

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, einer Psychologin, einer Sozialpädagogin, einem Sportlehrer 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

REZEPTE



Bild: D. Brenninger

Leckeres für Kinder und Jugendliche: gesundes Frühstück



Träger:
Katholische
Jugendfürsorge
der Diözese
Regensburg e.V.

Klassisches Frühstück mit Vollkornbrot, Knäckebrot & Co.

Mit einem Vollkornbrot liegst du immer richtig. Achte auf der Verpackung darauf, dass es VOLLKORN-Brot heißt. Es darf sehr fein gemahlen sein. Dann merkst du kaum, dass es VK ist. Am Hochwertigsten ist Sauerteigbrot mit einem hohen Roggen-Anteil. Toll ist es auch, wenn im Brot noch Gewürze wie Fenchel, Kümmel, Koriander enthalten sind oder Ballaststoffe wie Leinsamen oder Kleie oder auch Nüsse oder Samen, z. B. Sonnenblumenkerne, Sesam oder Kürbiskerne.

Ob es gesund ist, liegt auch daran, was aufs Brot kommt. Wir haben ein paar Ideen gesammelt, was man alles auf ein Brot streichen oder legen kann außer Marmelade und Nuss-Nougat-Creme. Wenn Du noch weiter gute Ideen hast, melde Dich doch!

... und was tue ich aufs Brot?

- ▶ Pflanzliche Brotaufstriche oder Pesto, wenn möglich Bio
- ▶ Frischkäse, Quark oder Kräuterquark
- ▶ Tomatenscheiben, Gurkenscheiben, Paprikastreifen, Schnittlauch, Kresse
- ▶ Frisches Obst je nach Saison, z. B. Bananenscheiben, Apfelscheiben, Erdbeerscheiben
- ▶ Humus (Kichererbsenaufstrich)

Tutti Frutti Frühstück

- ▶ Obstsalat mit Obst der Jahreszeit
- ▶ Wassermelone oder Honigmelone, n. B. mit Schinken
- ▶ Joghurt oder Quark mit Beerenobst und Nüssen

Karotten-Apfel-Salat

Zutaten

für 2 Personen

2 Karotten geraspelt, 1 Portion Obst nach Belieben und Jahreszeit (z. B. 1 Apfel geraspelt, Mandarine, Orange, 4 Aprikosen, 2 Pfirsiche), 1 Prise Zimt, 2 EL Zitronensaft, 2 Kaffeelöffel Sahne, n. B. 1 EL Rosinen oder Cranberries, n. B. 1 cm Ingwer gerieben, n. B. Mandelblättchen, Kürbiskerne oder andere Nüsse gehackt



Zubereitung:

- ▶ Karotten grob raspeln
- ▶ Das Obst raspeln, in Scheiben oder Würfel schneiden
- ▶ Mit Zimt, Zitronensaft, Sahne und Rosinen mischen
- ▶ Mit Mandeln oder Kürbiskernen bestreuen



TIPP: Erfrischende Vitaminbombe als Muntermacher zum Frühstück oder zum Mitnehmen in die Schule. Dazu z. B. ein Vollkornbrötchen

Getreidebrei

Zutaten

für 2 Personen:

Ca. 80 g Getreideflocken oder -gries (lösliche Haferflocken, Hirseflocken, Reisflocken oder Dinkelgries)

Ca. 200 g Obst, z. B. Apfel, Birne, Aprikose, Beeren
n. B. 1/2 EL geriebener oder fein geschnittener Ingwer,
n. B. Gewürze wie Zimt, Kardamom, Nelke oder Lebkuchengewürz, Wasser, n. B. 1 - 2 EL Milch, Sahne oder vegane Milch, einige Blättchen Melisse

Zubereitung:

- ▶ Obst raspeln oder in kleine Stücke schneiden
- ▶ Ingwer raspeln
- ▶ Getreideflocken oder -Gries in einem Topf geben, mit 100 ml Wasser verrühren und erhitzen
- ▶ Obst und Gewürze zugeben, unter ständigem Rühren ca. 5 - 7 min köcheln lassen und bei Bedarf noch Wasser zugeben
- ▶ Am Schluss nach Belieben mit 2 EL Sahne, Milch oder veganem Milchersatz verfeinern

TIPP für Veganos: Nimm nur Wasser oder anstelle von Milch und Sahne Nussmilch, Mandelmilch, Cashewmilch, Sojamilch oder Reismilch

TIPP: JumpA Müsli zum Selbermachen im JumpA Müsli-Baukasten!
Hol ihn Dir!

Gemüse-Omelett

Zutaten

für 2 Personen:

2 EL Olivenöl, 2 Zwiebeln, 250 g Gemüse (z. B. Tomaten, Zucchini, Paprikaschote, Lauch, Brokkoli o.a.), 3 EL Petersilie gehackt, 4 Eier, 4 EL Mineralwasser spritzig, Thymian, Salz, Pfeffer, 1 TL Kurkuma, n. B. 1 Knoblauchzehe zerdrückt

Zubereitung:

- ▶ Zwiebeln, Paprika und Brokkoli fein würfeln, Lauch in sehr feine Streifen schneiden und in Olivenöl ca. 5 Minuten anschwitzen und dann etwas abkühlen lassen
- ▶ Zucchini in feine Scheiben schneiden, Tomaten fein würfeln, Petersilie hacken, in einzelne Schälchen geben und beiseitestellen. Knoblauchzehe fein würfeln
- ▶ Die Eier, Mineralwasser, Salz, Pfeffer und den fein gehackten Thymian verrühren. Die Hälfte der Eiermasse in eine geölte heiße Pfanne geben, anstocken und leicht bräunen lassen, dann die erhitzte und rohe Gemüsemischung nach persönlichem Geschmack auf eine Omelett-Hälfte geben
- ▶ Die 2. Omelett-Hälfte darüber klappen, etwas andrücken und anstocken lassen, danach evtl. nochmal umdrehen und auf der anderen Seite noch bräunen lassen
- ▶ Auf einen Teller gleiten lassen und mit Petersilie bestreuen.
- ▶ Mit der restlichen Eiermischung genauso verfahren

TIPP: Du kannst auch anderes Gemüse verwenden, oder 1 Scheibe mageren Schinken in Streifen schneiden und dazugeben.

