

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
Internet: 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

