

2. Ausgabe!

Schüler

Zeitung

Thema: **ESSEN**



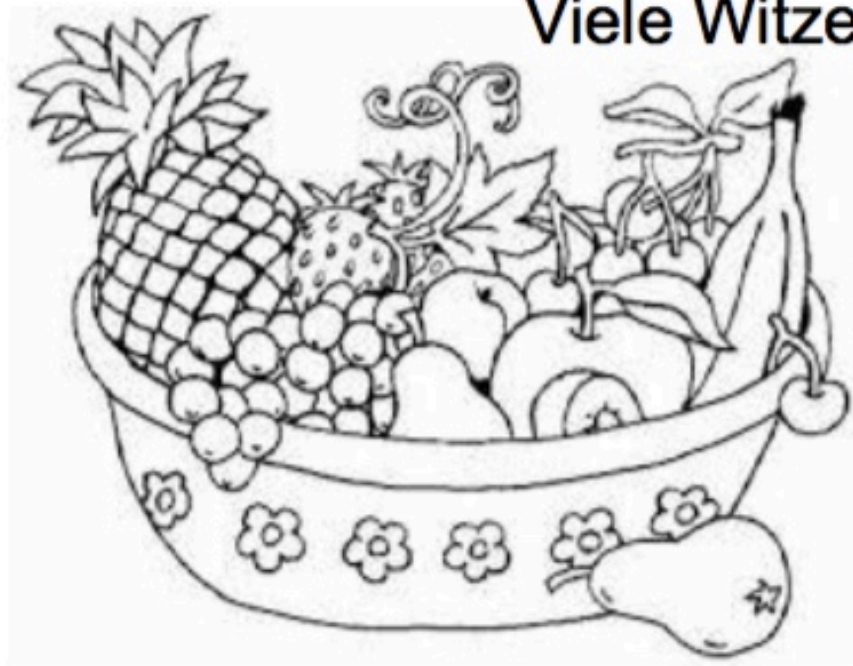


Essen-Quiz:

Wo isst man das?

Viele Witze

**2 leckere
Rezepte**



Finde heraus: Welcher Essenstyp bist du?

Quiz

Welches Essen passt zu welchem Land? Verbinde immer ein Essensbild mit einem Land!



Spanien

Österreich

Deutschland

Schweiz

Japan

China

Italien

Türkei

Frankreich

USA

1-2-3-Butterplätzchen

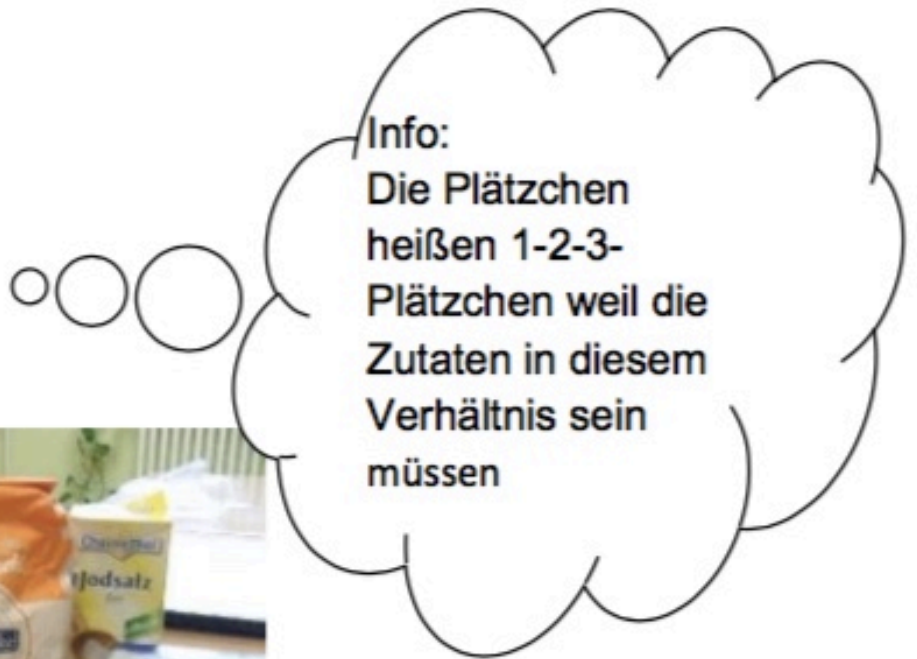
Für die Butterplätzchen brauchst du:

100g Zucker

200g Butter

300g Mehl

1 Eigelb



Außerdem brauchst du für den Zuckerguss:

100g Puderzucker

Etwas Zitronensaft

1 Zuerst gebe Zucker, Butter, Mehl und das Eigelb in eine Schüssel.



2 Wenn die Zutaten alle in einer Schüssel sind, knetest du den Teig gut durch.

3 Nach dem Kneten wird der Teig ausgerollt. Da muss man darauf achten das der Teig gut verteilt wird. Nun kannst du den Teig ausstechen.



5 Zum Ausstechen benötigst du verschiedene Ausstechformen. Wenn du die Formen ausgestochen hast legst du die Plätzchen auf die Bleche.

6 Nun kannst du wieder neuen Teig nehmen und diesen wieder ausrollen

7 Der Teig muss jetzt für 5-8 Minuten bei 180 Grad in den Ofen



8 Solange der Teig backt bereitest du den Zuckerguss vor:

a) Wenn man den Zuckerguss machen will braucht man eine Zitrone & Puderzucker

b) Man braucht noch eine Schale. Dort kommt ein bisschen Zitronensaft rein, dann tut man noch den Puderzucker hinein. Dann verrührt man das ganze und so entsteht eine Masse. Das ist der Zuckerguss.

9 Nun kannst du den Zuckerguss auf die Plätzchen verteilen oder auch mit anderen Sachen deine Kekse verzieren.



Rezept für Gemüsesticks und Dips

Gemüsesticks sind tolle Pausen-Snacks und gesunde Partyknabbereien. Zusammen mit einem leckeren Dip sind sie fast unwiderstehlich.

Gemüse- Rohkost

- 4 Karotten, geschält
- 2 Zucchini
- 4 Selleriestangen
- ½ Gurke
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 8 Babymaiskolben

Kräuter-Dip

- 250g Quark
- 2EL Milch
- 2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- 1 EL Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

1. Schneide Karotten, Zucchini, Gurke und Sellerie in 6 cm lange Stifte.
2. Halbiere die Paprika und entkerne sie. Schneide die Paprikahälften in lange Streifen.
3. Für den Dip vermischt du den Quark und die Milch. Gib die anderen Zutaten dazu und schmecke alles mit Salz und Pfeffer ab.

Gesunde Ernährung

Man sollte immer Obst und Gemüse mit in die Schule nehmen, weil Schokolade, Müsliriegel und andere Süßigkeiten ungesund sind, Obst und Gemüse aber gesund. Ein Brot mit Käse und Tomate zum Beispiel ist sehr gesund. Und man sollte am Besten ein Brot mit Körnern nehmen, weil Körnerbrot auch sehr gesund ist. Und dazu Gurke oder Paprika oder anderes Gemüse.



Auf der anderen Seite findest du eine Übersicht, was du alles an einem Tag essen solltest. Man kann ankreuzen, was man schon gegessen hat. Und was man noch nicht gegessen hat, sollte man noch essen. Wenn du möchtest, kannst du auch versuchen, kein Süßes zu essen, auf jeden Fall nicht mehr als einmal am Tag. Am besten füllst du die Übersicht mit Bleistift aus, damit du es abends wieder wegradieren kannst.

Michelle

Tagesübersicht

Gesunde Ernährung

Name:

Datum:



Gemüse



Vollkorn



Obst



Milchprodukte



Wasser/Tee




Süßes

Welcher Essenstyp bist du? Kreuze an!


Ich esse....


		Oft	selten	nie
	Paprika	3	1	0
	Pommes	3	1	0
	Plätzchen	3	1	0
	Lahmacun	3	1	0
	Kartoffeln	3	1	0
	Schokolade	3	1	0
	Tomate	3	1	0
	Karotte	3	1	0
	Gummibärchen	3	1	0
	Hamburger	3	1	0
	Gurke	3	1	0
	Chips	3	1	0
	Hot Dog	3	1	0
	Kekse	3	1	0
	Muffins	3	1	0
	Pizza	3	1	0
	Mais	3	1	0


	Crêpes	3	1	0
	Chickenwings	3	1	0
	Brokkoli	3	1	0
	Döner	3	1	0

Zähle die Punkte der verschiedenen Zeichen zusammen. Dann schreibe sie neben die Zeichen. Wo du die meisten Punkte hast, dieser Typ bist du.

 _____  _____  _____

 **Gemüsetyp:** Gut, dass du so viel Gemüse isst! Es ist sehr gesund, hilft dir beim Wachsen und dass du nicht krank wirst!

 **Fast-Food-Typ:** Du magst es anscheinend, Fast-Food zu essen. Es ist auch sehr lecker =) Aber immer Fast-Food ist nicht so gut, also gewöhn' dir bitte ab, immer Fast-Food zu essen.

 **Süßigkeiten-Typ:** Du bist eine Person, die sehr gerne Süßes nascht. Probiere ein wenig mehr Gemüse oder Obst zu essen, es ist auch sehr lecker und Obst ist ja auch süß oder sauer, z.B. Äpfel, Zitronen oder Melonen.

Interview mit Frau Hoffmann

Sylvia und Christian von der Schülerzeitung hatten die Chance, die Sozialarbeiterin unserer Schule Frau Hoffmann, zu interviewen, um herauszufinden, was sie überhaupt alles so macht:

1. Frage: Was machst du als Sozialarbeiterin?

Frau Hoffmann: Ich kümmere mich um alle Kinder, Eltern und Lehrer, die Hilfe brauchen. Außerdem bilde ich Streitschlichter aus, kümmere mich um den Schülerrat und betreue das Elterncafe.

2. Frage: Wie kannst du Streit schlichten?

Frau Hoffmann: Ich höre allen Kindern genau zu, nehme die Sorgen ernst und versuche gerechte Lösungen zu finden, mit der alle Kinder einverstanden sind.

3. Frage: Was machst du, wenn die Kinder im Unterricht sind?

Frau Hoffmann: Ich muss Dinge aufschreiben, die ich im Arbeitsalltag mache, ich bereite Unterricht vor, zum Beispiel für mein Sozialkompetenztraining und ich

knüpfe viele Kontakte zu Kollegen in anderen Einrichtungen.

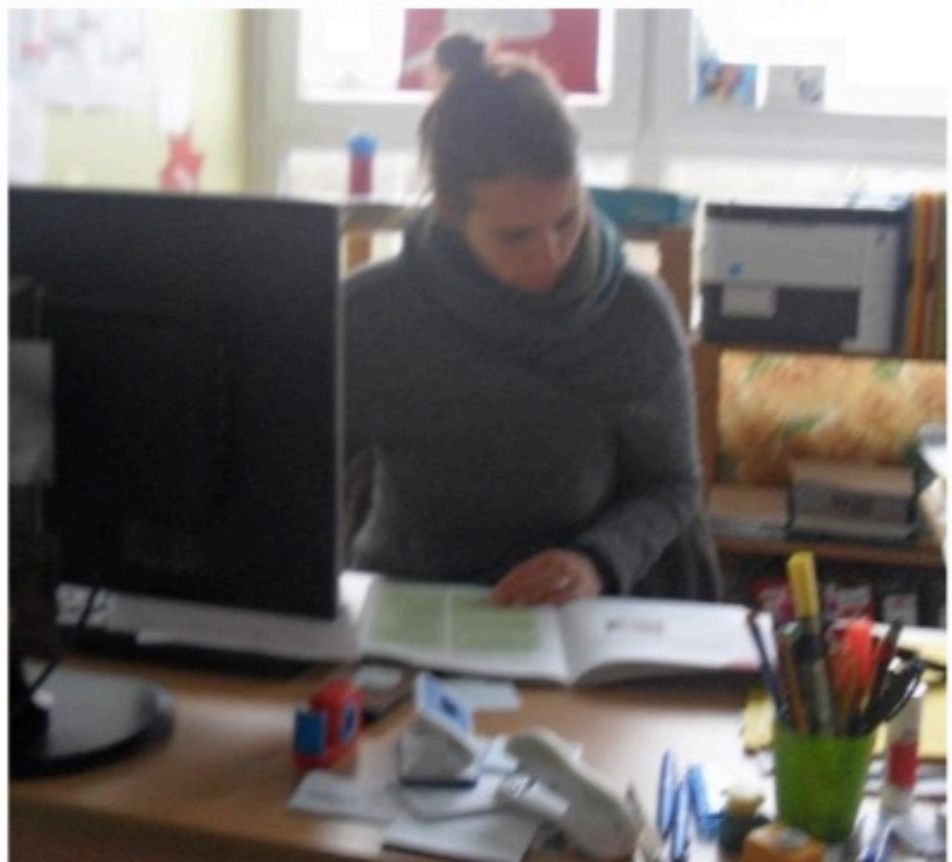
4. Frage: Was machst du in den Pausen?

Frau Hoffmann: In den Pausen betreue ich den „Pausenc clown“ mit der 4e, bin in der „Stillen Pause“ und ich tröste viele Kinder, die traurig sind auf dem Schulhof!

5.Frage: Warum machst du Obst für die Kinder?

Frau Hoffmann: Weil Obst gut schmeckt und wichtig für die Gesundheit ist! Kinder wachsen noch und brauchen Vitamine.

Wir danken für das Interview!



WITZE

Ein Polizist hält Kai an, der im Dunkeln mit dem Fahrrad unterwegs ist. „Deine Lampe ist kaputt. Du musst absteigen und schieben!“ Darauf sagt Kai: „Hab ich schon versucht, aber da geht die Lampe auch nicht!“

Was ist das:
Hoppelt über die
Wiese und raucht?
– Ein Kaminchen!

Treffen sich zwei
Mäuse und plaudern.
Auf einmal fliegt eine
Fledermaus vorbei. Da
sagt die eine zur Maus
zur andern: „Wenn ich
groß bin, werd' ich
auch Pilot!“

Peter sieht zu, wie seine kleine Schwester aus einer Pfütze Wasser trinkt. „ Das darfst du nicht tun. Davon kann man krank werden, weil in der Pfütze Bakterien sind!“

Darauf seine Schwester: „ Die sind längst alle tot. Ich bin vorher mit dem Roller durchgefahren.

Johanna zum Papa: Ich wünsche mir als
Geschenk ein Pony zu Weihnachten.

Papa: Geht in Ordnung.

Johanna: Wirklich, ich liebe dich über alles!

Papa an Heiligabend: So Johanna, dein
Friseurtermin steht.

Was erhält man, wenn man
einen Rottweiler und einen
Jaguar kreuzt?

Ärger mit dem Postboten.

Ich hatte einen
Traum, dass ich
ein riesiges
Brötchen aß. Als
ich aufwachte war
mein Kissen weg.

Ein Schneemann ruft zum anderen: „Sehr merkwürdig,
immer wenn die Sonne scheint, läuft es mir eiskalt den
Rücken runter!“

Lösung Essensquiz:
Türkei: Lahmacun,
USA: Burger,
Deutschland: Kartoffeln,
China: Reis,
Schweiz: Käse,
Italien: Pizza,
Spanien: Paella,
Japan: Sushi,
Frankreich: Baguette

Viel Spaß beim Lesen wünscht die
Schülerzeitungs-AG der Didrik-Pining-Schule
mit

Begüm, Christian, Dilan, Melis, Michelle,
Natalie, Silvia, Sara und Manu

Wer die Zeitung in bunt lesen möchte, kann sie
unter www.dpskids.jimdo.com auf unserer
Kinderwebseite lesen.