Eat the Rainbow:
In sieben Tagen zum Regenbogenhelden essen!

Mit Wettbewerben lassen sich kleine Gemüseverweigerer aus der Reserve locken.
Die vielfältige Welt von Obst und Gemüse entdeckt Ihr Kind mit dem Regenbogenheden-Spiel.

Checkliste

1. Lassen Sie Ihr Kind (zum Beispiel während Sie kochen) den Regenbogen in all seinen Farben ausmalen. Das sind Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Indigo und Violett.

2. Der fertig bemalte (und optional einlaminierte) Regenbogen kann nun bei jeder Mahlzeit neben dem Teller Ihres Kindes positioniert und genauestens inspiziert werden.

3. Isst der Nachwuchs ein Lebensmittel in einer der Farben des Regenbogens kann diese mit einem (abwischbaren) Stift abgehakt werden.

4. Hat das Kind am Ende der Woche mindestens vier Farben abgehakt, erhält es eine kleine Belohnung, zum Beispiel unsere Regenbogenhelden-Urkunde.

Das brauchen Sie:

- Unsere Regenbogenvorlagen
- Bunte Stifte oder Wasserfarbe mit Pinsel
- Optional: Laminiergerät, um die Regenboge-Vorlage wieder zu verwenden

Beispiele für „Regenbogen"-Lebensmittel

Rot: Tomaten, Paprika, Kirsche, Wassermelone, roter Apfel

Orange: Karotten, Orangen, Kürbis

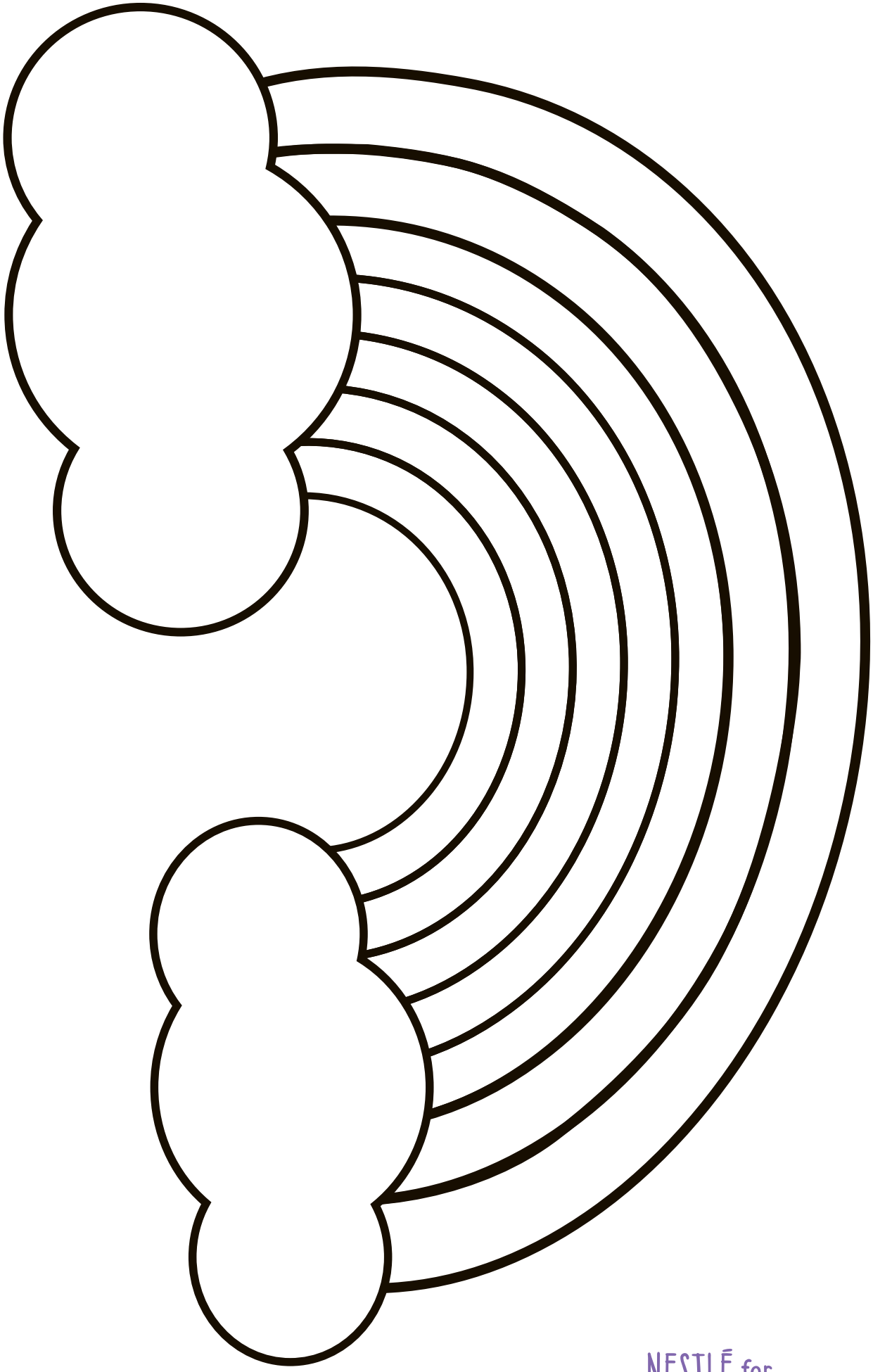
Gelb: Mais, Banane, Ananas, Sternfrucht, Kartoffeln

Grün: Trauben, grüner Apfel, Spinat, Gurken

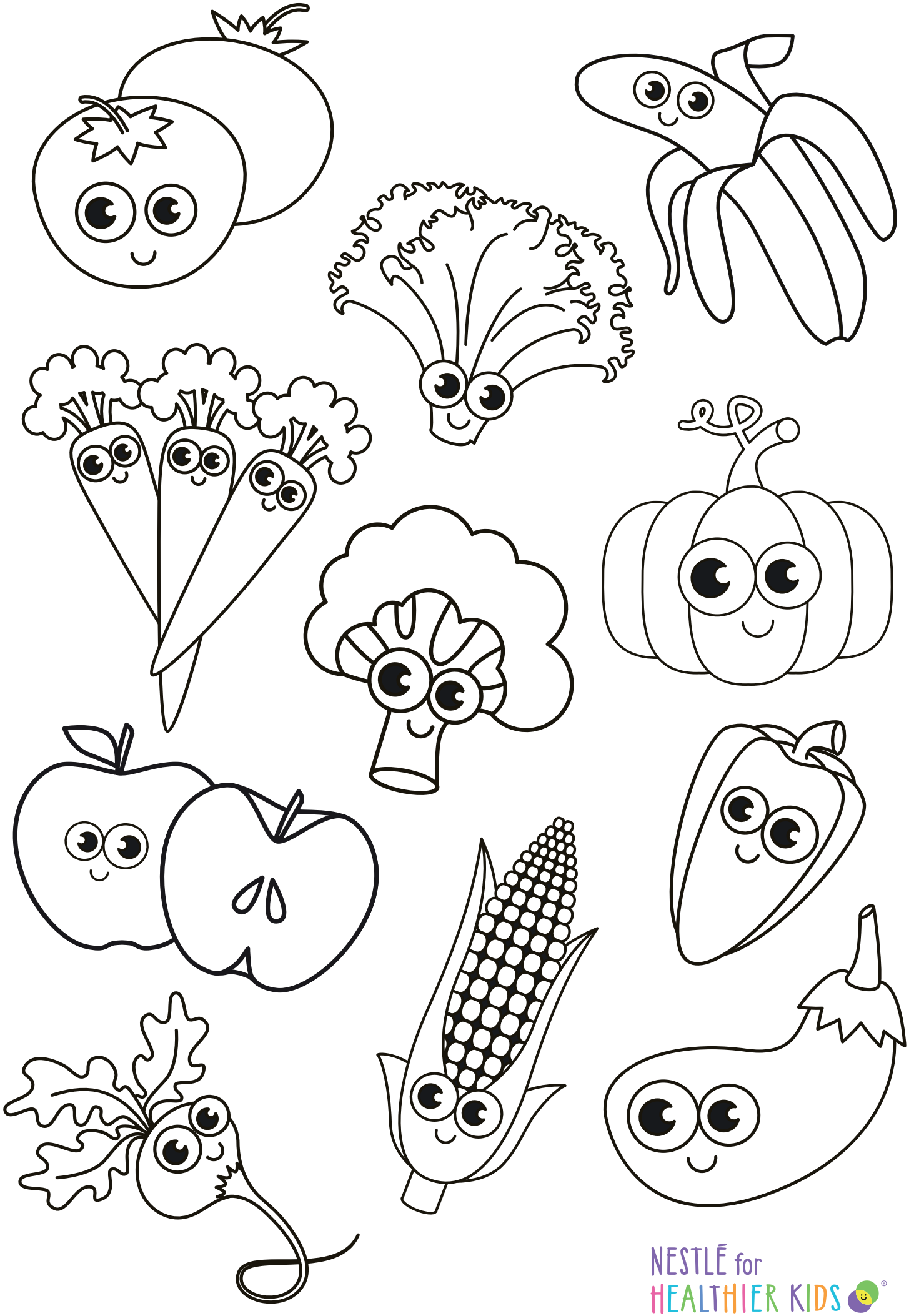
Blau/Indigo: Heidelbeeren, Brombeeren, Pflaumen

Violett: Aubergine, Trauben, Rote Bete, lila Karoffeln,
lila Karotten, Okinawa-Süßkartoffel, Rotkohl

NESTLÉ for HEALTHIER KIDS®



NESTLÉ for HEALTHIER KIDS®



NESTLÉ for HEALTHIER KIDS®

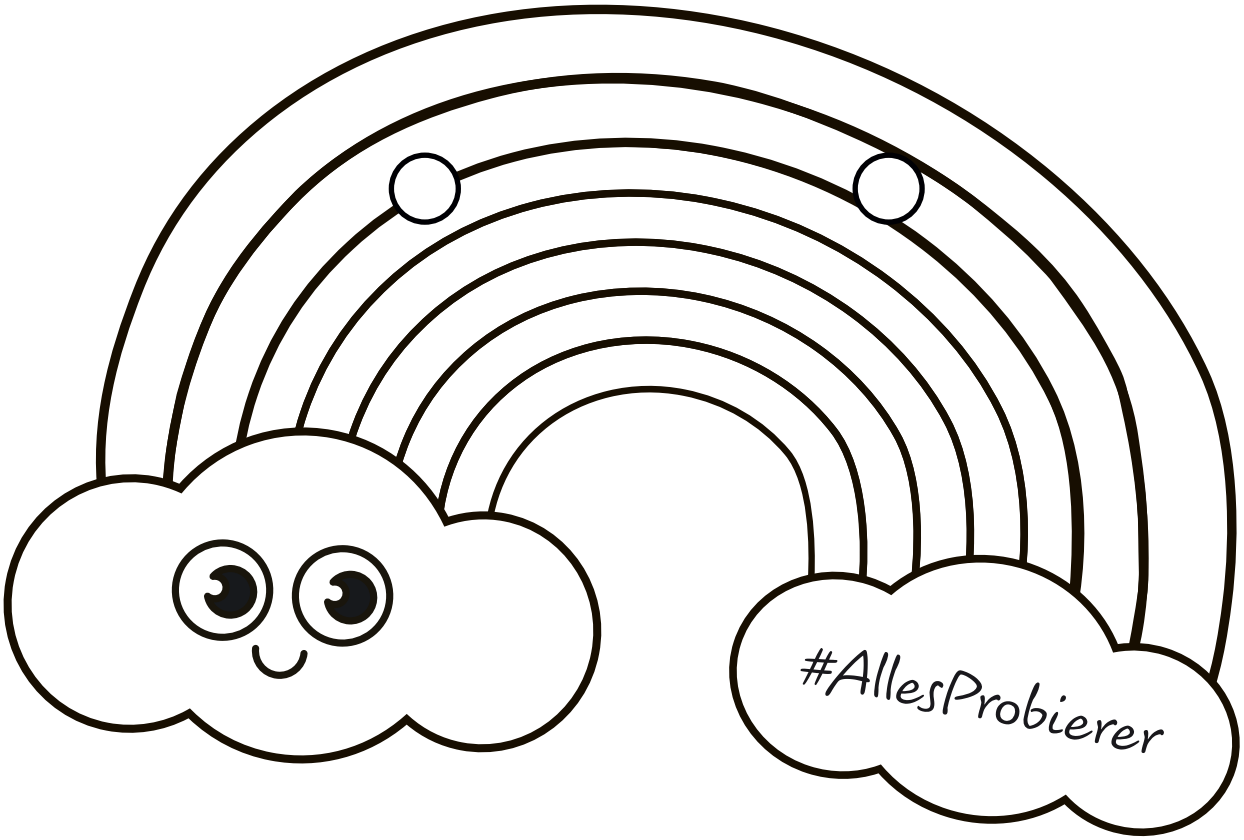
Helden-Medaille

Te magnima iorrum et od eritenitisim fugit, seresequam, te prae veribus, quam, aut aut volupta tecae. Odi occum nonsequam apellecta cusam hillati nventin nates eum ut aut exerfernam fugitas

Bastelanleitung

1. Lassen Sie Ihr Kind (zum Beispiel während Sie kochen) den Regenbogen in all seinen Farben ausmalen. Das sind Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Indigo und Violett.

2. Der fertig bemalte (und optional einlaminierte) Regenbogen kann nun bei jeder Mahlzeit neben dem Teller Ihres Kindes positioniert und genauestens inspiziert werden.



NESTLÉ for HEALTHIER KIDS