

23. März 2020

Mitglied im
Bundesverband
Leseförderung

Hallo, ich
bin Kubi!



Die kunterbunte Kinderzeitung

www.die-kinderzeitung.de

Ausgabe 2020/492

wöchentlich, außer in den Ferien



© maggie-picture / Adobe Stock

Morgens
esse ich oft Müsli
mit Obst.



Energie für
den Körper...

Mehr auf Seite 2

Die Zeit wird
umgestellt...

Mehr auf Seite 3

Titelthema

1) Energie für deinen Körper

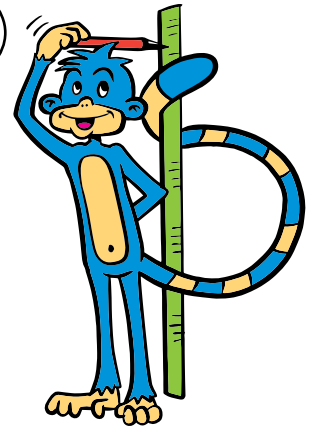
Wenn du rennst, schwimmst oder turnst, brauchen deine Muskeln Kraft. Dein Gehirn braucht viel Energie, wenn du lernst. Auch wenn du schläfst, gehen die Atmung und der Herzschlag weiter. Die *Organe* deines Körpers arbeiten immer. Die Energie dafür liefern dir die *Nährstoffe* in den Lebensmitteln. Je gesünder du dich ernährst, desto besser wird dein Körper versorgt.



3) Wichtige Tipps

Vollkornbrot ist gesünder als Weißbrot. Wurst und Fleisch sollte man nicht zu viel essen. Für eine gesunde Ernährung braucht dein Körper jeden Tag mindestens 5 Hände voll Obst und Gemüse. Weil sich die Vitamine direkt unter der Schale verstecken, isst man Äpfel am besten mit Schale. Es macht Spaß, Obst und Gemüse zu schnippeln oder sich ein leckeres Müsli zu mischen. Probier es einfach mal aus!

Ich bin wieder einen Zentimeter gewachsen!



2) Gesund essen und viel trinken

Zu vielen Mahlzeiten gehören Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln. Ganz wichtig sind Gemüse und Obst. Sie enthalten Vitamine, die den Körper vor Krankheiten schützen. Auch in Milch, Käse, Joghurt, Fleisch, Fisch und Eiern sind wichtige *Nährstoffe*. Süßes und Fett sollte man nur in kleinen Mengen essen. Und nicht vergessen: immer viel trinken, am besten Tee oder Wasser!

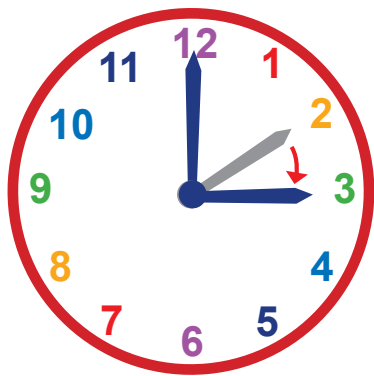


Obst und Gemüse sollte man immer gründlich waschen, bevor man es isst.

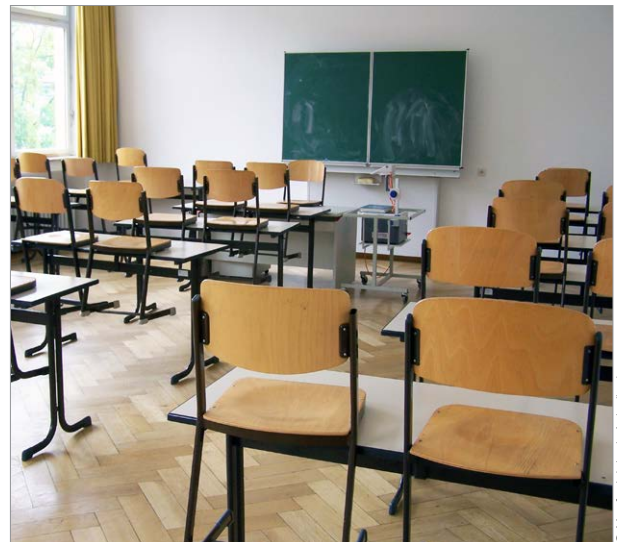
Kurzmeldungen

Die Schulen sind geschlossen

Das Coronavirus breitet sich in Europa weiter aus. Inzwischen sind auch bei uns Schulen und *Kitas* geschlossen. Viele Eltern arbeiten jetzt von zu Hause aus. Die Schülerinnen und Schüler bekommen Aufgaben, die sie zu Hause bearbeiten können. Das gab es bei uns noch nie. Wie ist die Lage bei dir?



In der Nacht zum 29. März wird die Uhr von 2 Uhr auf 3 Uhr vorgestellt.



© Manfred Jahreis / pixelio.de

Eine Stunde weniger Schlaf

Am 29. März 2020 beginnt die Sommerzeit. Das bedeutet, dass die Uhr in der Nacht um eine Stunde vorgestellt wird. Morgens ist es dann länger dunkel, dafür bleibt es abends länger hell. Kein Wunder also, wenn wir nach der Zeitumstellung morgens noch ein wenig müde sind!

Schwierige Wörter

das Organ / die Organe:

Organe im Körper sind zum Beispiel das Herz, die Lunge, der Magen, die Leber, der Darm und die Nieren.

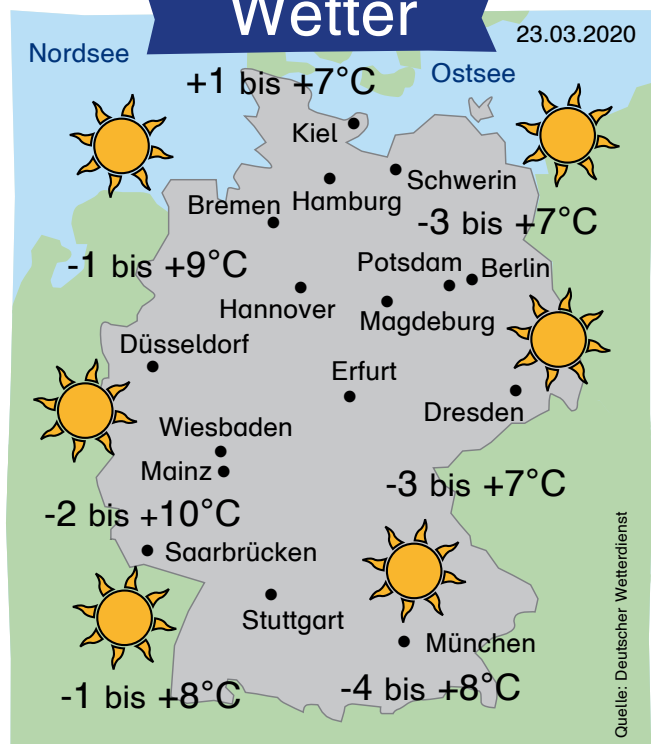
der Nährstoff / die Nährstoffe:

Durch das Kauen und die Verdauung im Magen und Darm wird die Nahrung in Nährstoffe zerlegt: Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine und andere.

die Kita / die Kitas:

Das ist die Abkürzung für **Kinder-Tagesstätte**. Dort werden Kinder betreut, während die Eltern arbeiten.

Wetter



Januar
Februar
März
April
Mai
Juni
Juli
August
September
Oktober
November
Dezember

Wie viel Uhr ist es?

Schreibe den Buchstaben neben der passenden Uhr hinter den Satz!

1) Es ist zehn Uhr. _____

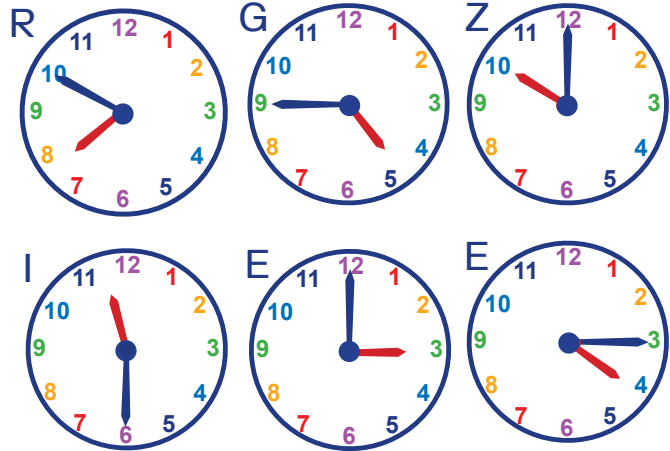
2) Es ist drei Uhr. _____

3) Es ist halb zwölf. _____

4) Es ist Viertel vor fünf. _____

5) Es ist Viertel nach vier. _____

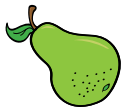
6) Es ist zehn vor acht. _____



Silben-Rätsel

Schreibe die Wörter auf die Linien. Die Silben helfen dir dabei:

Ba Bir fel Gur Kar ka ke na ne ne ne Pa pri tof tro Zi



1 _____



2 _____



3 _____



4 _____



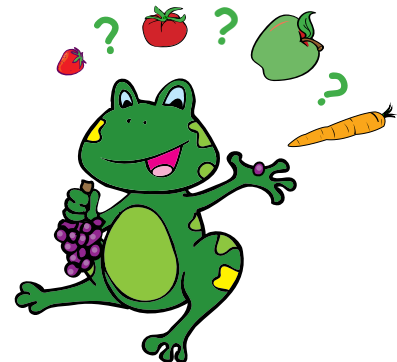
5 _____



6 _____

Rätsel am Rand

Wie viele Stücke
leckeres Obst und
Gemüse isst der
Wetterfrosch an
diesem Tag?



Mein Lieblingsswitz...

Frau Müller sagt zu ihrem Mann: „Der Salat schmeckt scheußlich. Hast du ihn nicht gewaschen?“ Darauf meint Herr Müller: „Doch natürlich, ich habe sogar Spülmittel genommen!“

Impressum

Die kunterbunte Kinderzeitung
ISSN 1865-6900

Herausgeber & Redaktion:
Jutta Arlitt - Kinderzeitungsverlag
Im Grörsch 10/3
72631 Aichtal

Tel.-Nr.: 07127-528360
Fax-Nr.: 07127-528361
E-Mail: info@die-kinderzeitung.de

Erscheinungsweise: wöchentlich
(40 Ausgaben pro Jahr)

Verantwortliche Redakteurin: Jutta Arlitt
Illustrationen: Tommi Süßmilch
© Jutta Arlitt - Kinderzeitungsverlag

Vertrieb: www.die-kinderzeitung.de

Jahresabo: € 58,90 (D)

Probeabo: € 18,90 (D)

Einzelpreis: € 1,25

Sie erreichen uns:

Di 16-18 Uhr

Mo, Mi, Do von 9-12 Uhr



Lösungen:
Wie viel Uhr ist es?: ZEIGER
Silben-Rätsel: 1 Birne, 2 Paprika, 3 Banane, 4 Gurke, 5 Zitrone, 6 Kartoffel
Rätsel am Rand: 5 + 9 + 3 + 1 + 2 = 20

Die kunterbunte Kinderzeitung

Energie für den Körper

Fragen zur Ausgabe 2020/492

1 Der Körper...

Z braucht keine Energie.

Q bekommt seine Energie durch die Nährstoffe in den Lebensmitteln.

2 Vitamine bekommt der Körper, wenn man...

O viel Schokolade isst.

I viel Wasser trinkt.

U viel Obst und Gemüse isst.



3 Ist es immer wichtig, viel zu trinken?

U Nein, denn in der Nahrung ist genug Flüssigkeit.

A Ja, man muss immer viel trinken.

E Nein, Getränke brauchen wir nur, wenn es sehr heiß ist.

4 Was stimmt nicht?

G Vollkornbrot ist gesünder als Weißbrot.

P Man sollte nicht zu viel Fleisch und Wurst essen.

R Äpfel sollte man immer schälen, bevor man sie isst.

5 Wie viel Obst und Gemüse sollte man jeden Tag essen?

L Das ist ganz egal.

K Man sollte mindestens 5 Hände voll Obst und Gemüse essen.

J Ein Stück Obst reicht aus.

Trage die Buchstaben ein, die vor den richtigen Antworten stehen:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---