

## Was ist JUMPAKIDS?

JUMPAKIDS ist eine bundesweit einzigartige Stelle für Kinder, Jugendliche und Familien, die Spaß und Ideen für ein glückliches, gesundes, genussvolles und fittes Leben entdecken wollen. Dazu kann jede\*r aus Stadt und Landkreis einen Termin vereinbaren und bei unseren Angeboten mitmachen.

## Wer ist JUMPAKIDS?

JUMPAKIDS ist ein interdisziplinäres Team, bestehend aus einer Ernährungswissenschaftlerin, einem Psychologen, einer Sozialpädagogin, einem Sportlehrer, 2 Adipositas-Trainern und einer Verwaltungsfachkraft.

## Was bietet JUMPAKIDS?

Neben individueller Beratung und fachlicher Begleitung nach Bedarf bieten wir u.a.:

- Bewegungstreffs in Stadt und Landkreis,
- Powertage und Freizeittreffs,
- Kochtreffs für Familien und Jugendliche,
- Elterntraining, Einkaufstrainings u.v.m.

## Wir sagen herzlichen Dank!

**Schau doch bei uns vorbei!**  
**Wir freuen uns auf dich!**

Regensburger Adipositas-Zentrum  
für Kinder und Jugendliche  
Prävention und Beratung

Blumenstraße 16 a  
93055 Regensburg  
Telefon: 09 41 7 98 87-1 41  
E-Mail: [info@jumpakids.de](mailto:info@jumpakids.de)  
Internet: [www.jumpakids.de](http://www.jumpakids.de)



# JUMPA K!DS



Leckeres für Kinder und Jugendliche:  
**JumpA Power-Drinks**



Träger:  
Katholische  
Jugendfürsorge  
der Diözese  
Regensburg e.V.

**JumpA Powerwasser**  
- garantiert zuckerfrei

## Zutaten

Leitungswasser oder Mineralwasser  
in einen Krug geben, aromatisieren nach Belieben mit  
Minze in allen Varianten  
Zitronmelisse  
Gierschblätter  
Holunderblüten  
Rosenblüten  
Zitrone als Zitronenscheiben, Zitronenzesten von unbehandelten  
Zitronen (Zesten-Schneider zu empfehlen) oder Zitronensaft  
Frische Beeren oder auch eingefrorene Beeren  
Lavendel  
Ingwerscheiben  
Gurkenscheiben  
Apfel- oder Birnenscheiben  
Blaubeeren

Mehrere Stunden oder über Nacht ziehen lassen, dann nach  
Belieben mit Eiswürfeln oder TK-Beeren gekühlt servieren

## Zubereitung:

▶ Wasser nach Belieben mit Beeren und Kräutern in eine  
Karaffe geben, im Kühlschrank mehrere Stunden ziehen  
lassen und mit Eiswürfeln genießen ☺

## Karotten-Orangen Quarkdrink

### Zutaten

Für 4 Personen:  
2 Orangen, 1 kleine Grapefruit, 200 ml Möhrensaft, 1/4 Liter  
Wasser, 80 g Magerquark (4 EL), 1 TL Rapsöl

### Zubereitung:

Orangen- und Grapefruitsaft schälen klein schneiden mit Möhrensaft, Magerquark und Öl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren, dann Wasser unterrühren.

Sofort kalt genießen.

## Mango Lassi – Lecker Leichtes aus dem Orient

### Zutaten

Für 4 Personen:  
1 – 2 Mango, frisch oder TK (alternativ 400 g Aprikosen oder Erdbeeren), 200 g Naturjoghurt 1,5 % Fett, 1 EL Honig, 1 EL Zitronensaft, n. B. 1 EL Rosenwasser, 400 ml Wasser, 1 Prise Kardamom, n. B. 10 Blättchen Melisse oder Minze, n. B. 10 Eiswürfel

Weiterer Bedarf: ein Mixer oder Blender

### Zubereitung:

- ▶ Mango längs in der Mitte durchschneiden, den Kern herauslösen. Das Fruchtfleisch in einem Raster einschneiden und dann aus der Schale heben.
- ▶ Alle Zutaten - einige Fruchtstücke und Kräuterblätter beiseite stellen für die Dekoration - in den Mixer geben und langsam steigend auf höchster Stufe mixen, bis das Lassi sämig ist.
- ▶ In Gläser füllen und mit Melisse- oder Minzeblätter und einem Fruchtstück dekorieren.

## Grünes Power Smoothie

### Zutaten

für 2 Personen  
100 g TK-Spinat (vorportioniert), 1 Handvoll frische Kräuter nach Belieben, 200 g Naturjoghurt (Buttermilch, Sojajoghurt oder Milchersatz), 1 Handvoll Obst (Apfel, Banane, Pfirsich, Aprikosen, Beerenobst, 2 cm einer Ingwerknolle, 1 EL Zitronensaft, Zimt, 1/2 EL Honig, 250 ml Wasser

### Zubereitung:

- ▶ Spinat und Kräuter waschen, trocken schütteln, evtl. von den Stielen befreien, grob hacken und in den Smoothie-Mixer geben
- ▶ Alle weiteren Zutaten vorbereiten, in Würfel schneiden und zugeben, Wasser erst einen Teil zugeben. Langsam das restliche Wasser zugeben bis die Flüssigkeit sehr fein ist
- ▶ Je nach Konsistenzwunsch weiteres Wasser zugeben. Falls Smoothie zu warm wird, kann man auch Eiswürfel zugeben
- ▶ In Gläser füllen mit Melisse oder Minzeblätter garnieren

## Powerdrink mit Rote Bete und Ingwer

### Zutaten

für 4 Personen:  
1 Packung fertig gekochte Rote Bete (4 Knollen), 200 g Heidelbeeren, 3 cm Stück Ingwer frisch gerieben, 1 Zitrone, 1 Liter Wasser, n. B. Eiswürfel

### Zubereitung:

- ▶ Rote Bete schälen und reiben. Zitronensaft ausdrücken. Rote Bete, Blaubeeren, Ingwerabrieb, Zitronensaft, Orangensaft/Wasser und Eiswürfel im Mixer zu einem cremigen Smoothie mixen (etwa zwei Minuten auf höchster Stufe).
- ▶ In zwei Gläser gießen und sofort servieren

