof, bitte pass auf
Monika und Klaus auf. Sobald
ihr da seid, schließt du die
Webcam am PC deines Onkels
an und rufst uns an, ja?



Klar, Mama, mach dir
keine Sorgen. Wird schon
alles gut gehen!

Und nicht vergessen:
jeden Abend um 8 Uhr!







Abendessen ist fertig!
Wascht euch die Hände und kommt
zu Tisch. Euer Onkel hat für euch gekocht:
gegrillten Fisch mit Zitronensauce,
Kartoffeln und Möhren. Es wird
euch bestimmt schmecken!

Hmm!
Lecker!



Ich bin zu müde
zum Essen. Habt
ihr vielleicht
einen Joghurt?

Ich möchte lieber
an den Computer!

Monika, es gibt keinen
Joghurt – das hier ist unser
Abendessen. Kommt, setzt
euch und esst mit uns.

Christof, du kannst
auch nachher
noch surfen.



Hallo Mama!
Alles okay hier.

Das ist ja prima!
Dann bis morgen 8 Uhr!



Na, Monika?
Wollen wir morgen
zusammen laufen?

Aber ... ich habe doch
Ferien! Ich möchte mich
ausruhen und lesen.



Nein, das geht nicht!
Mutti hat uns schon
für den Gruppenlauf
angemeldet.

Was ist das
denn?



Die Sportvereine hier
veranstalten jeden Sommer
einen Gruppenlauf,
und wir trainieren jeden
Morgen dafür.

Klingt anstrengend,
und ich bin ...

Du? Du bist
etwas ...

Was
denn?

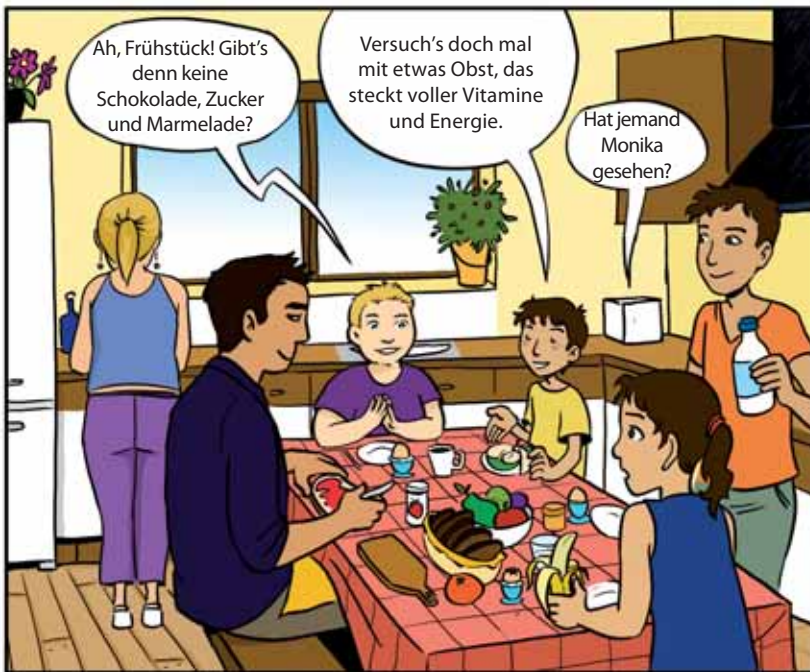


Na ja, etwas dünn.
Machst du denn
keinen Sport?

Das finde ich
jetzt nicht
nett, Doris.



Wir sind bloß verschieden,
das ist alles. Komm, lass
uns schlafen gehen.
Morgen kümmern wir uns
darum, dass du fit wirst!



Ah, Frühstück! Gibt's denn keine Schokolade, Zucker und Marmelade?

Versuch's doch mal mit etwas Obst, das steckt voller Vitamine und Energie.

Hat jemand Monika gesehen?

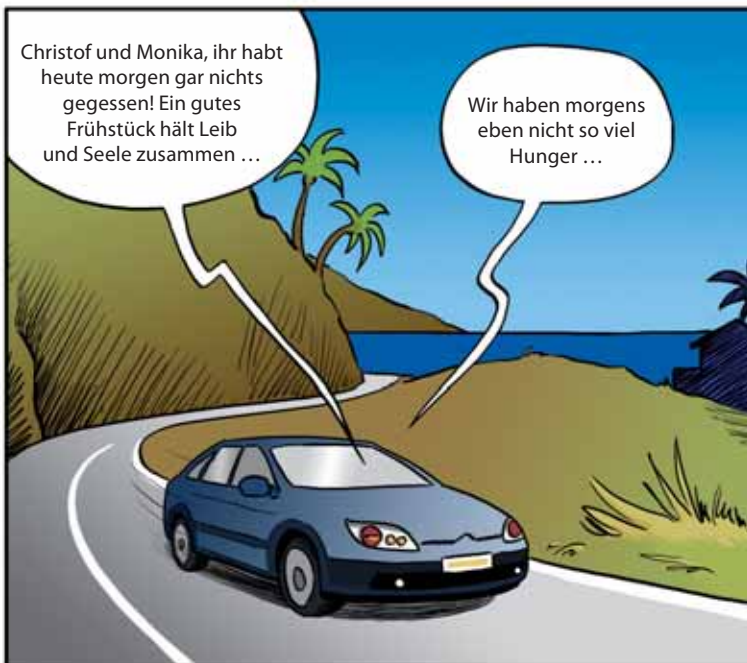


Morgen! Ach, ich hab nicht besonders gut geschlafen.

Wahrscheinlich, weil du zu lange am Computer gehockt hast.

Jetzt frühstücke erst mal.

Vielleicht später ...



Christof und Monika, ihr habt heute morgen gar nichts gegessen! Ein gutes Frühstück hält Leib und Seele zusammen ...

Wir haben morgens eben nicht so viel Hunger ...



Aber wie wollt ihr so durch den Tag kommen? Das Training ist ganz schön anstrengend. Ein gutes Frühstück gibt euch die Energie für den Tag ...

Ich esse dann eben was von Klaus' Süßigkeiten, wenn ich Hunger kriege ...



Tag, Kinder, ich bin Antonio, euer Trainer. Ich soll euch für den Gruppenlauf in Form bringen!

Was für Sport macht ihr denn zu Hause?

Wir haben einmal pro Woche Sport in der Schule, und wir gehen zum Skifahren ...

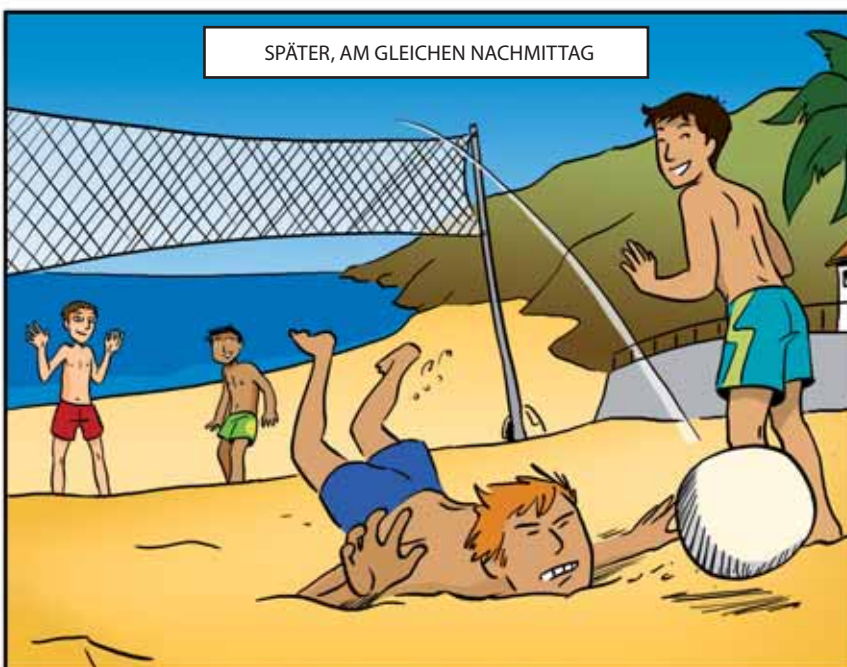


Das ist aber nicht besonders üppig ... sieht so aus, als müssten wir euch ein wenig auf den Gruppenlauf vorbereiten. Wir fangen heute mal mit fünf Minuten Laufen an. Morgen dann zehn Minuten. In zwei Wochen könnt ihr dann wohl mit uns mithalten!



Was? Nur fünf Minuten? Das ist alles?

Ja, das ist perfekt, um eure Kondition aufzubauen.

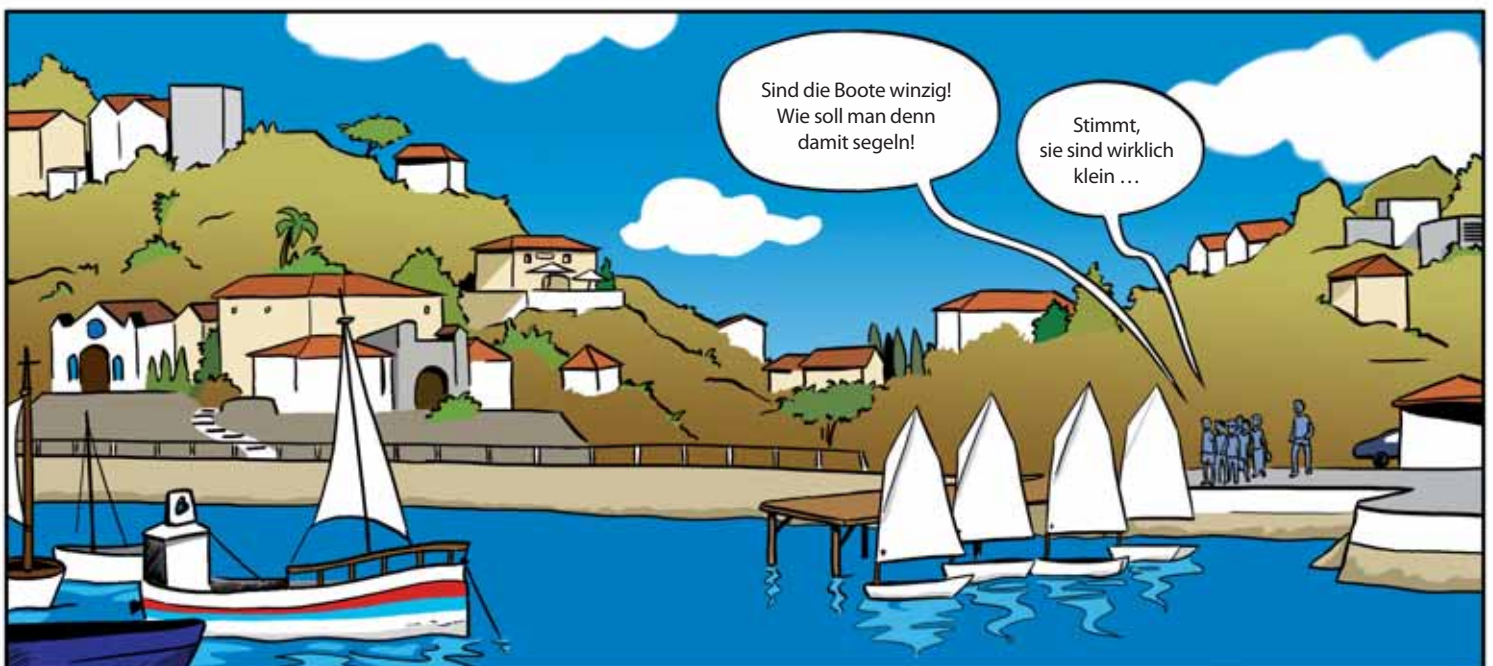








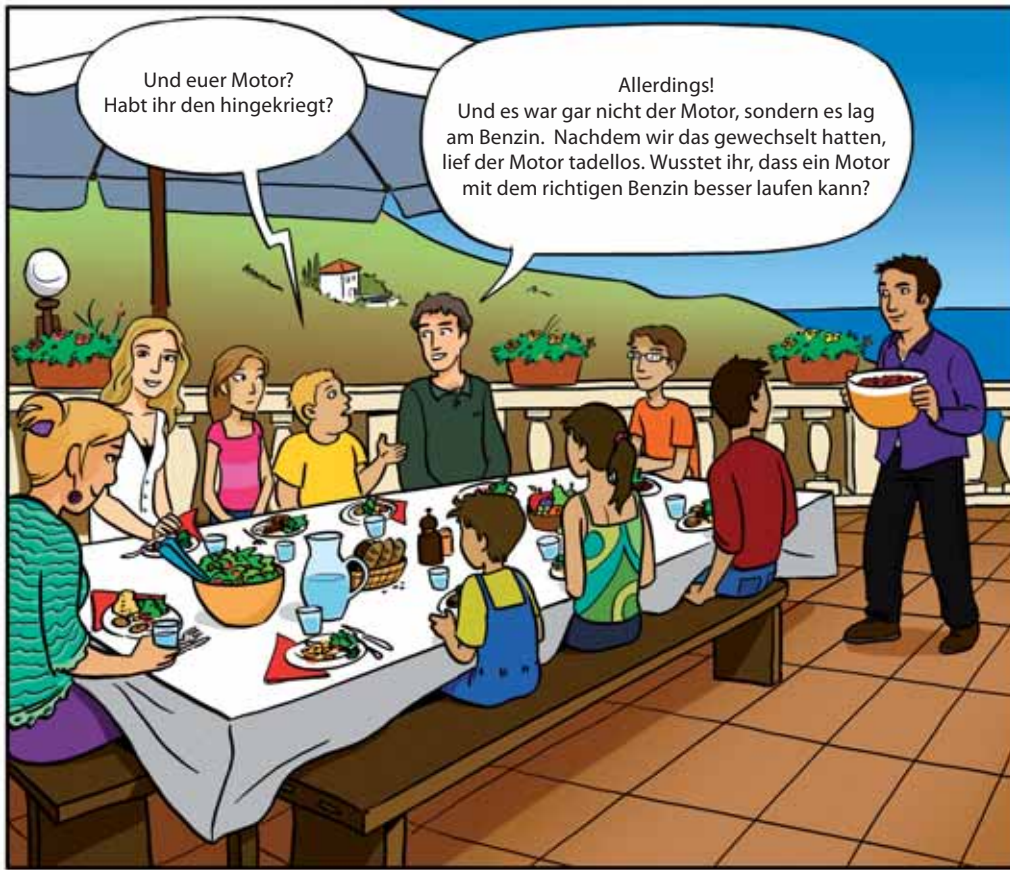


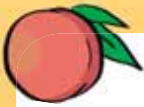












So bleibt ihr gesund, stark und schlau:

- 1) **Packt euch den Teller nicht zu voll!** Hört auf zu essen, wenn ihr satt seid.
- 2) **Gemüse ist gesund für euch!** Es muss auch gar nicht langweilig sein, also amüsiert euch und bringt mit gesundem Essen Farbe auf euren Teller!

Grün: Spinat, Brokkoli, Erbsen, Zucchini, Bohnen

Orange: Möhren

Gelb: Kartoffeln

Rot: Tomaten und Paprika

Lila: Auberginen

Weiß: Soja, Kohl

Vermeidet frittiertes Gemüse oder Gemüse mit Sahne-, Käse- oder Buttersauce. Olivenöl ist viel besser!

- 3) **Versorgt eure Knochen mit Kalzium.** Gut dafür sind magere oder fettfreie Milch und Milchprodukte, z. B. Joghurt.
- 4) **Esst jeden Tag Obst zu den Mahlzeiten oder zwischendurch!** Es steckt voller Vitamine und gibt euch viel Energie!
- 5) **Verwendet WENIGER Salz, Zucker und Fett!**
- 6) **Bewegt euch!** Sport ist wichtig, denn er baut Muskeln auf und verbrennt Kalorien. Sogar draußen Spielen hilft schon.
- 7) **Trinkt Wasser** anstelle von süßen Limonaden.



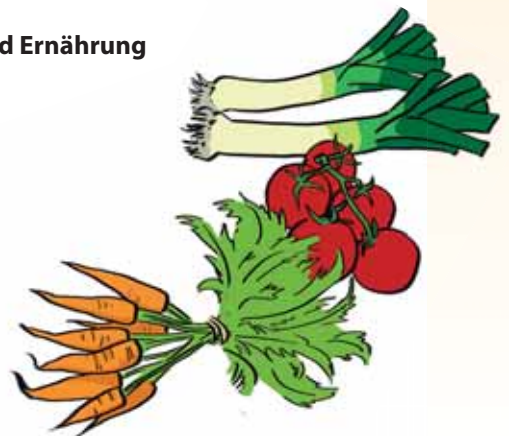
EU-Forschung im Bereich Lebensmittel und Gesundheit

IDEFICS - www.ideficsstudy.eu
HELENA - www.helenastudy.com
PROCHILDREN - www.prochildren.org
DIOGENES - www.diogenes-eu.org
LIPGENE - www.ucd.ie/lipgene
NUTRIMENTHE - www.nutrimenthe.eu
ADAPT - www.ADAPT-EU.net
DIABIMMUNE - www.diabimmune.org
DIAPREPP - www.diaprepp.eu
PREPOBEDIA - www.prepobedia.org
DIAMAP - www.diamap.eu
LipidomicNet - www.lipidomicnet.org
METABO - www.metabo-eu.org
DiAdvisor - www.diadvisor.eu
DIABESITY - www.eurodiabesity.org
EUROSTEMCELL - www.eurostemcell.org
EARNEST - www.earnest.web.med.uni-muenchen.de/index2.html
EUROTHYMAIDE - www.eurothymaide.org/common/home.asp
IMMIDIAB - www.med.uio.no/iasam/arbeidstrygd/immidiab
EUGENE2 - www.eugene2.com
HEPADIP - www.hepadip.org
EXGENESIS - www.dundee.ac.uk/lifesciences/exgenesis
EURODIA - www.eurodia.info/
SAVEBETA - www.savebeta.eu
EUROPREVOB - www.lshrm.ac.uk/hsru/prevob
HOPE - www.hopeproject.eu/
LIPIDOMICS - www.lipidomics.net

Mit den von der EU finanzierten Forschungsarbeiten im Bereich Lebensmittel und Gesundheit soll herausgefunden werden, welche Faktoren bei Fettleibigkeit und Übergewicht eine Rolle spielen, und vor allem, wie am effektivsten verhindert werden kann, dass Kinder zu dick werden. Die Forschungs-Websites der EU sind eine zuverlässige Informationsquelle und machen es euch leichter, etwas über die Vorteile einer gesunden Lebensweise zu erfahren. Sie geben euch auch einen guten Einblick in die aktuellsten Forschungsergebnisse.

Europäische Kommission
Generaldirektion Forschung
Direktion Biotechnologie, Landwirtschaft und Ernährung
Direktion Gesundheit

* Weitere Websites der Europäischen Kommission:
Die Geschmacksbande:
http://ec.europa.eu/agriculture/tasty-bunch/index_de.htm
EU-Leitlinien für körperliche Aktivität:
http://ec.europa.eu/sport/index_de.htm
Das Schulobstprogramm:
http://ec.europa.eu/agriculture/markets/fruitveg/sfs/index_de.htm



WO ERHALTE ICH EU-VERÖFFENTLICHUNGEN?

Kostenlose Veröffentlichungen:

- über den EU Bookshop (<http://bookshop.europa.eu>);
- bei den Vertretungen und Delegationen der Europäischen Union.
Die entsprechenden Kontaktdaten finden sich unter <http://ec.europa.eu/> oder können per Fax unter der Nummer +352 2929-42758 angefragt werden.

Kostenpflichtige Veröffentlichungen:

- über den EU Bookshop (<http://bookshop.europa.eu>).

Kostenpflichtige Abonnements (wie z. B. das *Amtsblatt der Europäischen Union* oder die *Sammlungen der Rechtsprechung des Gerichtshofs der Europäischen Union*):

- über eine Vertriebsstelle des Amts für Veröffentlichungen der Europäischen Union (http://publications.europa.eu/eu_bookshop/index_de.htm).

Europe Direct soll Ihnen helfen, Antworten auf Ihre Fragen zur Europäischen Union zu finden

Gebührenfreie Telefonnummer (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*): Einige Mobilfunkanbieter gewähren keinen Zugang zu 00 800-Nummern oder berechnen eine Gebühr.

Weder die Europäische Kommission noch Personen, die im Namen dieser Kommission handeln, sind für die Verwendung der nachstehenden Informationen verantwortlich. Die zum Ausdruck gebrachten Standpunkte sind ausschließlich die des Verfassers und sind nicht als offizielle Stellungnahme der Europäischen Kommission anzusehen.

Zahlreiche weitere Informationen zur Europäischen Union sind verfügbar über Internet, Server Europa (<http://europa.eu>).

Europäische Kommission

Total gesunde Ferien!

Luxemburg: Amt für Veröffentlichungen der Europäischen Union, 2011

2011 – 20 S. – 21 x 29,7 cm

ISBN 978-92-79-18495-6

doi:10.2777/29231

© Europäische Union, 2011

Nachdruck mit Quellenangabe gestattet.

Printed in Belgium

GEDRUCKT AUF ELEMENTAR CHLORFREI GEBLEICHTEM PAPIER (ECF)





EUROPÄISCHE KOMMISSION
Europäischer Forschungsraum

KI-81-08-441-DE-C

Fit bleiben und das Leben genießen!

In den Sommerferien bei ihrer Cousine und ihren Cousins lernen Christof, Monika und Klaus einen völlig anderen Lebensstil kennen ... und sie müssen sich von einigen ihrer schlechten Angewohnheiten trennen, wenn sie an dem Gruppenlauf teilnehmen wollen!

Macht es wie Christof, Monika und Klaus – übernehmt die Verantwortung für eure Gesundheit!

Fit sein ist sehr wichtig und ganz einfach. Ihr müsst nur richtig essen und Sport treiben!

Denkt daran: wenn ihr fit seid, funktioniert euer Körper besser, gibt euch ein gutes Gefühl und kann alles, was ihr von ihm verlangt. Es fällt euch dann auch leichter, ein gesundes Gewicht zu halten und euch in der Schule zu konzentrieren.

Denkt daran, was der Trainer sagt:

„Unser Körper ist wie eine Maschine – er braucht den richtigen Treibstoff!“



Amt für Veröffentlichungen

ISBN 978-92-79-18495-6



9 789279 184956