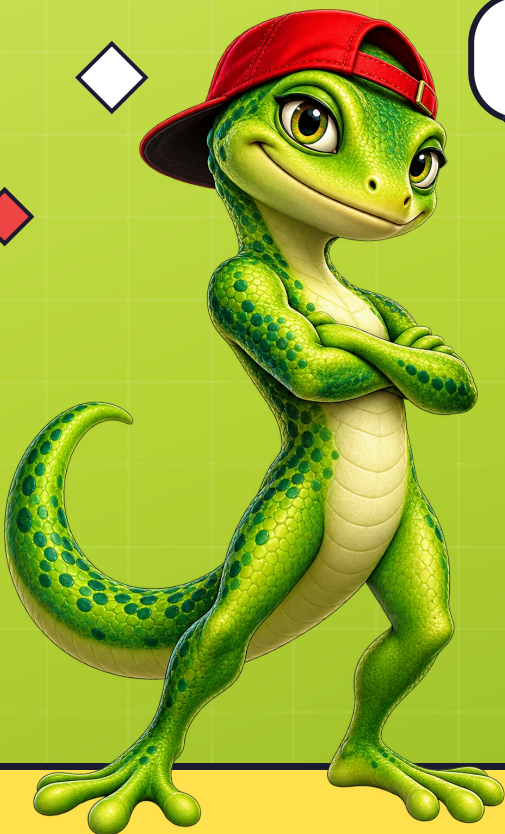




Gratis-Ausgabe

GESUNDES macht mich STARK!



Probier doch
erst mal!



Igitt,
Gemüse!



Missionen 1 bis 3 • 12 Level gratis

Kostenlos zum Ausdrucken. Das ganze Rätselbuch hat 72
Seiten mit Boss-Level, Bonus-Welt und Urkunde.

EINFACH. LEBEN. LERNEN. – MIT EXI



www.exiskidsworld.com

Warum dieses Heft?

Was Kinder essen und trinken, entscheidet mit darüber, wie fit, wach und gut gelaunt sie sind. Dieses Heft macht Lust auf Gesundes – ohne erhobenen Zeigefinger: bunt essen, Wasser trinken, frühstücken, Neues probieren und auf den eigenen Bauch hören.

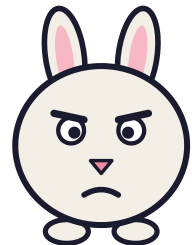
Der rote Faden: 5 Missionen, 5 Regeln

Jede Mission endet mit einer Regel. Am Schluss stehen alle fünf im Gesund-Vertrag (im Rätselbuch), den Sie gemeinsam unterschreiben.

- 1 Bunt-Esser:** Ich esse bunt: Obst und Gemüse in vielen Farben.
- 2 Wasser-Trinker:** Mein bester Durstlöscher ist Wasser.
- 3 Kraft-Tanker:** Ich frühstücke und esse regelmäßig. Das gibt mir Kraft.
- 4 Probier-Held:** Ich probiere Neues, bevor ich „lgitt“ sage.
- 5 Bauch-Versteher:** Ich höre auf meinen Bauch: Er sagt mir, wann ich hungrig und wann ich satt bin.

Wer ist Mümmel?

Mümmel, der Mäkel-Hase, sagt zu allem Gesunden erst einmal „lgitt!“. Unten auf jeder Level-Seite sehen Sie sein Gesicht: Er bekommt von Mission zu Mission mehr Appetit. „Mäkelt da Mümmel?“ entspannt so manches Abendessen.



So holen Sie am meisten heraus

Anbieten statt zwingen: Kinder müssen Neues oft viele Male probieren, bis es ihnen schmeckt. Ein kleiner Bissen reicht.

Mitmachen lassen: Wer beim Einkaufen und Schnippeln hilft, isst lieber mit.

Vorbild sein: Steht Wasser auf dem Tisch und essen Sie selbst Gemüse, macht Ihr Kind es nach.

Für Eltern: Die Herzen zeigen, wie knifflig ein Level ist: ein Herz ist leicht, drei Herzen und die Profi-Aufgaben sind richtig schwer. Rätselt gern gemeinsam.

Name:

Alter: _____ Jahre

Mein Lieblingsobst:

Mein Lieblingsgemüse:

Male dein Lieblingsessen!

Das esse ich gern (Kreuze an – mehrere sind erlaubt!)☐

Äpfel

☐

Möhren

☐

Bananen

☐

Gurken

☐

Beeren

☐

Tomaten

So gesund esse ich schon:

gar nicht



kaum



ein bisschen



gut



super!

Kreise ein Gesicht ein. Auf Seite 23 schaust du noch mal: Hat sich etwas geändert?

Hi, ich bin Exi!



Steckbrief

Wer? Exi, die Eidechse

Farbe: grün mit türkisem Bauch

Mission: Langeweile löschen – ganz ohne Bildschirm

Lieblingsschatz: funkelnde Smaragde

Motto: Einfach. Leben. Lernen.

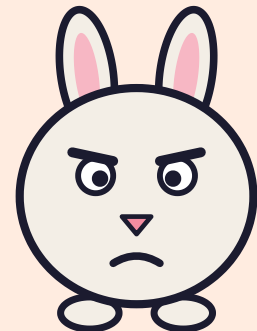
Zuhause: in Rätselbüchern, bei dir daheim und überall, wo Kinder warten

Echt wahr: Viele Eidechsen fressen Insekten. Manche naschen aber auch gern Beeren und Blüten. Abwechslung schmeckt eben allen!

Und das ist Mümmel!

Mümmel ist ein kleiner Hase – und ein großer Mäkler. Möhren? „Igitt!“ Salat? „Bäh!“ Am liebsten würde er nur Kekse knabbern. Kein Wunder, dass er oft schlapp ist.

Deine Mission: Mach Mümmel Appetit auf Gesundes! Schau unten auf jede Seite: Dort siehst du, wie er munterer wird.



Was heißt das eigentlich?

Vitamine = winzige Stoffe im Essen, die dich gesund halten.

Vollkorn = Brot oder Nudeln aus dem ganzen Korn. Das macht lange satt.

Portion = so viel, wie in deine Hand passt.

Level = eine Stufe im Heft. **Boss** = die schwerste Aufgabe am Schluss.

Deine Level-Karte



Löse ein Level, male hier den **Stern** an und sammle **KP**. Das sind Kraft-Punkte! Jede Mission bringt dir eine **Gesund-Regel**.

Mission 1 Bunt-Esser



Regel 1: Ich esse bunt: Obst und Gemüse in vielen Farben.

Mission 2 Wasser-Trinker



Regel 2: Mein bester Durstlöscher ist Wasser.

Mission 3 Kraft-Tanker



Regel 3: Ich frühstücke und esse regelmäßig. Das gibt mir Kraft.

Mission 4 Probier-Held



Regel 4: Ich probiere Neues, bevor ich „lgitt“ sage.

Mission 5 Bauch-Versteher



Regel 5: Ich höre auf meinen Bauch: Er sagt mir, wann ich hungrig und wann ich satt bin.

Am Schluss Boss-Level



Mümmel mäkelt noch einmal an allem herum. Schaffst du alle 8 Fragen, ruft er: „Mehr Möhren!“

So schwer ist ein Level



leicht = 10 KP



mittel = 20 KP



knifflig = 30 KP

Boss-Level = 50 KP

Mein Punktestand

Meine KP zusammen: _____

bis 200 KP: **Gesund-Lehrling**

210 bis 380 KP: **Gesund-Profi**

390 bis 520 KP: **Gesund-Meister**

Du brauchst: Bleistift, Buntstifte, Schere und Kleber. Die Lösungen stehen ab Seite 22.



Mit diesen Fakten bringst du sogar Erwachsene zum Staunen.
Probier es aus: **Wer wusste das schon?**

5 am Tag

Fünf Hände voll Obst und Gemüse am Tag sind ideal: drei mit Gemüse und zwei mit Obst.

Erdbeere

Die Erdbeere trägt ihre Kerne außen. Auf einer einzigen Frucht sitzen etwa 200 davon.

Gurke

Eine Gurke besteht fast nur aus Wasser: zu etwa 95 Prozent.

Banane

Bananen wachsen nach oben, der Sonne entgegen. Darum sind sie krumm.

Möhren

Früher waren Möhren meistens lila oder weiß. Orange wurden sie erst später gezüchtet.

Exi-Fakt

Eidechsen trinken Tautropfen von Blättern. Auch sie brauchen jeden Tag Wasser.

Mein Regenbogen-Teller

Schreibe zu jeder Farbe ein Obst oder Gemüse, das du kennst.



rot



orange



gelb



grün



lila

LEVEL 01

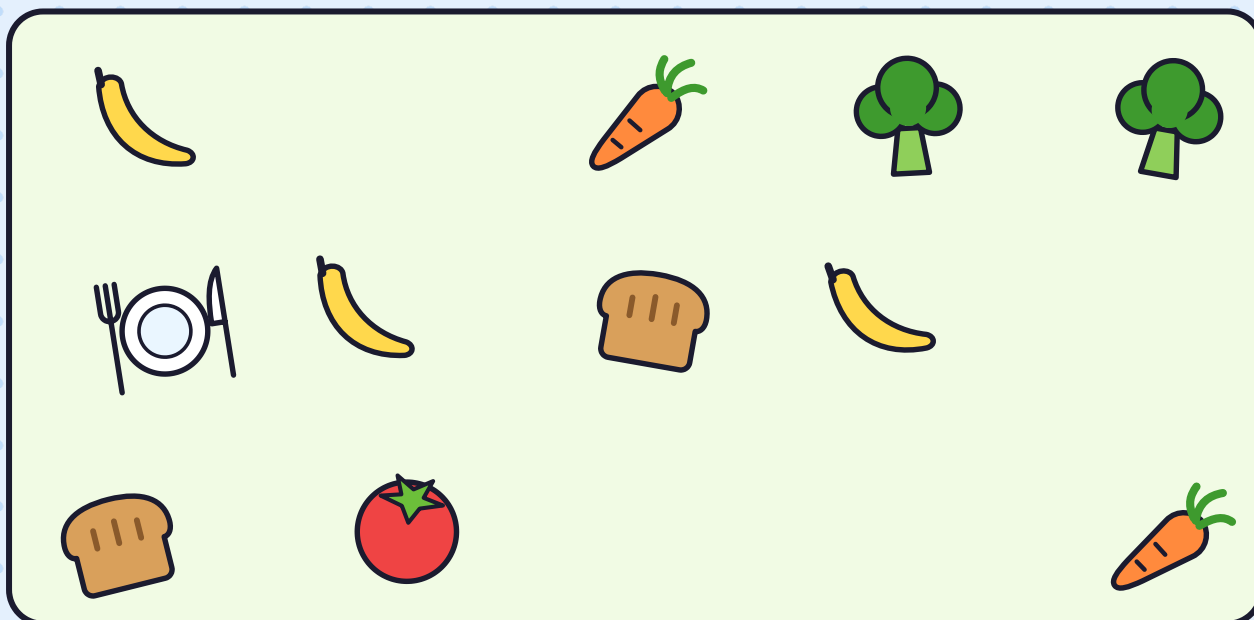
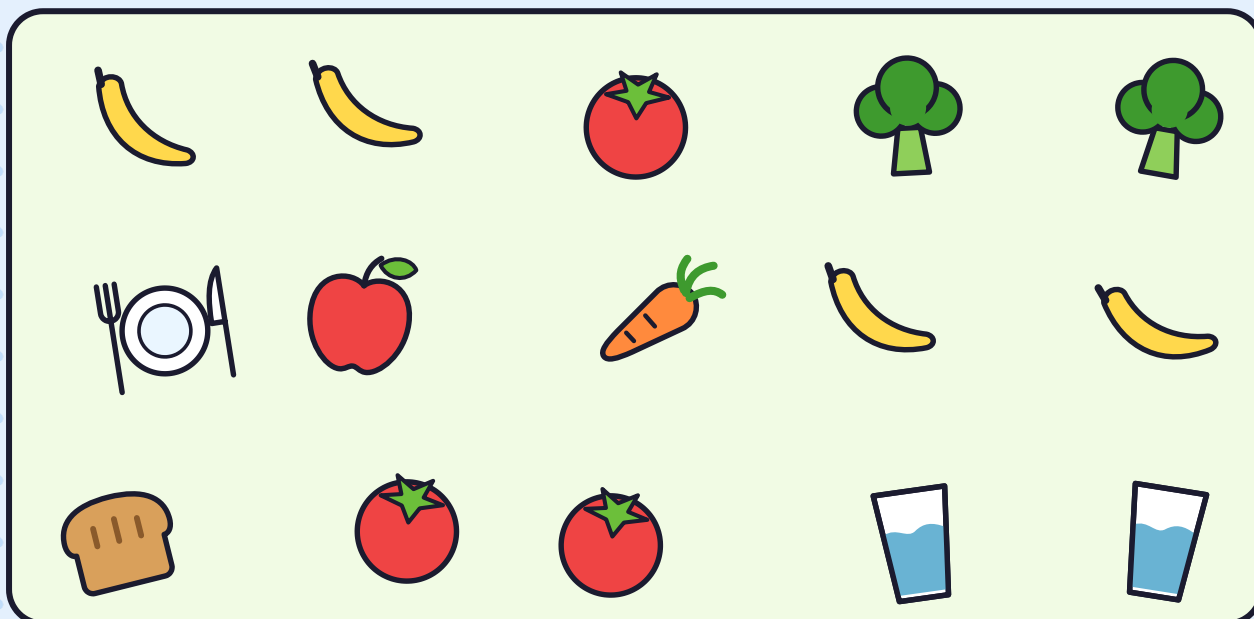
Finde den Fehler



KP +10



Exi war auf dem Wochenmarkt. Im unteren Bild sind **8 Dinge anders**: Manche fehlen, manche sind vertauscht. Kreise sie ein!



Gefunden: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



Merk dir: Je bunter dein Teller, desto besser für deinen Körper.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 02

Obst oder Gemüse?



KP +20



Was ist Obst – und was ist Gemüse? Kreuze an: **Obst** oder **Gemüse**?

	Obst	Gemüse
Apfel	☐	☐
Möhre	☐	☐
Banane	☐	☐
Brokkoli	☐	☐
Erdbeere	☐	☐
Gurke	☐	☐

5 am Tag

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag sind ideal – am besten drei Gemüse und zwei Obst. Eine Portion ist so viel, wie in deine Hand passt.

Jetzt du!

Welches Obst und welches Gemüse hast du heute schon gegessen?



Merk dir: Obst und Gemüse stecken voller Vitamine.



LEVEL 03

Gesund-Lücken



KP +20



Hier fehlen wichtige Wörter! Schreibe in jede Lücke das **passende Wort**. Jedes Wort brauchst du genau einmal.

Obst

Gemüse

Wasser

Frühstück

bunt

Kraft

1. Äpfel, Birnen und Bananen sind _____.
2. Möhren, Gurken und Brokkoli sind _____.
3. Der beste Durstlöscher ist _____.
4. Die erste Mahlzeit am Tag ist das _____.
5. Viele Farben auf dem Teller: Ich esse _____.
6. Gesundes Essen gibt mir _____.

Profi-Aufgabe: Wie viele verschiedene Farben lagen heute auf deinem Teller? Zähle nach!



Merk dir: Gesundes Essen ist Treibstoff für deinen Körper.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 04

Knobel-Fall



KP +30



Mia, Ben und Lea haben jeder ein Lieblingsobst und ein Lieblingsgemüse. Aber **wer mag was**? Lies die Hinweise und trage die Lösung ein.

Die Hinweise

1. Ben isst am liebsten Bananen.
2. Wer Erdbeeren mag, mag auch Gurken.
3. Mia mag keine Erdbeeren.
4. Ben mag keine Paprika.

Apfel

Banane

Erdbeere

Möhre

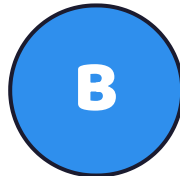
Gurke

Paprika

**Mia**

Lieblingsobst:

Lieblingsgemüse:

**Ben**

Lieblingsobst:

Lieblingsgemüse:

**Lea**

Lieblingsobst:

Lieblingsgemüse:

Knobel-Trick: Fang mit dem Hinweis an, der am meisten verrät. Hier ist das Hinweis 1.



Merk dir: Jeder hat seinen eigenen Geschmack – und der kann sich ändern.



LEVEL 05

Kraft-Paare



KP +10



Jedes gesunde Lebensmittel kann etwas Besonderes. Links steht das **Lebensmittel**, rechts, **wofür es gut ist**. Verbinde!



1. Möhren



A. löscht den Durst



2. Milch und Käse



B. gut für die Augen



3. Vollkornbrot



C. steckt voller Vitamine



4. Wasser



D. macht lange satt



5. Obst



E. stark für Knochen und Zähne

Profi-Frage: Was hast du heute getrunken? Zähle deine Gläser Wasser!



Merk dir: Dein Körper braucht viele verschiedene Dinge, um stark zu sein.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 06

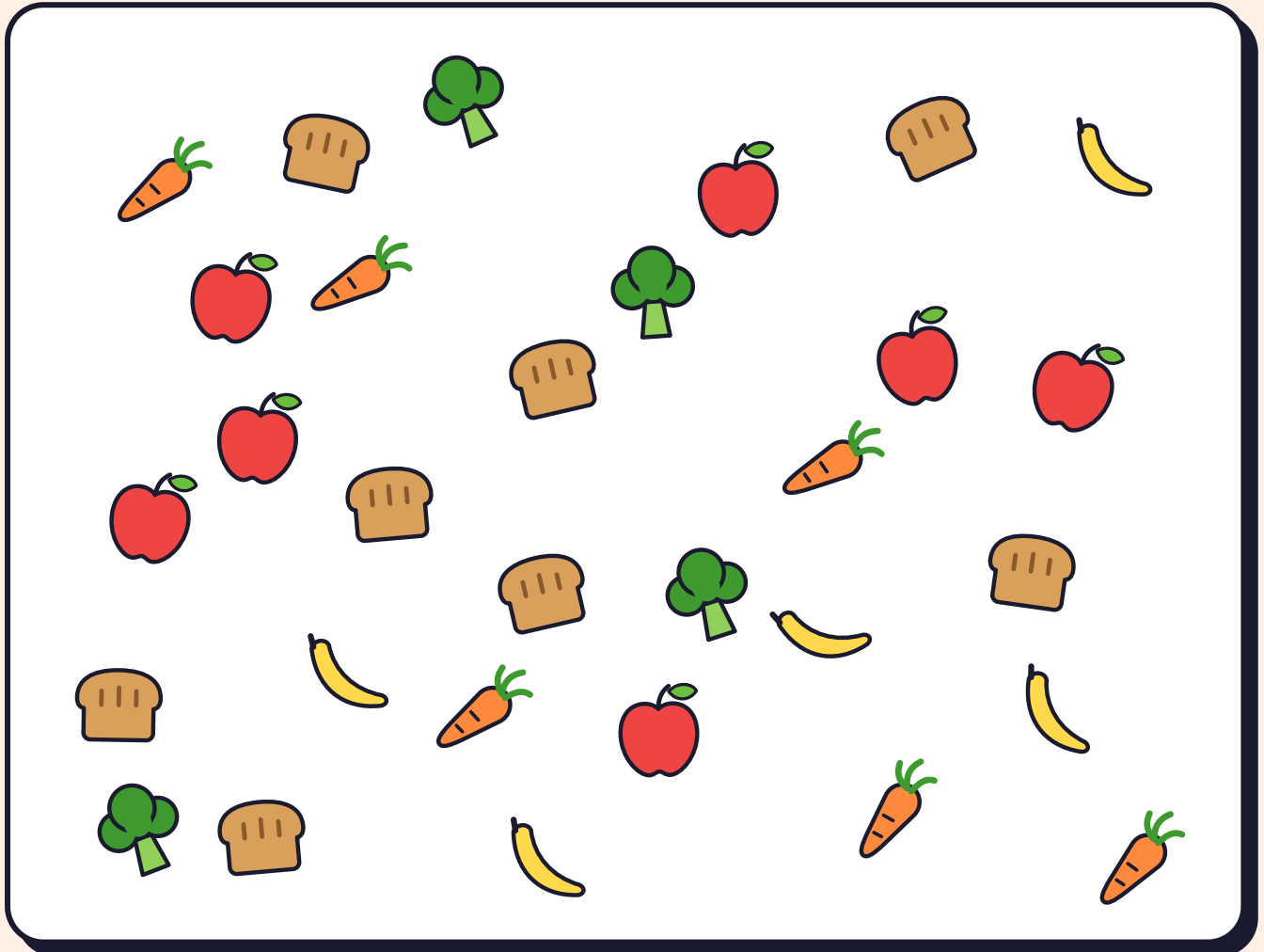
Zähl-Meister



KP +10



Mümmel hat den ganzen Einkaufskorb ausgekippt! **Zähle** und trage die Zahlen ein.



Äpfel



Möhren



Bananen



Brote



Brokkoli



Merk dir: Gesundes gibt es in vielen Formen und Farben.



LEVEL 07

Labyrinth



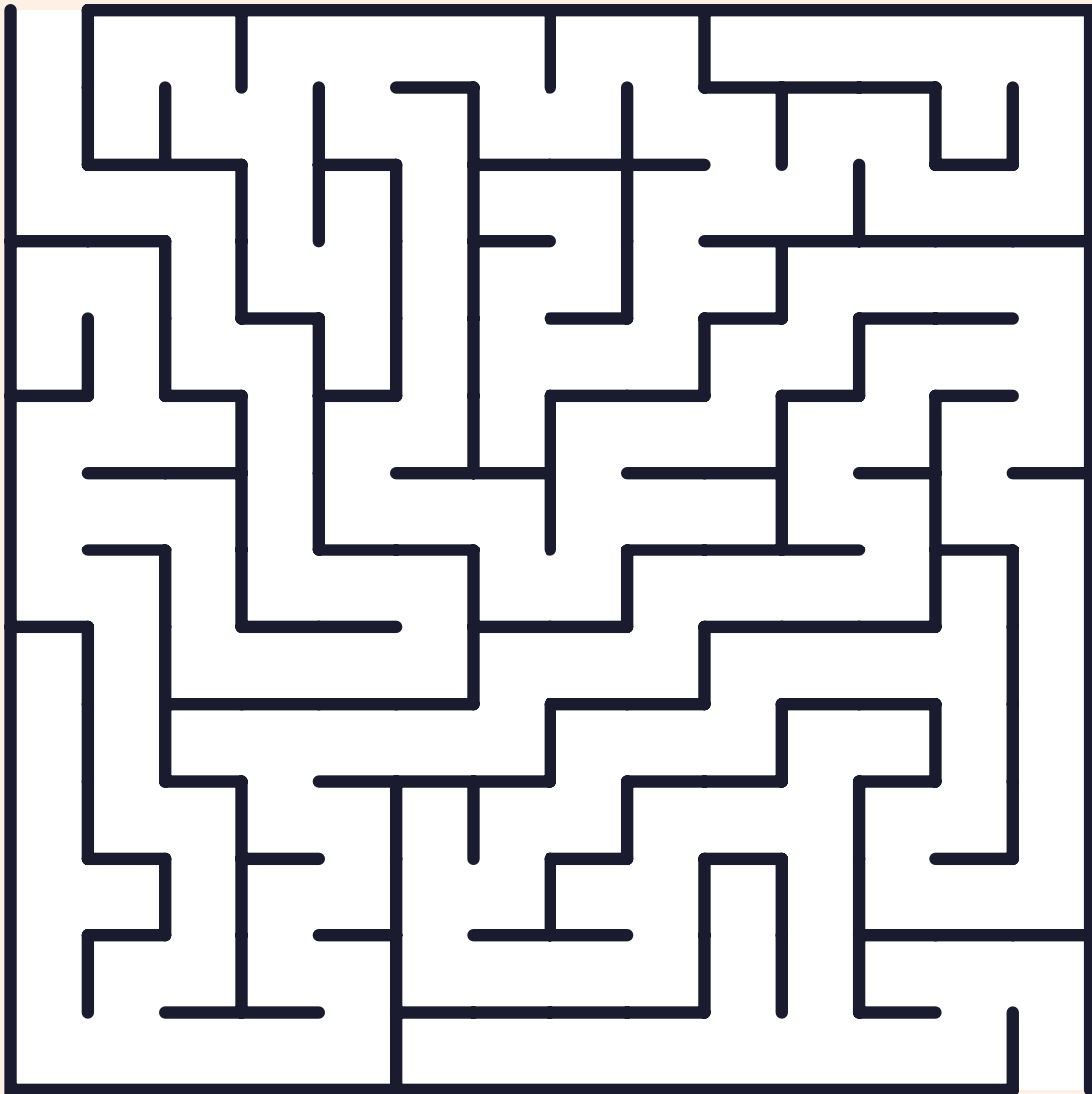
KP +20



Der Apfel soll auf den Teller! Zeig Exi den Weg vom **Apfel** bis zum **Teller** – ohne den schlafenden Mümmel zu wecken!



Start ↓



Ziel →



Merk dir: Obst und Gemüse gehören zu jeder Mahlzeit.



Geschafft? Stern anmalen!

Gesund-Bingo



Gesund sein kann jeder! Kreuze an, was du gemacht hast.
Schaffst du **4 in einer Reihe**? Dann rufst du laut: „BINGO!“



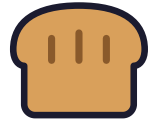
Einen Apfel gegessen



Wasser getrunken



Rohes Gemüse geknabbert



Vollkornbrot gegessen



Obst in der Pause gegessen



Etwas Rotes gegessen



Etwas Grünes gegessen



In Ruhe gegessen



Etwas Neues probiert



Gefrühstückt



Beim Kochen geholfen



Zusammen gegessen



Nur ein Stück genascht



Gemüse im Laden entdeckt



Kräuter gerochen



Mich fit gefühlt

Familien-Duell: Wer schafft zuerst eine Reihe – du oder deine Eltern? Jeder nimmt einen anderen Stift.



Schneide den Würfel aus, falte ihn und klebe ihn zusammen.
Würfle **beim Essen** – und probiere, was oben liegt!



Lass dir beim
Schneiden helfen. Die
Rückseite darfst du
vorher bunt anmalen!



Das hier ist die **Rückseite** von deinem Würfel. Male die Bilder bunt an, bevor du schneidest – dann wird dein Würfel einmalig!



LEVEL 08

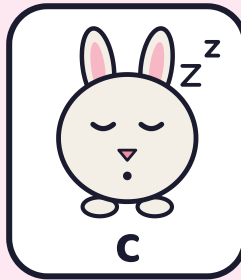
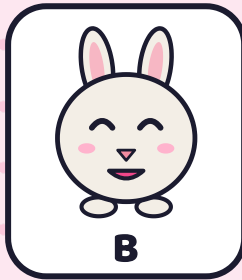
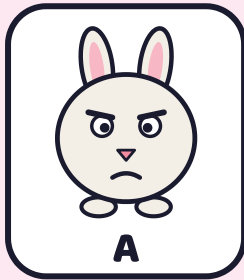
Mümmels Gesichter



KP +10



Mümmel kann ganz verschieden gucken. Welches **Gefühl** passt zu welchem Gesicht? Verbinde mit einem Strich.



1 schlapp

2 topfit

3 mäkelig

4 wütend

5 zufrieden

Und du? Male dein Gesicht ...



... wenn es dein
Lieblingessen gibt



... wenn du großen Hunger
hast



... wenn du satt und
zufrieden bist



Merk dir: Wer gut isst und trinkt, hat bessere Laune.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 09

Gesund-O-Meter



KP +10



Wie gut tankst du Kraft? Kreuze für jeden Satz an. **Kein Ergebnis ist falsch** – Hauptsache ehrlich!



nie



selten



manchmal



oft



immer

Ich frühstücke, bevor ich losgehe.

☐
☐
☐
☐
☐

Ich trinke Wasser, wenn ich Durst habe.

☐
☐
☐
☐
☐

Ich esse jeden Tag Obst oder Gemüse.

☐
☐
☐
☐
☐

Der Kraft-Teller

**HALB**

Die Hälfte vom Teller:
Gemüse und Obst.

**VIERTEL**

Ein Viertel: Brot, Nudeln,
Reis oder Kartoffeln.

**VIERTEL**

Ein Viertel: Ei, Fisch,
Fleisch, Bohnen oder
Käse.

Mein gesundes Lieblingssessen (male oder schreibe):



Merk dir: Ein guter Tag fängt mit einem guten Frühstück an.



LEVEL 10

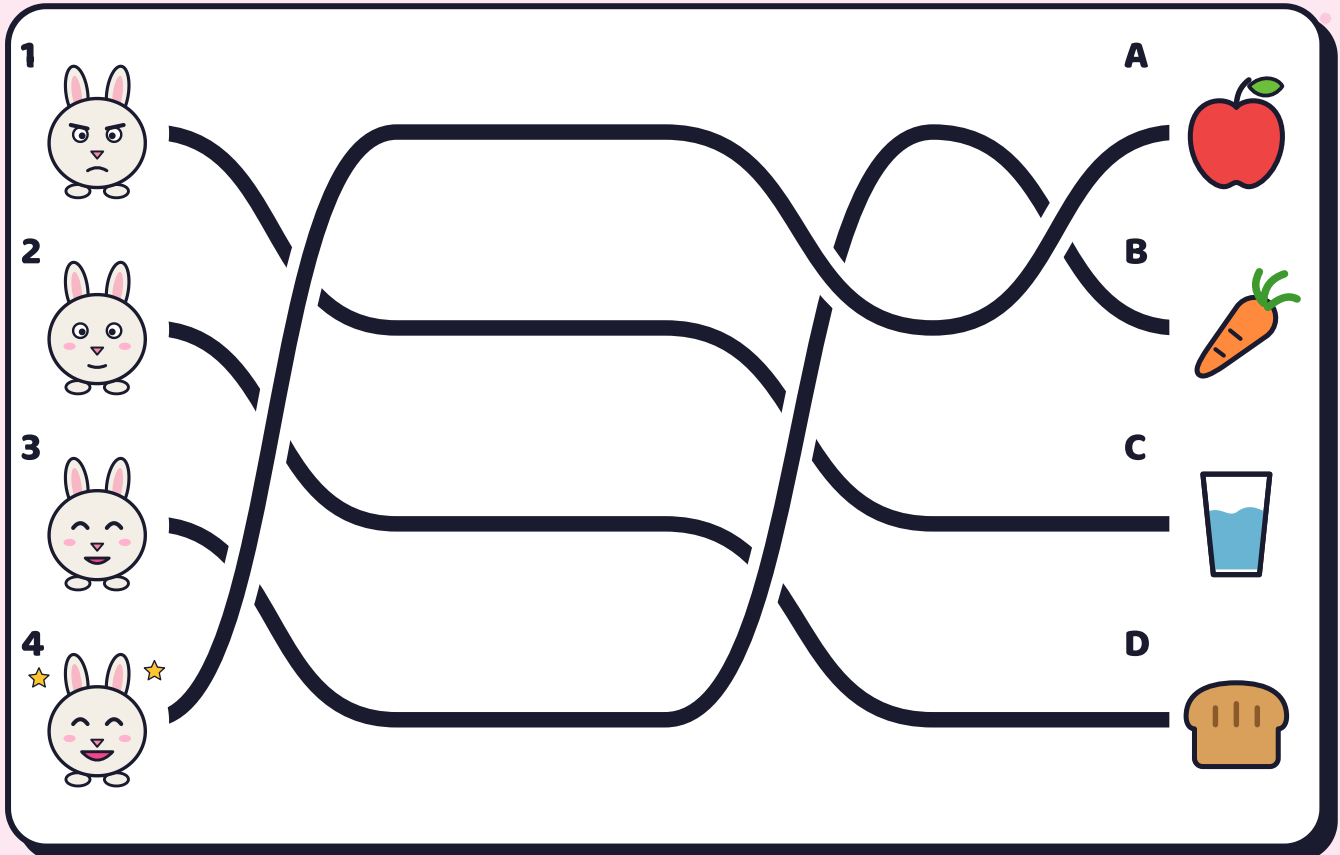
Schnur-Salat



KP +20



Oje, Mümmel hat alle Schnüre verknotet! Folge jeder Schnur mit dem Finger. **Welcher Mümmel** hält die Schnur zur **Möhre**?



Mümmel 1 → _____ Mümmel 2 → _____ Mümmel 3 → _____ Mümmel 4

→ _____

Die Schnur zur Möhre hält Mümmel Nummer _____.

Profi-Aufgabe: Schaffst du es nur mit den Augen – ganz ohne Finger?



Merk dir: Jeder findet etwas Gesundes, das ihm schmeckt.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 11

Geheimcode



KP +20



Exi hat dir eine geheime Botschaft geschickt. Schreibe unter jedes Zeichen den passenden **Buchstaben**.



A



B



C



D



E



F



G



H



I



J



K



L



M



N



O



P



Q



R



S



T



U



V



W



X



Y



Z

Profi-Aufgabe: Schreibe dein Lieblingsobst in Geheimschrift. Wer kann es lesen?



Merk dir: Bunt essen ist der einfachste Gesund-Trick der Welt.



LEVEL 12

Comic-Studio



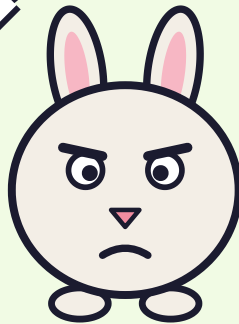
KP +10



Du bist die Zeichnerin oder der Zeichner! Wie geht die Geschichte aus? Male das **letzte Bild** und fülle die Sprechblase.

Mittagessen bei Familie Hase ...

Igitt! Grünes Zeug
esse ich nicht!

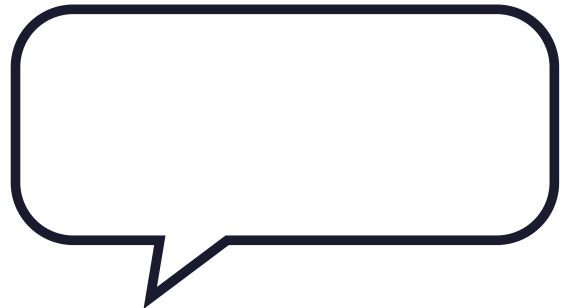


WETTEN?

Nur ein kleiner
Bissen zum Probieren!



Und dann? Wie schmeckt Mümmel der Brokkoli?

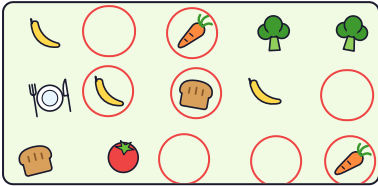


Merk dir: Erst probieren, dann entscheiden.



Geschafft? Stern anmalen!

Level 1 • Finde den Fehler



Level 2 • Obst oder Gemüse?

Obst: Apfel, Banane, Erdbeere

Gemüse: Möhre, Brokkoli, Gurke

Level 3 • Gesund-Lücken

1 Obst, 2 Gemüse, 3 Wasser, 4 Frühstück, 5 bunt, 6 Kraft

Level 4 • Knobel-Fall

Mia: Apfel, Paprika

Ben: Banane, Möhre

Lea: Erdbeere, Gurke

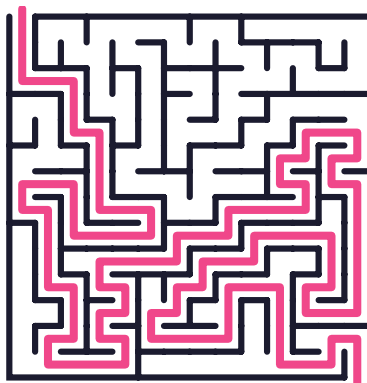
Level 5 • Kraft-Paare

1 – B, 2 – E, 3 – D, 4 – A, 5 – C

Level 6 • Zähl-Meister

7 Äpfel, 6 Möhren, 5 Bananen, 8 Brote, 4 Brokkoli

Level 7 • Labyrinth



Level 8 • Mümmels Gesichter

A – 3, B – 5, C – 1, D – 4, E – 2

Level 10 • Schnur-Salat

1 → C, 2 → D, 3 → B, 4 → A

Mümmel 3 führt zu: Möhre.

Level 11 • Geheimcode

Iss bunt, bleib fit!

Bei manchen Leveln gibt es keine feste Lösung: Dort zählt, was du denkst, schreibst und malst.

7-Tage-Challenge



Schaffst du eine ganze Woche als **Gesund-Profi**? Male jeden Abend die Smaragde an, die du dir verdient hast.

	Obst oder Gemüse gegessen	Wasser getrunken	Gefrühstückt
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Und jetzt? So gesund esse ich schon:



gar nicht



kaum



ein bisschen



gut



super!

Kreise ein und vergleiche mit Seite 3. Was hat sich geändert?

21 Smaragde? Dann bist du offiziell Gesund-Meister. Deine Urkunde wartet im Rätselbuch!

WEITER

Weiter geht's im Buch!



Geschafft? Super! Das waren die Missionen 1 bis 3. Im Rätselbuch warten noch **Mission 4 und 5**, der große **Boss, 16 Bonus-Level** und deine eigene **Urkunde**.



Rätselbuch • 72 Seiten

GESUNDES macht mich STARK!



Probier doch
erst mal!



Igitt,
Gemüse!

27 Level • 5 Missionen • 1 Boss

Mit Probier-Würfel zum Basteln, Gesund-Vertrag und
Urkunde zum Ausschneiden

EINFACH. LEBEN. LERNEN. – MIT EXI



Das Rätselbuch

72 Seiten, gedruckt und
gebunden, Versand in
Deutschland inklusive.
Frei kombinierbar mit allen Exi-
Büchern: Mit der **Bücher-Staffel**
sparst du ab drei Büchern.



exiskidsworld.co
m/buch/gesunde
s

Noch mehr gratis: Zu jedem Rätselbuch gibt es eine Gratis-Probe, und die ersten 7 Tage „365 Tage Familienzeit“ gibt es auch geschenkt: exiskidsworld.com/gratis

Gratis-Ausgabe zum Ausdrucken · Kostenlos für die Familie, für Kita, Schule und Verein. Bitte nicht verkaufen und nicht verändert weitergeben; teilen gern als Link: exiskidsworld.com/gratis · © 2026 Tony Miksch · Exis Kidsworld, Schützenhofbusch 8, 26441 Jever · exiskidsworld@outlook.de