



## Inhalt

Einleitung ..... 6



Was magst du? ..... 10  
Fit oder schlapp? ..... 11



Detektivausweis ..... 14  
Detektivausbildung ..... 15  
Unter Beobachtung ..... 16  
Frisch ermittelt ..... 17  
Scharfer Blick ..... 18  
Lebensmittelrätsel ..... 19



Lust auf Süßes? ..... 22  
Süßes erlaubt? ..... 23  
Deine Naschbox ..... 24–25

Energie tanken

Energie tanken ..... 28  
Die tollen 5! ..... 29  
Fehlersuche ..... 30  
Mein Körper ist ein Haus ..... 31  
Bewegungsspiele ..... 32  
Suchspiel ..... 33  
Maskenspiel ..... 34  
Virus gegen Miniagent ..... 35  
Teller zum Spielen ..... 36  
Spielteller ..... 37–42  
Angelspiel ..... 43

Wie viel müssen wir essen?

Die gesündeste Pyramide der Welt ..... 46–47  
Ernährungskreis ..... 48  
Isst du das Richtige? ..... 49  
Ernährungskreis basteln ..... 50  
... und spielen ..... 51  
Eierpusten ..... 52  
Kartoffelkönig ..... 53  
Alles in Butter? ..... 54  
Was Schmackofit mag! ..... 55



Was macht das Wasser  
in deinem Körper? ..... 58  
Wasserzähler ..... 59  
Wasserversuche ..... 60  
Luft und Wasser ..... 61  
Wassertricks ..... 62  
Wasserverlust ..... 63

# Inhalt



Bissenreise .....	66
Fingerfahrt .....	67
Bauch-Achterbahn .....	68



Raketenbau .....	72–73
Stinker neutralisieren .....	74
Säure-Angriff! .....	75



Wie tickt dein Körper? .....	78
Deine innere Uhr .....	79
Heute schon gefrühstückt? .....	80
Frühstücksideen .....	81



Einkaufen .....	84
Besser einkaufen .....	85
Glückliche Hühner .....	86–87
Bio-na-logisch! .....	88–89



Geschmacksschule .....	92
Mit der Nase schmecken .....	93
Hör gut zu .....	94
Mit allen Sinnen .....	95



Faire Lebensmittel .....	98
Lebensmittel mit gutem Gewissen .....	99
Für deine fleischfreien Tage .....	100
Fleisch richtig auswählen .....	101
Dein CO <sub>2</sub> -Sparbuch .....	102
Das CO <sub>2</sub> -Fußabdruck-Spiel..	103–105

# Inhalt

## Teste dich!

- Zu dick? Zu dünn? ..... 108
- Gerade richtig? ..... 109
- Ernährst du dich gesund? ..... 110–111

## Snacks

- Snacks, die fit machen ..... 114
- Den Affen abgeschaut? ..... 115
- Jausenspiel ..... 116–117
- Jausenvariationen ..... 118–119
- Füllungen für deine Jausenbox ..... 120
- Jausen-Check ..... 121

## Kau dich schlau

- Deine Kommandozentrale ..... 124
- Wunderwerk Gehirn ..... 125
- Denkerbrote? ..... 126
- Denker-Kaugummi ..... 127
- Denke weiter ..... 128
- Denkleistung ..... 129
- Hirn-Nahrung ..... 130–131
- Brain-Food-Frühstück ..... 132
- Schmackofit-Song ..... 133

## Zähne mit Biss

- Bakterienschau ..... 136
- Gut oder schlecht für die Zähne? ..... 137
- Wackelzahnspiel ..... 138
- Zahnpuzzle ..... 139

## Auf Vorrat

- Wähle die richtigen Lebensmittel ..... 142
- Kühlschrank-Check ..... 143
- Kühlschrank-Spiel ..... 144–147

## Hunger!

- Hunger oder Appetit? ..... 150
- Koch noch mal! ..... 151
- Käse als Hauptspeise ..... 152
- Ran an den Herd! ..... 153
- Süßes für Schmackofits ..... 152
- Noch mehr Süßes ..... 153
- Koch-Geschichte ..... 154
- Essen mit Fingern! ..... 155
- Von wegen nur gesund! ..... 156
- Unser Menü ..... 157
- Mit dem Essen sollst du spielen – das Spiel ..... 158–159