

## PommeFRIZ in Schlaraffien – oder das Geheimnis der Pyramide entschlüsseln

Eine Mitmachgeschichte für Kinder und solche, die nie aufhören wollen, welche zu sein

© Sonja Mannhardt 1996, ergänzt Praxis für Ernährungstherapie 2002



Vorname	Nachname	Adresse	Alter	Datum

### DIE GESCHICHTE (Teil 1)

PommeFRIZ war in den letzten Ferien mit seiner Klasse in einem Ferienlager, ohne Eltern. Und da ist einiges passiert, wollt ihr hören was? Also, dieses Ferienlager war das tollste, das man sich vorstellen kann. Es gab dort alles, was Kinder gerne machen, wenn sie frei haben



Trage hier **6** Ideen ein, was du alles gerne tust, dann geht die Geschichte weiter.

--	--	--	--	--	--

Ein Bach zum Staudamm bauen, ein Wald um Hütten zu bauen, ein Kletterfelsen, ein See zum Angeln, einen Abenteuerspielplatz zum selbst gestalten, einen Fußballplatz u.s.w. Es gab alles, außer Fernsehen, Computer, GameBoy. Nichts, was viereckig war. Es gab jedoch ein Spielzimmer mit Gesellschaftsspielen und eine Bibliothek. Auch ein Raum in dem die Kinder alle möglichen Musikinstrumente ausprobieren konnten.

Doch nicht nur das. Die Kinder konnten sich sogar aussuchen, wo man schlafen wollten , im Zelt oder im Haus.

Am Tag vor der Abreise hat PommeFRIZ und die anderen Kinder den Koffer gepackt.

Was nahmen sie wohl alles mit?



Was machst du in deinen Koffer? Nenne **5** Dinge, die Du mitnehmen würdest

--	--	--	--	--

Die Koffer waren so schwer, dass sie zu schließen waren. Schwer bepackt gingen sie am Abreisetag zum Bahnhof. Für sie war eigens ein ICE bestellt, der sie von Gleis 9 ¾ ins Ferienlager bringen sollte. Doch wie kommen die Kinder auf Gleis 9 ¾ ?



Kannst du zaubern? Wenn du es lernen willst, dann komm zu uns ins Seminar. Ansonsten hilft auch feste wünschen.

Nenne **4** Dinge, die du dir ganz fest gewünscht hast und sie gingen in Erfüllung.

--	--	--	--

Gesagt getan, alle sind wohlauf auf dem Gleis angekommen und kommen aus dem Staunen nicht heraus. Der schönste ICE nur für sie. Sie durften zum Zugführer, beim Schaffner oder im Bordrestaurant mithelfen...Sie kommen im Ferienlager an. Doch plötzlich- ein Schrei: „OOOOH NEEEEINNN“ Der Koch aus dem Ferienlager sagt: „Ja hat denn niemand von Euch an Essen und Trinken gedacht?“



Warum müssen wir denn essen? Wie bemerken wir, dass wir essen müssen? Nenne **3** Gründe

--	--	--

Plötzlich hat PommeFRIZ eine Idee. Er will mit dem Zug nach „Schlaraffien“ fahren und dort einkaufen.



Was soll er denn mitbringen. Wünsche Dir **2** Dinge. Eins was du meinst, was gesund ist, eines, was dir schmeckt.

Das ist gesund    Das schmeckt mir

--	--

In Scharaffien angekommen ist PommeFRIZ ziemlich verzweifelt denn es gibt ALLES und er weiß nicht, was er mitnehmen soll.

Als er so dasaß und nicht weiterwusste, kam ein weiser Mann auf ihn zu. Er sagt: „Bei uns in Schlaraffien sortiert man das Essen und Trinken danach, wo es herkommt. Die Familien bei uns heißen Familie Durstig, Familie Müller, Familie Frisch und Fruchtig, Familie Milchprodukte, Familie Fleisch-Wurstig, Familie Fett und Frau Schleck. PommeFRIZ, lass dir von den Kindern helfen die Lebensmittel danach zu sortieren“



Jede Familie hat einen eigenen Namen. Wie heißt Deine Familie?

Kannst du bereits aus jeder Lebensmittelfamilie **1** Beispiel benennen und zwar etwas, was du gerne magst? Es dürfen auch gerne mehr sein.

--	--	--	--

Durstig    Getreide    Obst    Gemüse

--	--	--	--

Milchprodukt    Fleisch-Wurst    Fett    Schleck  
 Ei, Fisch

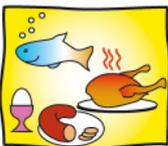
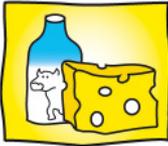
# Den Geheimnissen auf der Spur



## 1 – Die Symbole

Jede Lebensmittelfamilie hat ein Symbol als Kennzeichen, als Familienwappen sozusagen.

Welches Symbol gehört wohl zu welcher Lebensmittelgruppe. Verbinde mit Linien, was zusammen gehört

Verbinde 		Durstig	
Frisch		Fruchtig	
			
Fett			Fleisch, Wurst, Ei

Wie heißt die Familie



Friz?

Friz heißt mit Nachnamen

Deutsch:

So heißt meine Familie

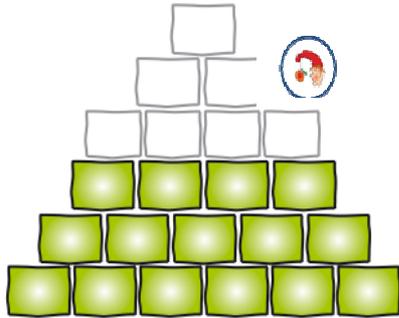
Und so könnte unser Wappen aussehen (male ein Bild)

Super gemacht!!! Toll. Danke schön!



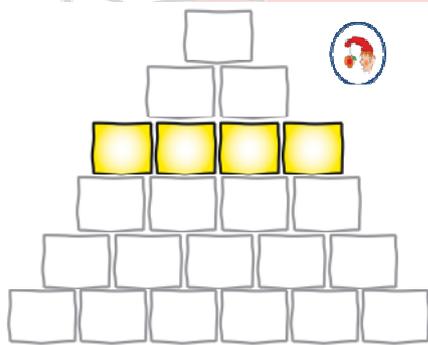
## 2 – Die Hintergrundfarben

Jetzt kennst du auch die Hintergrundfarben der Lebensmittelgruppen



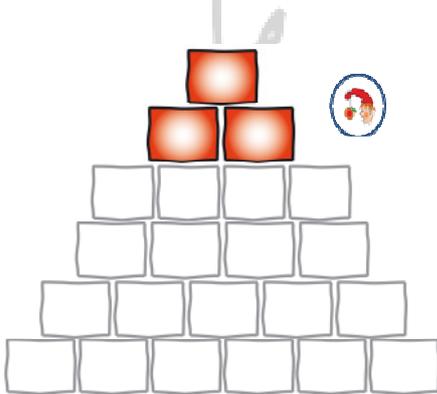
Wie heißen die grünen Gruppen

1.  
2.  
3.



Wie heißen die gelben Gruppen

1.  
2.



Wie heißen die roten Gruppen

1.  
2.



## 3 - Woran erinnern Dich diese Hintergrundfarben?

Richtig! An eine **Ampel**. In Schlaraffien werden die Lebensmittelgruppen mit einer Ampelfarbe markiert. Sie zeigen an, wovon häufig und wovon seltener gegessen werden sollte.

PommeFRIZ hat bereits viele Geheimnisse aufgedeckt. Er schaut sich in Schlaraffien um und sieht ein seltsames Haus. Es hat die Form einer Pyramide, ist unten breit und oben schmal. Ob dort wohl jemand wohnt, der ihm sagen kann, wie viel er jetzt aus jeder Lebensmittelgruppe für die Kinder mitnehmen soll??? Und tatsächlich: Es kommt jemand raus und fragt, ob er ihm helfen kann. PommeFRIZ schildert sein Problem und der Pyramidenbewohner gibt ihm folgenden Rat: Mensch das ist doch ganz einfach. Schau doch einfach mal unser Haus genau an, dann wirst du das Rätsel sicherlich selbst lösen können. Außerdem hast du ja genügend schlaue Kinder dabei, die dir sicherlich gerne dabei helfen wollen.

**Das Pyramidenhaus aus Schlaraffien - So sieht es aus**



Meine Antwort.

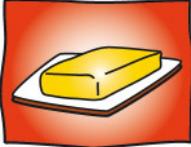
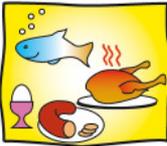
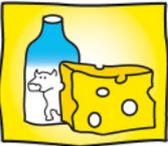
Die Zahlenreihe gibt an, wovon die Kinder häufiger und wovon seltener essen sollten, um ihrem Körper den optimalen „Brennstoff“ zu liefern.

**Das gesamte Pyramidenhaus bezieht sich auf einen einzigen Tag.**



## 5- Wie häufig pro TAG sollen aber nun Kinder von folgenden Lebensmitteln essen?

### Meine Favoritenliste

Lebensmittelgruppe	Wie häufig (Zahl eintragen)	Meine Favoriten
 		1. 2. 3.
		1. 2. 3.
 		1. 2. 3.
 		1. 2. 3.
 		1. 2. 3.
		1. 2. 3.

Also mit Hilfe der Kinder hat es PommeFRIZ geschafft das Geheimnis der Pyramide zu lösen. Er packt für jedes Kind und jeden Tag 6 Gläser Trinken ein, für jedes Kind und jeden Tag 5 Portionen von Familie Müller ...und ganz zum Schluss natürlich auch für jedes Kind und jeden Tag 1 Portion Schleck.

Glücklich und zufrieden fährt er zurück zum Ferienlager und er wird freudig begrüßt. Die Kinder und der Koch jubeln (*Juhu*)

Und da der Koch so froh ist, sagt er zu den Kindern: „Und weil ihr das so toll gemacht habt und PommeFRIZ so viel geholfen habt, kochen wir jetzt zusammen viele tolle Fruchtspieße. Machst du mit?“

# Fruchtspieße



Adi/  
Allergie

Besonderheit: wird nie langweilig

## Zutaten für 1 Portion:

1 Holzspieß

### Früchte nach Wahl und Wunsch

Frühling (Erdbeeren, Banane, Apfel, Kiwi)

Sommer (Kirschen, Zwetschgen, Stachelbeeren, Pfirsich, Melone)

Herbst (Apfel, Birne, Trauben)

Winter (Mandarine, Kiwi, Ananas)



PommeFRIZ

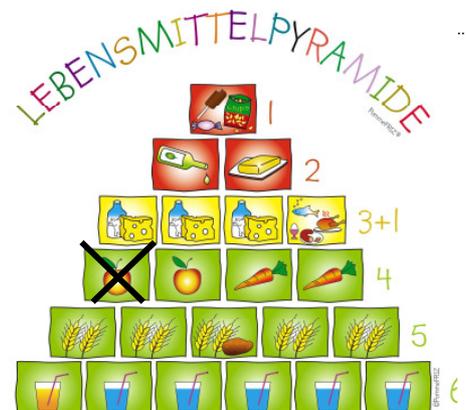
wünscht  
bon appetit!



So wird abgestrichen:

## Zubereitung:

1. Früchte in Würfel oder Biss große Stücke schneiden
2. Je nach Wunsch und Wahl auf den Holzspieß stecken
3. Dekorieren, verzieren, genießen



mehr PommeFRIZ-  
Rezepte

> Shop - REZEPTE

> Shop - Elternratgeber

## Meine Wertung

