



## Eine erfrischende Überraschung

Rätselspaß und Ernährungstipps  
für die ganze Familie

# Liebe Kinder,

kennt ihr schon die fröhliche Rike, ihren pfiffigen Freund Elia und die vierbeinige Spürnase Wattson? Die drei sind mit Rikes Opa Walter viel unterwegs und haben immer wieder energiegeladene Erlebnisse – sogar auf dem Rückweg vom Picknick.

Noch mehr gibt es auf unserem Bildungsportal zu entdecken. Hier lässt sich die Energiewelt spielerisch erleben. Ein Besuch auf [www.3malE.de](http://www.3malE.de) lohnt sich, auch für Geschwister und Freunde.

3malE wünscht viel Spaß!



# Eine erfrischende Überraschung

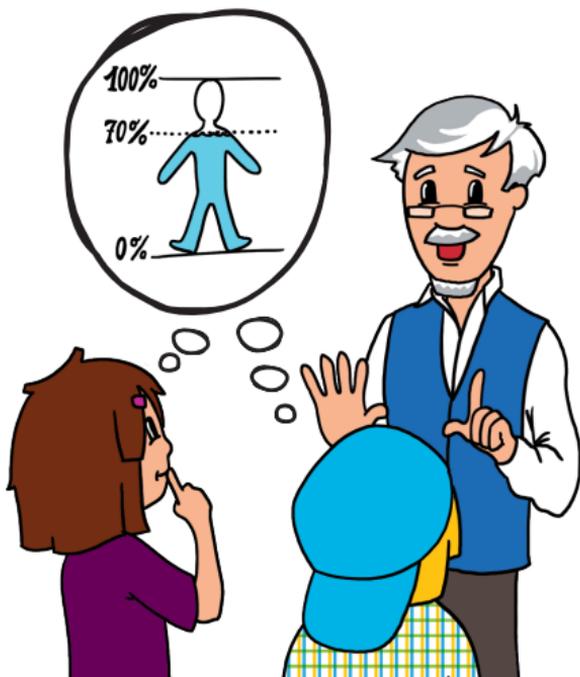
Rike weiß genau, wo es langgeht: Am Flussradweg rollen die Räder super, deshalb will sie hier entlang mit ihrem Freund Elia und ihrem Opa Walter nach Hause fahren. Die drei haben beim Picknick kräftig gefuttert und mit Hund Wattson im Wald getobt.



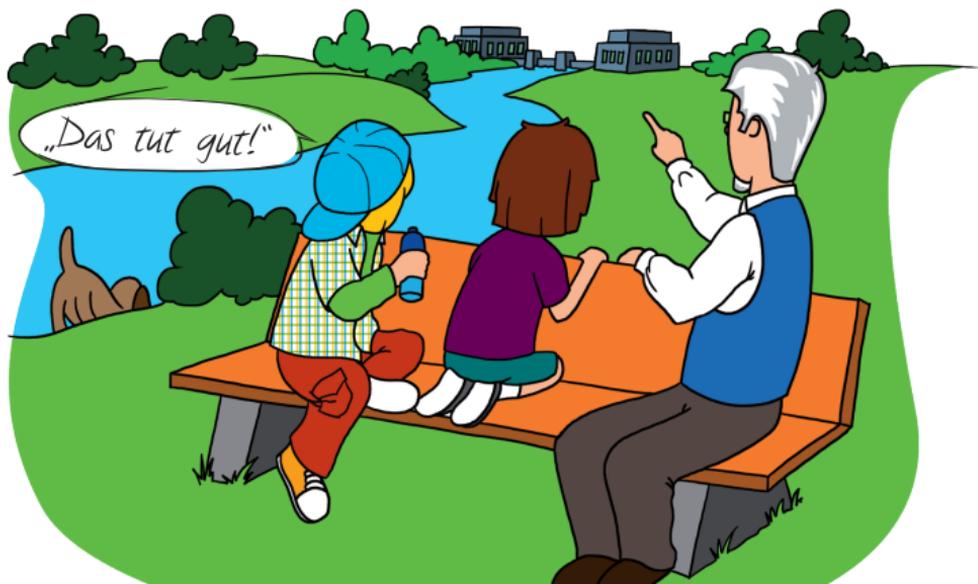
Obwohl die Sonne schon fast untergeht, ist es immer noch ganz schön heiß. „Ich hab schon wieder richtig großen Durst“, seufzt Elia. Auch Wattson läuft mit weit heraushängender Zunge neben den Rädern her. Opa beschließt, erst mal eine Pause zu machen. Schließlich ist Trinken enorm wichtig, um Energie zu tanken.



„Könnt ihr euch vorstellen, dass euer Körper zu gut 70 Prozent aus Wasser besteht und immer genug Nachschub braucht, gerade wenn man sich anstrengt und schwitzt?“, fragt er. Rike und Elia staunen nicht schlecht. „Am besten Sprudelwasser oder Schorle, das löscht den Durst am besten“, weiß Elia.



Opa verteilt die Trinkflaschen, während Wattson seinen Durst mit Wasser aus dem Fluss stillt und am Ufer entlangtobt. „Echt erfrischend, das kühle Wasser. Und Strom kann so ein Fluss dabei auch noch ganz natürlich machen“, sagt Opa. „Da hinten an der Staumauer ist ein Kraftwerk. Da setzt die Energie des fließenden Wassers eine Turbine in Bewegung. Die dreht sich und treibt so einen Generator an, und der erzeugt Strom.“



Während Rike und Elia noch zusammen mit Opa zur Stau-  
mauer blicken, gibt es hinter ihnen plötzlich ein großes  
„Platsch“. Rike fährt herum. „Wo ist Wattson hin?“, ruft sie  
erschrocken.



Die Kinder rennen zum Flussufer. „Wattson ist in Gefahr!“, ruft Rike. Der Hund ist tatsächlich ins Wasser geplumpst – und taucht plötzlich japsend wieder auf. Er paddelt wild mit den Pfoten, klettert die Böschung hinauf, schüttelt sich kräftig – und macht die Kinder dabei von oben bis unten pitschnass.





„Na, jetzt seid ihr auch richtig erfrischt, von innen und außen“, schmunzelt Opa. Höchste Zeit für den Weg nach Hause, damit alle wieder trocken und die Kinder den Eltern von ihrem erlebnisreichen Ausflug erzählen können.

# Hättest du's gewusst?

## Lebenswichtiger Fitmacher

Menschen und Tiere brauchen Wasser zum Leben. Eine ganze Woche lang kann ein Mensch ohne Nahrung auskommen, aber nur drei Tage ohne Wasser. Dein Körper braucht einen bis eineinhalb Liter Flüssigkeit am Tag, das sind fünf bis sieben Gläser. So bleibst du fit – für den Sport, aber auch für die Schule, denn nur wer genug trinkt, kann sich richtig gut konzentrieren.



## Kann man Wasser essen?

Nicht direkt – aber irgendwie schon.  
Denn manche Lebensmittel bestehen  
zum großen Teil aus Wasser: Tomaten,  
Äpfel und Gurken zum Beispiel.  
Das sind ideale Frischmacher für  
unterwegs. So nimmt dein Körper  
auch beim Essen Wasser auf.



### Der einsame Apfel

Eine Schale mit frischem Obst auf dem Küchentisch lädt zur süßen und gesunden Nascherei zwischendurch ein. Was man aber bedenken sollte: Äpfel sollten nicht bei den anderen Früchten gelagert werden. Schuld ist ein Gas, das sie abgeben und das anderes Obst schnell verderben lässt. Bananen zum Beispiel bekommen so schnell braune Flecken.



### Aus Grün wird Rot

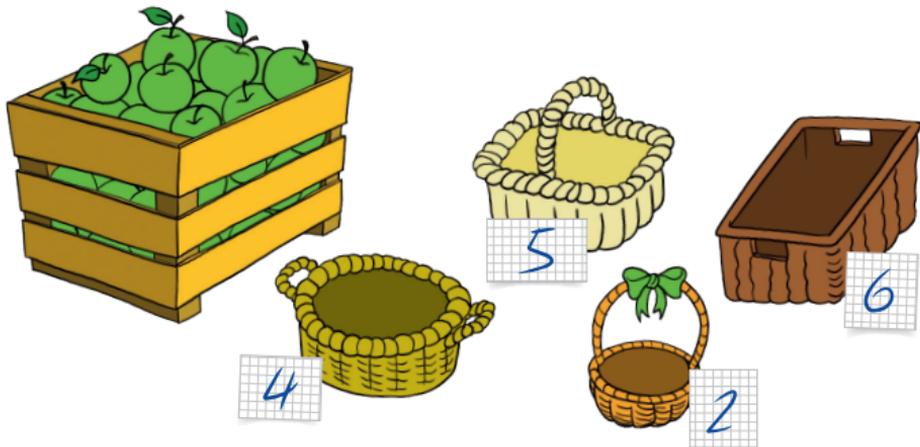
Viele Obst- und Gemüsesorten werden unreif gepflückt und geerntet. Der Grund: Sie stammen oft aus weit entfernten Ländern und reifen während der langen Reise zu uns nach. So nehmen grün geerntete Tomaten häufig erst im Laden ihre typische rote Farbe an. Bananen werden ebenfalls grün geerntet und werden erst hier gelb.



# Rätselspaß

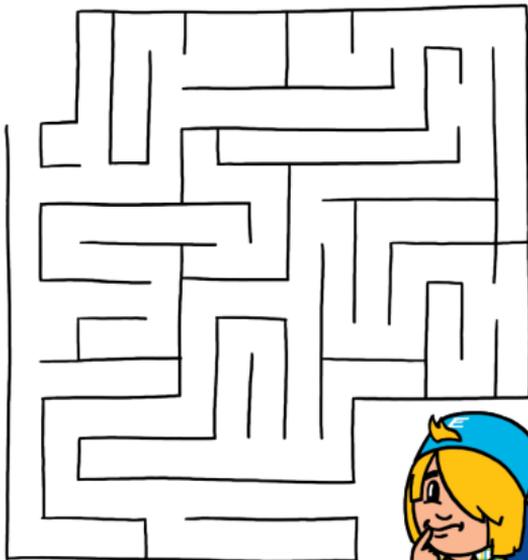
## Alle wollen Äpfel

Äpfel sind gesund und lecker. Deshalb wollen im Hofladen ganz viele Leute das knackige Obst haben. Rike soll den Apfelvorrat auf die einzelnen Körbe verteilen. Hilf ihr und male immer so viele Äpfel in den Korb, wie es auf dem Zettel steht.



## Schnell zur Erfrischung

Elia hat großen Durst. Aber wie kommt er zum großen Glas Apfelschorle, das ihm Opa hingestellt hat? Zeige ihm den Weg durch das Labyrinth.



# Rätselspaß

## Der doppelte Wattson

Wattson knabbert für sein Leben gern frische Möhren – und sieht dabei richtig zufrieden aus. Welcher Schatten passt genau zum kleinen Hund und seiner gesunden Beute?



## Rike hat gut lachen

Rike hat gerade eine große Zahnlücke und weiß genau, was gesund für ihre neuen Zähne ist. Weißt du es auch? Verbinde den fröhlichen Zahn mit allen Lebensmitteln, die gut für deine Zähne sind.



# Fruchtige Erfrischung

## Kunterbunte Kinder-Bowle

### Du brauchst:

1l Mineralwasser

250 ml Orangensaft

250 ml Maracujasaft

100 ml Zitronensaft

Ca. 500 g Obst nach

Belieben, z. B. Äpfel,

Birnen, Pfirsiche,

Erdbeeren,

Kiwis, Trauben,

Honigmelone

Etwas frische

Pfefferminze



### So geht's:

Zuerst das ganze Obst waschen, bei Äpfeln und Birnen die Kerngehäuse entfernen, bei den Pfirsichen die Kerne und bei den Erdbeeren die grünen Blättchen. Die Kiwis schälen, bei der Honigmelone die Kerne ausschäben und die Schale entfernen. Dann alle Früchte in kleine Stücke bzw. Scheiben schneiden. Dabei kannst du dir am besten von Mama und Papa helfen lassen. Die Minzblättchen von den Zweigen abzupfen.

Jetzt die Säfte in einer großen Schüssel oder einem Bowlegefäß mischen. Die Fruchtstücke und die Pfefferminze dazugeben. Die Schüssel abdecken und etwa eine Stunde lang ruhen lassen. Zum Schluss mit dem Mineralwasser aufgießen und servieren.



Weitere  
Rezepte

im „Blauen Kochbuch“  
[www.3malE.de](http://www.3malE.de)

Einfach QR-Code  
scannen und 3malE  
entdecken!

**3malE – Bildung mit Energie**

Kruppstraße 5  
45128 Essen

T +49 201 12-20945

info@3malE.de  
www.3malE.de

