

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 Regenbogenhelden-Spiel.

So geht's:

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 einlamierte) Regenbogen kann nun bei jeder Mahlzeit neben den Teller gelegt und von Ihrem Kind genauestens inspiziert werden.
3. Isst Ihr Nachwuchs ein Lebensmittel in einer der Farben des Regenbogens kann diese mit einem (abwischbaren) Stift abgehakt werden.
4. Hat Ihr Kind am Ende der Woche mindestens vier Farben abgehakt, erhält es eine kleine Belohnung, zum Beispiel unsere Regenbogenhelden-Medaille.

Das brauchen Sie:

- Unsere Regenbogenvorlage
- Bunte Stifte oder Wasserfarbe mit Pinsel
- Optional: Laminiergerät, um die Regenbogen-Vorlage wiederzuverwenden

Beispiele für „Regenbogen“-Lebensmittel

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

Orange: Karotten, Orangen, Kürbis

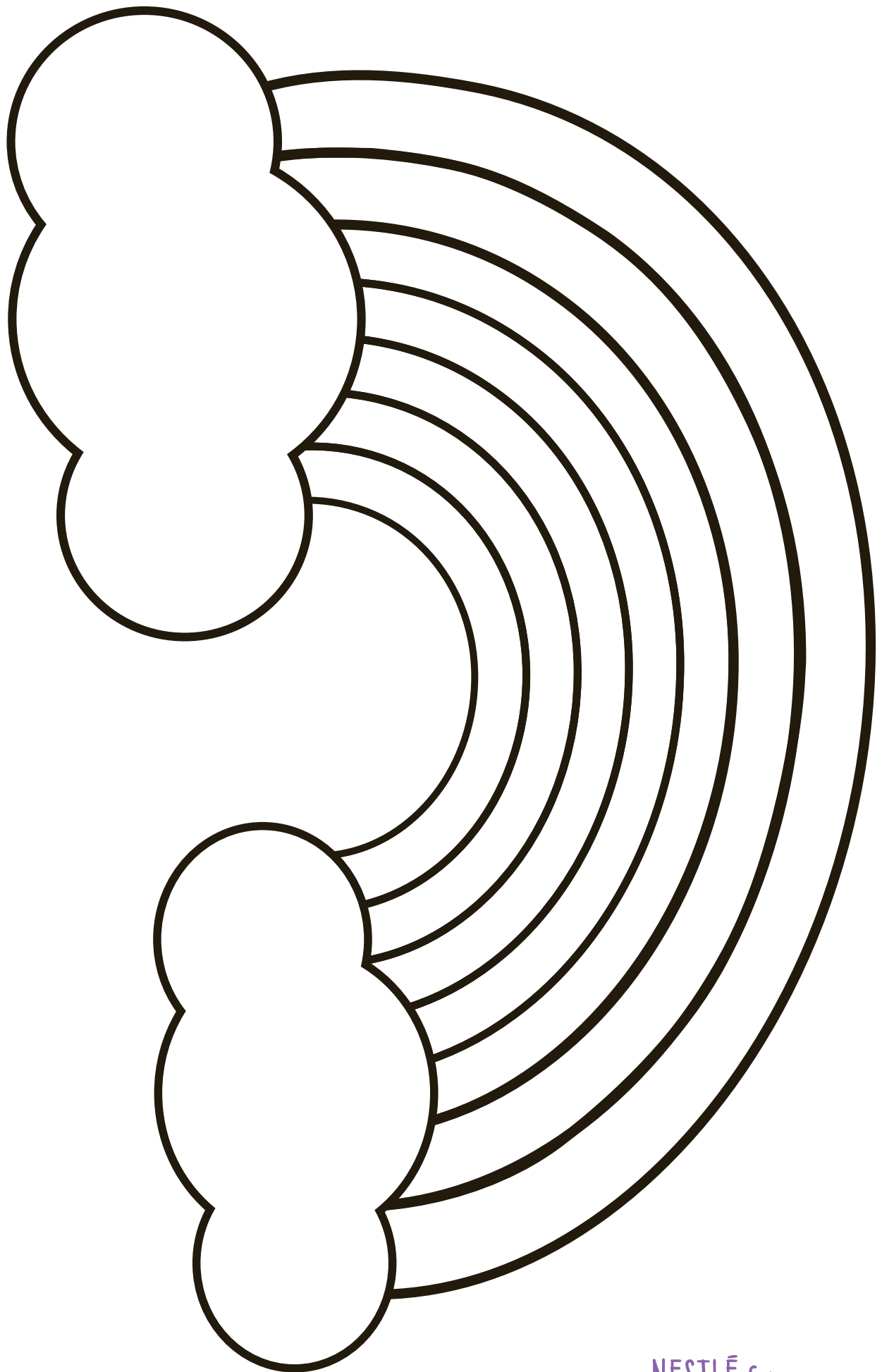
Gelb: Mais, Banane, Ananas, Sternfrucht, Kartoffeln

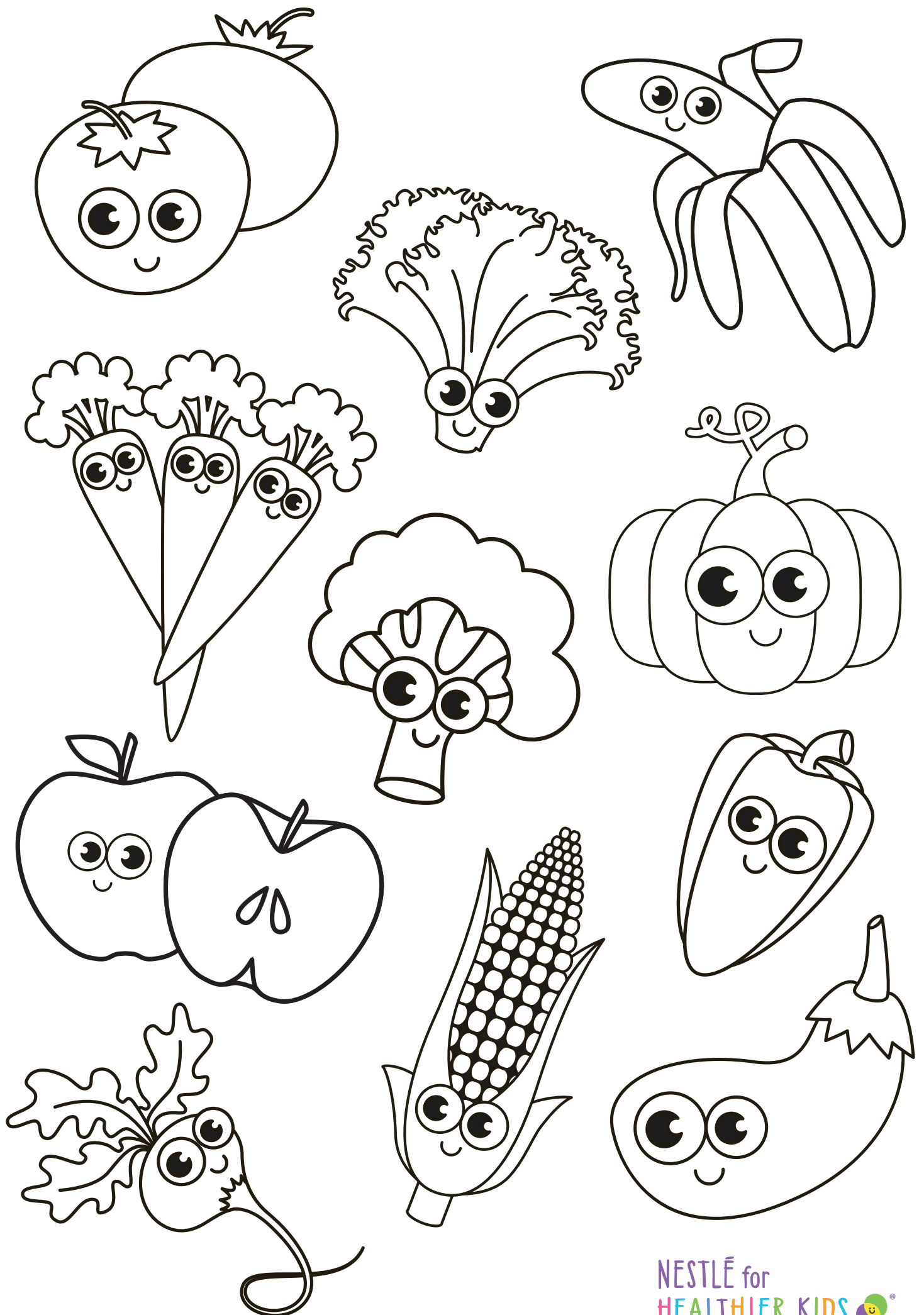
Grün: Trauben, grüner Apfel, Spinat, Gurken

Blau/Indigo: Heidelbeeren, Brombeeren, Pflaumen

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







Regenbogenhelden-Medaille

Wenn Ihr Kind beim Regenbogenhelden-Spiel mindestens vier verschiedene Farben abgehakt hat, belohnen Sie es mit dieser Medaille!

Bastelanleitung

1. Vorlage ausdrucken und von Ihrem Kind ausmalen lassen.
2. Medaille ausschneiden und mit einer Nadel zwei Löcher durch die beiden Kreise stechen.
3. Ein Stück Schnur durch die Löcher ziehen und die Enden zusammenknoten.

