



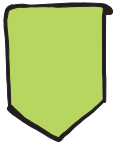
Lebensmittel unter der Lupe

Mix and Move



Aktion zum Thema Ernährung





Station „Mix and Move“



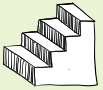
30 min Vorbereitung

15–30 min Aktion

15 min Abbau



2–6 Teilnehmende



mit Unterstützung: ab 6 Jahren
ohne Unterstützung: ab 16 Jahren



A1; A2; A3; A4

Weitere Materialien:

- Standmixer oder Pürierstab
- Messbecher
- Frisches Obst und Gemüse nach Wahl
- Leitungswasser
- Gläser

Lernziel

Die Kinder und Jugendlichen entdecken, dass gesunde Ernährung Spaß machen kann und dass Smoothies eine leckere Möglichkeit sind, Obst und Gemüse zu genießen. Sie reflektieren, dass nicht jeder Smoothie gleich gut ist und dass die Menge an Obst und Gemüse im Tagesverlauf eine Rolle spielt.

Vorbereitung und Aufbau

- Mixer, diverses Obst und Gemüse, Wasser und Gläser bereitstellen.
- Aufgabenbeschreibung **A1** und Infolyer **A2** aufstellen.
- Fragekärtchen **A3** und Rezepte **A4** ausdrucken, an den gestrichelten Linien schneiden und an den gepunkteten Linien falten. Ggf. kleben oder laminieren. Zum Spielbeginn bereitlegen.

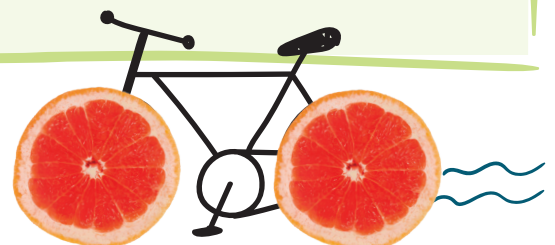
Durchführung

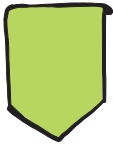
- Die Kinder und Jugendlichen wählen ihre gewünschten Zutaten aus und füllen sie mit etwas Wasser in den Mixbehälter. Anschließend wird der Deckel sorgfältig verschlossen und es wird gemixt.
- Danach dürfen die Kinder und Jugendlichen ihren Smoothie trinken.
- Sie ziehen nacheinander Fragekärtchen und beantworten die Fragen gemeinsam.
- Zum Schluss dürfen sich alle Smoothie-Rezepte mitnehmen.

Hinweis: Mindestens eine durchführende Person sollte eine Hygienebelehrung zum sicheren Umgang mit Lebensmitteln nach dem Infektionsschutzgesetz absolviert haben.

Tipp:

→ Leihen Sie kostenfrei ein Smoothie-Bike aus, um Ihre Aktion noch attraktiver zu gestalten. Infos: www.uni-flensburg.de/?id=61026





Station „Mix and Move“

Schon gewusst?

Den Zuckergehalt nicht unterschätzen!

Smoothies aus dem Handel – oder selbst gemacht mit viel Obst – enthalten: 5–11 g Zucker pro 100 ml.
Zum Vergleich: Softdrinks enthalten 10–11 g Zucker pro 100 ml.

→ **Tipp 1:** Auch Gemüse in den Smoothie mixen und dadurch den Zuckergehalt reduzieren.

→ **Tipp 2:** Smoothies sind kein Getränk für jeden Tag.

Sie können hin und wieder getrunken werden.



5x am Tag Obst und Gemüse

Obst und Gemüse enthalten wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Wir sollten 5 Hände voll Obst und Gemüse am Tag essen, um ausreichend mit den wichtigen Nährstoffen versorgt zu sein.

Perfekt zur Resteverwertung

Smoothies sind eine gute Verwertung für weich gewordenes Obst und Gemüse. Bei Bio-Produkten kann auch das Grün von Radieschen und Karotten mitverwendet werden.

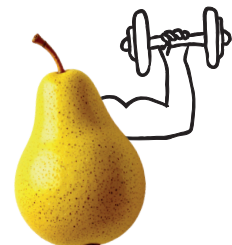
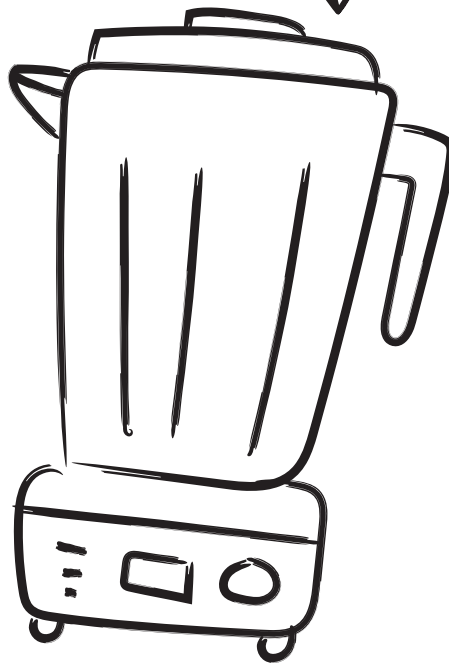
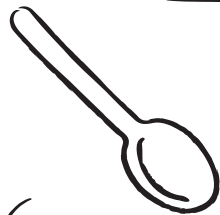


Fazit: Am besten essen wir Obst und Gemüse roh oder gekocht. Hin und wieder kann es auch mal ein Smoothie sein.



Mix and Move

Suche dir leckeres Obst und
Gemüse aus, mixe es mit etwas
Wasser – und genieße deinen
Power-Smoothie!



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität
Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Mix and Move

Am Tag solltest du 5 Hände voll Gemüse
und Obst essen.
Wie viel steckt schon in deinem Smoothie?



Obst und Gemüse
stecken voller Vitamine,
Mineralstoffe und
Ballaststoffe.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



Verbraucherzentrale

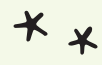


Europa-Universität
Flensburg

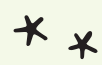
Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften



Welche Smoothies magst du
am liebsten?



Ist ein Smoothie gut,
wenn du Durst hast?



Nein.

Zum Durstlöschen lieber Wasser trinken.

Smoothies nur manchmal trinken.



Warum sind Obst und Gemüse so wichtig für uns?



Obst und Gemüse enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Die braucht unser Körper, damit er gut funktionieren kann.



In welchen Smoothies ist weniger Zucker enthalten?



Smoothies aus Obst enthalten viel Zucker.

Smoothies aus Obst und Gemüse
enthalten weniger Zucker.

Smoothies aus Gemüse enthalten kaum Zucker.





Smoothie „Green Power“

Zubereitung

Menge
2 Portionen

Zutaten

- 1 Handvoll Spinat
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 150 ml Wasser

1. Wasche Apfel und Spinat. Schneide den Apfel auf und entkerne ihn. Schneide ihn in kleine Stücke.

2. Schäle die Banane und schneide sie klein.

3. Gib alle Zutaten in den Mixer und mixe alles fein.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de



Smoothie „Berry Banana“

Zubereitung

Menge
2 Portionen

Zutaten

- 200 g TK-Beeren*
(nach Wahl)
- 1 Banane
- 200 ml Wasser

1. Stelle die Beeren bereit.*

2. Schäle die Banane und schneide sie in Stücke.

3. Gib alle Zutaten in den Mixer und mixe alles fein.



* Tiefkühlbeeren können Krankheitserreger enthalten. Daher mit etwas Wasser mindestens zwei Minuten aufkochen, abkühlen lassen und dann wie gewohnt verwenden. Besonders wichtig für ältere Menschen, kleine Kinder, Schwangere sowie Personen mit geschwächtem Immunsystem oder Vorerkrankungen.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de





Meine Notizen



A series of horizontal lines for writing notes, spanning the width of the page.



Impressum

Herausgegeben von:

Europa-Universität Flensburg

Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung
Auf dem Campus 1
24943 Flensburg
gesund-nachhaltig@uni-flensburg.de
www.uni-flensburg.de?13750

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

Helmholtzstraße 19
40215 Düsseldorf
gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

Für Inhalt, Redaktion und Text verantwortlich:

Prof. Dr. Ulrike Johannsen, Projektleitung Europa-Universität Flensburg
Silvia Monetti, Projektleitung Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.
Alle Inhalte sind in Zusammenarbeit mit den Verbraucherzentralen der Bundesländer entstanden.
„Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“ ist ein IN FORM-Verbundprojekt
der Verbraucherzentralen der Bundesländer und der Europa-Universität Flensburg.

Gestaltung Design: BOK + Gärtner GmbH

Layout und Umsetzung: Europa-Universität Flensburg und Verbraucherzentrale e. V.

Stand: Februar 2026

ISBN: 978-3-912648-33-1

Über IN FORM:

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.
Weitere Informationen unter: www.in-form.de

www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität
Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages