Ausgabe 2/2016

Kinderturnen HEFT

Taffi
und Flüchtlingskinder

Elternrat:
„Ich kann kochen!“

für alle
Mitglieder
des
Kinderturn-Clubs

club LEBEN

vorWORT

Liebe Kinder,

habt ihr in euren Turngruppen Kinder, die unsere Sprache nicht so gut verstehen? Taffi hat sich dafür etwas einfallen lassen. Schaut mal im **Comic** nach.

Im **ElternRat** dreht es sich diesmal um Ernährung. Gesunde Ernährung ist wichtig, damit ihr groß und stark werdet und dabei clever und fit bleibt, wie Taffi. Dabei macht es total Spaß, das Essen auch mal selbst zu kochen.

Es muss auch nicht immer die Tüte Chips aus dem Supermarkt sein. In **undAction** zeigen wir euch, wie ihr selbst Chips macht, die viel besser schmecken und um einiges gesünder sind. Überlegt doch mal mit euren Eltern zusammen am Wochenende gemeinsam selbst etwas Leckeres zu kochen.

Viel Spaß beim Lesen und Nachkochen wünscht

euer
Kinderturn-Club
Team

Tanzen:

Die Karawane zieht weiter

Zur kunterbunten Karnevalsparty des TV Giershofen empfing Übungsleiterin Sandra Henn Prinzessinnen, Piraten, Indianer, Feen, Hexen und Eiskönigin mit dreifachem Helau.

Mit einem lustigen Tanz startete die fetzige Feier, bei dem Luftballons in der Luft gehalten werden mussten. Die anschließende Karawane durch die gefährliche Schlangengrube war zwar eine große Herausforderung, aber für echte Piraten und Prinzessinnen natürlich kein Problem. Alle Jecken bekamen am Ende einen Orden und Proviant für den Heimweg.

Sandra Henn, Kinderturn-Clubleiterin Turnverein Giershofen

Bewegen:

Kinderfasching

Rund 30 verkleidete Kinder und fünf fleißige Helfer eroberten die Velstover Sporthalle. Nach der Erwärmung zum Spiel „Obstsalat“ gab es einen tollen Bewegungsparcours zu erkunden. Eine Höhle aus einem Schwungtuch gebaut, bot eine Rückzugsmöglichkeit. Da Toben bekanntlich Hunger und Durst macht, war auch für gesunde Verpflegung ausreichend gesorgt.

Christiane Hartmann, Kinderturn-Clubleiterin SSV Velstove

Feiern:

Kinderturn-Club Fest

Hoch her ging es beim Kinderturn-Club Fest des TSV Haubersbronn. Rund 100 Kinder allen Alters turnten, tobten und spielten in der Sporthalle, in der eine abwechslungsreiche Bewegungslandschaft mit Stationen zum Balancieren, Klettern, Hüpfen und Hangeln aufgebaut war. Höhepunkt des Parcours waren die Air-Rolls, die der TSV, der beim Kinderturn-Club Wettbewerb 2015 den zweiten Platz belegte, zur Ausleihe gewonnen hatte.

Birgit Foschiani, Kinderturn-Clubleiterin TSV Haubersbronn

Pinnwand

Insgesamt zehn Übungen wie z. B. Seilspringen auf dem Trampolin oder Korbballwerfen vom Trampolin standen an Fasching auf dem Programm der SG Holdenstedt. Am Ende gab es Medaillen und das schönste Kostüm wurde prämiert.

31 Kinder des Kinderturn-Clubs Oelixdorfer Schützen absolvierten erfolgreich das Kinderturn-Abzeichen.

Beim Faschingsturnen der SF Sickingen erstürmten Bienen und Fledermäuse über die Hängebrücke die Ritterburg. Prinzessinnen und Ninjas enterten ein Piratenschiff, Feuerwehrmänner und Piraten maßen sich beim Ritterkampf.

Beim Tag der offenen Tür des 1. FC Spich war Taffi der Stargast, der alle Kinder begeisterte.

Frank Schwanz von der Berliner Turnerjugend überreichte die Eröffnungsurkunde für den Kinderturn-Club des TSC Berlin. 1893 e.V. an Übungsleiterin Constanze Strauch.

Alle Einsendungen der Kinderturn-Clubs werden im Internet unter **www.kinderturnclub.de** veröffentlicht.

Gesunde Chips – selbst gemacht

Foto: DTJ

Bestimmt habt ihr es von euren Eltern auch schon gesagt bekommen, dass Chips fettig und ungesund sind. Da haben eure Eltern nicht einmal Unrecht. Chips aus der Tüte sind meist mit ungesunden Fetten hergestellt und enthalten zu viel Salz und Geschmacksverstärker. Diese regen zum Essen an und machen letztlich dick.

Chips werden aus schmalgeschnitten Kartoffelscheiben hergestellt. Die Kartoffel ist ein Gemüse, welches sehr viele Vitamine enthält und äußerst gesund ist. Sie muss nur noch richtig zubereitet werden und das könnt ihr selbst! Ab dann könnt ihr zu euren Eltern sagen: „Wenn, dann esse ich gesunde Chips!“.

Nicht nur aus Kartoffeln könnt ihr Chips herstellen, auch aus anderem Gemüse wie Möhren, Rote Beete, Spinat, Zucchini. Ob deftige Chips aus verschiedenen Gemüsesorten oder süße Chips aus Obst: eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Grundrezept für pikante Chips: ihr benötigt einen Gemüsehobel, eine große Schüssel,Gemüse eurer Wahl, Olivenöl (ist gesundes Fett), Jodsalz. Je nach Geschmack könnt ihr die Chips noch mit anderen Gewürzen z. B. Curry, Paprika, Rosmarin, italienische Kräuter usw. würzen. Das Backblech legt ihr mit Backpapier aus und heizt den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vor.

Hobelt euer Gemüse zu schmalen Chips in eine Schüssel, gebt das Olivenöl und Gewürze hinzu und vermischt alles. Jede Gemüsesorte wird unterschiedlich lange gebacken. Spinat braucht nur 10–12 Minuten bis er fertig ist, während Rote Beete 30 Minuten und Kartoffeln 20 Minuten brauchen.

Schaut immer mal wieder nach, ob euer Gemüse auch nicht verbrennt. Ob die Chips fertig sind erkennt ihr, wenn sie knusprig fest sind. Dies kontrolliert ihr, indem ihr sie versucht zu brechen oder einfach probiert. Vorsicht heiß! Bei Rote Beete erkennt man es daran, dass sie sich am Rand wellen. Knusprig werden sie erst, wenn sie abgekühlt sind. Auch auf die Dicke der Scheiben kommt es an. Je dicker die Gemüsechips sind, umso länger brauchen sie auch. Probiert es aus, am einfachsten startet ihr mit den Kartoffeln.

Grundrezept für süße Chips aus Obst: Obstchips (z. B. aus Äpfel, Bananen, Mangos etc.) dauern etwas länger, da sie im Ofen bei einer Temperatur von 60–70 Grad getrocknet und nicht gebacken werden. Hierbei muss der Ofen ein wenig offen stehen, sodass die feuchte Luft entweichen kann. Während Äpfel oder Mangos 2–3 Stunden im Ofen trocknen, brauchen Bananen 6 Stunden, bis sie zu festen Chips werden. Dies kostet natürlich viel Energie und sollte daher nicht zu oft gemacht werden.

Sobald die Chips fertig sind könnt ihr sie noch mit Honig, Schokolade, Zimt, Zucker oder Vanille verfeinern. Seid sparsam mit Zucker, meist ist das Obst schon süß genug. Probiert zuerst!

Viel Spaß beim Ausprobieren

Rätsel

Heute haben wir zwei Rätsel für euch. Löse die Rätselfragen und trage die gesuchten Wörter in die Kästchen ein. Es reicht auch, wenn du nur ein Rätsel richtig gelöst hast. Unter den eingesendeten Lösungen verlosen wir jeweils ein Überraschungspaket.

Kugelrund

Es schwebt daher ganz kugelrund, durchscheinend, leicht und herrlich bunt.
Enstanden ist´s durch einen Hauch – lang lebt es nicht, bald platzt sein Bauch.

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Zwei Löcher machen es klein

Zwei Löcher hab ich, zwei Finger brauch ich. So mache ich Langes und Großes klein
und trenne, was nicht soll beisammen sein.

Lösung:

1	2	3	4	5	6

Lösung:

Wie lauten die Lösungswörter?

Lösung 1:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Lösung 2:

1	2	3	4	5	6

Sendet die richtige Lösung zusammen mit der unterschriebenen Einverständniserklärung bis zum 15. Juli 2016 unter Angabe von

Namen, Alter, Adresse und Kinderturn-Club

an das Kinderturn-Club Büro per E-Mail oder per Post an:

DTB Kinderturn-Club
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt/Main
E-Mail: kinderturnclub@dtb-online.de

Unter allen Einsendungen werden drei Überraschungspakete verlost.

Viel Erfolg beim Rätseln!

Einverständniserklärung

der Eltern – Gewinnspiel

Name des Kindes: .....

Alter: ..... Jahre

Adresse: .....

.....

E-Mail: .....

Kinderturn-Club: .....

Hiermit bestätigen wir, dass wir mit der Teilnahme unseres Kindes am Gewinnspiel, durchgeführt durch den DTB Kinderturn-Club, einverstanden sind.

....

Name, Vorname des Erziehungsberechtigten **Unterschrift**

Teilnahmebedingungen:
Mitmachen dürfen alle Kinderturn-Club Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren. Die Auslosung der Gewinne erfolgt in der Woche nach Einsendeschluss. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und unter Angabe von Vorname, Nachname und Kinderturn-Club im nächsten Kinderturn-Heft veröffentlicht. Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und nur für das Gewinnspiel genutzt und gespeichert.

elternRAT

„Ich kann kochen!“
– Damit Kinder gesund aufwachsen können

Foto: Sarah Wiener Stiftung

Die BARMER GEK und die Sarah Wiener Stiftung starten gemeinsam die größte Ernährungsinitiative für Kinder deutschlandweit.

„Kochen ist Magie! Man mischt aus Mehl, Nüssen, Eiern und Milch einen Kleister zusammen und plötzlich entsteht im Backofen ein duftender Kuchen.“ – Ein Zauber, für den sich Sarah Wiener immer wieder aufs Neue begeistern kann. Gemeinsam mit der BARMER GEK möchte sie in den nächsten fünf Jahren bis zu 1,4 Millionen Kinder ebenfalls in diesen Bann ziehen. Unter dem Motto „Ich kann kochen!“ haben die BARMER GEK und die bekannte TV-Köchin mit ihrer Stiftung die größte bundesweite Ernährungsinitiative ins Leben gerufen.

Kreative Köche und genussvolle Esser

In den nächsten fünf Jahren will die Sarah Wiener Stiftung 56.000 Lehrer/innen, Erzieher/innen und Pädagogen/innen zu so genannten Genussbotschaftern fortbilden. Diese werden in ihren Kitas und Grundschulen den Kindern beibringen, wie man mit Freude am Kochen aus frischen und gesunden Zutaten leckere und abwechslungsreiche Mahlzeiten zaubert. Um dieses Wissen möglichst nachhaltig zu verankern, bezieht das Programm neben Erziehern und Lehrern auch die Eltern mit ein. Das Ziel ist es, ein gesundes Umfeld zu schaffen und möglichst viele Menschen zu befähigen, aus Kindern kreative Köche und genussvolle Esser zu machen.

Bei „Ich kann kochen!“ lernen die Kinder verschiedene Lebensmittel, Zubereitungsarten und typische Mahlzeiten für bestimmte Tageszeiten kennen. In dem Programm gibt es viele Experimente und Spiele, mit denen man Ernährungsthemen auch ohne Kita- oder Schulküche aufgreifen kann. Es gibt nämlich auch Rezepte für die kalte Küche, die sich im Klassenraum umsetzen lassen.

An jeder Ecke lauert Fastfood

„Gerade heute, wo immer mehr Fertigprodukte den Lebensmittelmarkt überschwemmen und an jeder Straßenecke Fastfood lauert, brauchen wir Wissen über Nahrungsmittel“, sagt Sarah Wiener. Sie weiß: Es hängt oft am Engagement der Eltern, ob Kinder Küchenfertigkeiten erwerben und Kenntnisse über gesunde Ernährung oder die Herkunft von Nahrungsmitteln haben.

„Ich kann kochen!“ bietet kostenfreie Fortbildungen für pädagogische Fach- und Lehrkräfte sowie für Menschen an, die mit Kindern leben und arbeiten. Die Teilnehmer/innen erhalten Zugang zu umfangreichen Materialien zur Ernährungsbildung und erfahren theoretisch und praktisch alles, was man wissen muss, wenn man mit Kindern praktische Ernährungsbildung betreiben möchte.

Und: Nach jeder Lerneinheit nehmen die Kinder das Rezept mit nach Hause und können es mit den Eltern nachkochen. So finden Koch- und Ernährungsinhalte über die Schule oder den Kindergarten allmählich in den Alltag der Kinder zurück.

BARMER GEK

Unter dem Motto „Ich kann kochen!“

Die BARMER GEK und die Sarah Wiener Stiftung starten ab Mitte 2016 eine große Ernährungsinitiative für Kinder. In den nächsten fünf Jahren werden 56.000 pädagogische Fach- und Lehrkräfte in ein- bis zweitägigen Fortbildungen zu Genussbotschaftern geschult, um dann selbst im Unterricht, in der Kita oder in der Arbeitsgemeinschaft „Ich kann kochen!“-Kurse zu veranstalten.

Gefällt Ihnen das Projekt und haben Sie Interesse?

Lehrer/innen, Pädagogen/innen und Erzieher/innen können sich ab sofort kostenfrei online registrieren. Eltern können gerne in ihrer Kita oder Schule anregen, dass diese an „Ich kann kochen!“ teilnimmt.

Termine und Informationen zu der Online-Registrierung und den Fortbildungen vor Ort gibt es unter

www.ichkannkochen.de

HIER KOMMT TAFFI

Zeichnung: Markus Binz

Witze

Sitzen zwei Frösche auf einem Stein. Es fängt an zu regnen. Sagt der eine Frosch zum andern: „Lass uns ins Wasser springen, dann werden wir nicht nass.“

Foto: fotolia.com

Foto: fotolia.com

Treffen sich zwei Mäuse und plaudern. Auf einmal fliegt eine Fledermaus vorbei. Da sagt die eine Maus zur andern: „Wenn ich groß bin, werd’ ich auch Pilot!“

Ein Roboter zur Zapfsäule: „Nimm gefälligst die Finger aus den Ohren, ich möchte dir etwas sagen!“

Foto: DTB

Wenn ihr auch einen tollen Witz kennt, dann schreibt ihn doch auf eine Postkarte und schickt ihn uns oder sendet ihn per E-Mail. DTB Kinderturn-Club, Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt, E-Mail: kinderturnclub@dtb-online.de

Gewinner

Gewinnspiel
Ausgabe 1/2016

Im letzten Heft musstet ihr ein Kreuzworträtsel lösen. Das richtige Lösungswort lautet: **Ostern**. Unter allen Einsendungen haben wir drei Überraschungspakete verlost.

Folgende Kinder haben je ein Überraschungspaket gewonnen:

Paul Georg | 4 Jahre
TV Laasphe 1863 e. V.

Liv Möller | 6 Jahre
TSV 1923 Löhlbach

Carla Joch | 6 Jahre
TURA Niederhoechstadt e. V.

Herzlichen Glückwunsch!

Anzeige

4XF Outdoor Fitness Week
im Aldiana Salzkammergut vom 21. bis 25. August 2016

4XF Functional Training

Urlaub, ganz wie **„dahoam“** und Functional Training Outdoor in der herrlichen Natur des Salzkammergutes – eine Kombination, die Sie begeistern wird!

Aldiana

Erleben Sie einen Familienurlaub der sportlichen Art im Aldiana Salzkammergut in Österreich – hier ist es

- sportlich,
- zünftig gemütlich,
- herzlich und charmant und
- rundum gesellig

wie das Urlaubsland selbst.

GRIMMINGTHERME

Unser Aldiana Salzkammergut bietet alles, was das Herz begehrt:

Wandern Sie in der Natur, entspannen Sie im Welldiana Spa, schwimmen Sie Ihre Bahnen in der Grimming Therme, genießen Sie leckere österreichische Spezialitäten im Buffetrestaurant mit Live-Cooking-Stationen und Außenterrasse und lassen Sie Ihren Kindern freien Lauf im Flipper Club.

Apropos Kinder: Kinder im Alter bis 14 Jahre übernachten im Zustellbett im Zimmer ihrer Eltern kostenfrei!

Dazu bieten wir Ihnen in diesem Sommer eine ganz besondere Woche: Profitieren Sie von der Kompetenz und der Energie der besten Functional Training Coaches des DTB und erleben Sie die „4XF Outdoor Fitness Week“ mit einem vielseitigen Fitness-Programm. Dieses Highlight bietet allen fitnessinteressierten Frauen und Männern neue Erfahrungen und einen Motivationsschub durch das Training an der frischen Luft. Basierend auf abwechslungsreichen und dadurch niemals langweiligen Trainingsprogrammen werden Natur, Spaß und hartes Training in Einklang gebracht.

Nutzen Sie die Gelegenheit, die verschiedenen Kurse zu besuchen, die sowohl für Einsteiger wie auch für Fortgeschrittene geeignet sind: z. B. Outdoor FitCamp, TRX Bootcamp, Tough Class, CrossTraining usw.

Informieren Sie sich entweder in Ihrem Reisebüro oder unter www.aldiana.de/4xf

Partner des DTB Kinderturn-Clubs:

Kinder stark machen

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Kinderturnen HEFT

Impressum

Deutsche Turnerjugend
im DTB e.V.
DTB Kinderturn-Club
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt/Main

Gefördert vom:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Redaktion:
Petra Stauch

Redaktionsassistenz:
Andrea Wagner

Layout:
DTB | Andrea Wagner
K45 | Jörg Thöming
35510 Butzbach, www.k45.de

Druckerei:
Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH,
Mörfelden-Walldorf