



Hallo Kinder,

ihr habt ein interessantes Hobby? Oder ihr habt etwas Tolles erlebt? Dann meldet euch bei mir und erzählt mir eure Geschichte! Jonas zum Beispiel hat angerufen. Hier könnt ihr nachlesen, was Jonas in seiner Freizeit macht: Er ist ein echter Fußball-Fan.

Euer Paul



Kinder-Nachrichten
Plieninger Straße 150
70567 Stuttgart
07 11 / 72 05 - 79 25
kinder-nachrichten@stn.zgs.de

Jonas Abb, 9 Jahre



Geburtstag: 5. März 1998

Wohnort: Stuttgart

Lieblingsfach: Mathe

Lieblingsessen: Pommes

Lieblingsvereine: VfB Stuttgart, Georgii-Allianz

Berufswunsch: Fußballspieler

Lieblingsbücher: Die wilden Kerle

Lieblingsfarbe: Blau

Lieblingstier: Hund

Hobby: Fußball spielen

Das mag ich: Mädchen

Das mag ich nicht: Ausdrücke

Seit wann spielst du schon Fußball?

Seit zwei Jahren. Ich habe angefangen, weil mein Freund auch im Verein gespielt hat. Wir spielen jetzt beide bei Georgii-Allianz in der F1-Jugend. Am Anfang war noch nicht sicher, ob ich drinbleib. Da war ich noch nicht so gut. Jetzt bin ich aber immer noch dabei und sogar zweiter Kapitän.

Was gefällt dir an Fußball?

Ich kann gut mit dem Ball umgehen. Das sagt zumindest mein Trainer. Und das macht dann richtig Spaß. Außerdem sind meine Freunde mit dabei. Ich würde nie alleine irgendwo in einem Verein sein wollen.

Was meinst du: Bekommt der VfB, nachdem er nun Meister wurde, auch den DFB-Pokal?

Ich hoffe es. Beim VfB gibt es gute Schüsse, und die spielen gut zusammen. Außerdem mag ich den VfB, weil mein Vater und meine Freunde auch VfB-Fans sind.

Wie findest du es, wenn Kinder keinen Sport machen?

Das finde ich sehr traurig. Wenn man Sport macht, dann hat man mehr Begeisterung für verschiedene Dinge, und man kann sich mal so richtig austoben.

Voll fett, Alter!
Warum schon Kinder auf ihr Gewicht achten sollten

Folgen ungesunder Ernährung

Wer viele Süßigkeiten, Fast Food und andere fettige Sachen isst, der wird schnell dick. Das sieht nicht sehr schön aus und kann auch für die Gesundheit gefährlich sein. Heidi Schworm von der Verbraucherzentrale in Stuttgart zählt einige Folgen von ungesunder Ernährung auf:



- Dicke Kinder haben häufig Probleme mit ihren Knochen, weil die so viel Gewicht tragen müssen. X-Beine und Rückenschmerzen sind oft Folgen.
- Das Herz muss mehr arbeiten und wird belastet.
- Wer viel isst, der muss viel verdauen. Das führt zu Verstopfung oder Durchfall.
- Dicke Kinder werden von anderen häufig gehänselt. Dann fühlen sie sich einsam, trauen sich nicht mehr nach draußen und werden noch dicker.

Viele Deutsche sind zu dick. Eine Studie sagt, dass etwa zwei Millionen Kinder in unserem Land zu viel Speck auf den Rippen haben. Das macht sogar Politikern Sorgen. Denn dicke Menschen werden eher krank. Um sie zu behandeln, braucht man Medikamente und Ärzte. Das ist ganz schön teuer.

Deshalb will die Bundesregierung den Deutschen helfen, gestünder zu leben. Vor allem Kinder sind den Politikern wichtig. Denn dicke Kinder werden oft auch dicke Erwachsene. Forscher haben auch herausgefunden, dass Kinder aus armen Familien weniger über gesundes Essen wissen.

Wie sie genau helfen wollen, wissen die Politiker noch nicht. Aber sie haben schon viele Ideen. Zum Beispiel Ulla Schmidt, unsere Gesundheitsministerin. Sie findet, dass das Thema Ernährung im Unterricht wichtiger werden soll. Die Politikerin Renate Künast meint, dass ungesundes Essen im Supermarkt gekennzeichnet werden sollte – etwa mit Aufklebern.

So viele Gedanken über etwas, das eigentlich ganz einfach ist. In den Kästen links und rechts erfährt ihr das Wichtigste zum Thema. Dann könnt ihr selbst auf eure Gesundheit achten. joep

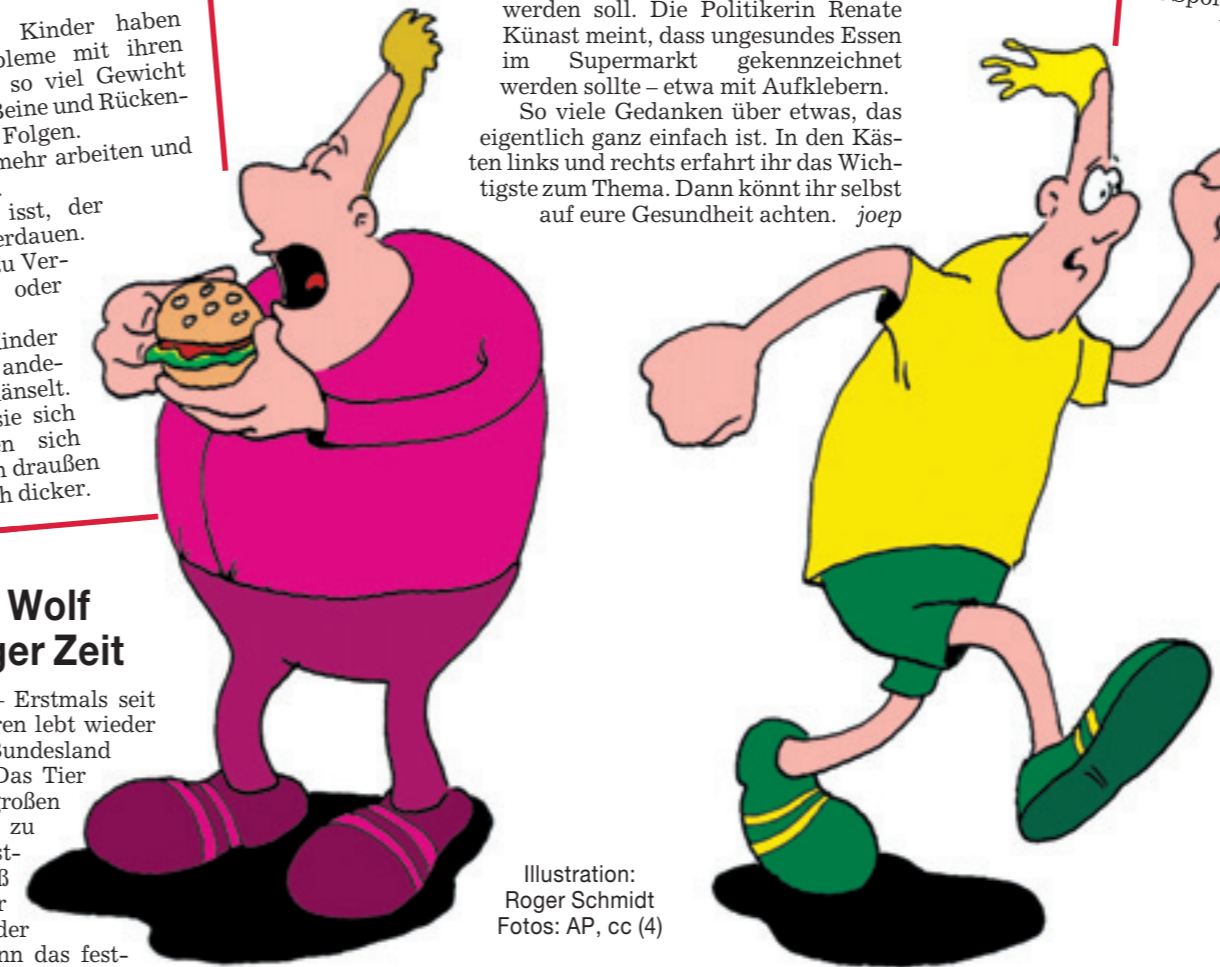


Illustration: Roger Schmidt
Fotos: AP, cc (4)

Tipps für ein gesundes Leben

Gesund leben ist eigentlich gar nicht so schwierig. Ihr müsst nur ein paar Dinge beachten.

- Obst und Gemüse sind nicht nur lecker, sondern auch gesund. Etwa fünfmal am Tag solltet ihr davon etwas essen. Wenn ihr also ein bisschen Hunger habt, dann nehmt euch eine Karotte oder einen Apfel. Und: Finger weg von fettem Zeug!
- Man kann nicht nur vom Essen dick werden, sondern auch vom Trinken. Süße Limos oder Kakao solltet ihr nicht so oft trinken. Besser ist Wasser, Saftschorle oder Fruchttete.
- Niemand hat was dagegen, wenn ihr mal was Süßes esst. Aber es sollte nicht viel sein. Also lieber ein Stückchen Schokolade als einen ganzen Riegel. Und denkt daran: Zähne putzen nicht vergessen. Zucker kann sie kaputt machen.
- Sport ist wichtig. Am besten bewegt ihr euch gemeinsam mit euren Freunden. Das macht mehr Spaß. Auf keinen Fall solltet ihr viel fernsehen oder vor dem Computer hocken.



Fußball-Turnier für Kinder

An diesem Samstag holt der VfB vielleicht den DFB-Pokal. Ende Juni könnt auch ihr mal zeigen, wie gut ihr Fußball spielt. Am Samstag, dem 30. Juni, findet im Stuttgarter Schlossgarten nämlich ein großes Fußball-Turnier für Kinder statt. Jungen und Mädchen im Alter zwischen 10 und 12 Jahren dürfen mitmachen. Als besonderer Gast kommt vielleicht der Nationalspieler Philipp Lahm. Die Gewinner des Turniers treten 2008 im Finale in München gegeneinander an. In einer Mannschaft müssen mindestens fünf Leute spielen. Anmelden könnt ihr euch mit einer E-Mail unter der Adresse event@jetixTV.de.



ZUM LACHEN

Fritze soll den Tisch decken. Dabei fallen ihm alle Kaffeetassen herunter. Er macht sich auf den Weg zum Kaufhaus, um neue zu kaufen. Eilig läuft er über die Straße, obwohl Rot ist. Ein Autofahrer brüllt: „Sag mal, Junge. Hast du nicht alle Tassen im Schrank?“ Fritze: „Ja, genau. Aber jetzt kaufe ich neue.“

Jonas (9)

Treffen sich zwei Tankzapfsäulen. Fragt die eine: „Wie geht es dir?“ Darauf die andere: „Normal, und dir?“ – „Super.“

Warum sind alle U-Boote untergegangen? Weil Tag der offenen Tür war.

Sagt der Vater zu Philipp: „Als ich so alt war wie du, habe ich nie gelogen.“ Fragt Philipp: „Und warum machst du das jetzt?“

Lisa kommt mit einem Hundehaufen in der Hand nach Hause: „Oma, in diesen Haufen wäre ich beinahe getreten.“

4 Witze von Martin (9)

Blöde Anmache im Internet

So könnt ihr euch beim Chatten vor bösen Leuten schützen

Mit zehn hat Nora zum ersten Mal im Internet gechattet. Da merkte sie schnell: Es ist nicht immer nett im Chat (spricht: Tschett). Denn manchmal quatschen dort Erwachsene die Kinder an. Diese Erwachsenen sind oftmals nicht anständig.

Meistens sind es Männer. Anstatt sich eine Freundin zu suchen, machen sie im Internet Kinder an. Manchmal wollen sie sich sogar mit ihnen treffen.

Dabei verhalten sich manche zuerst ganz nett, andere sind von Anfang an richtig derb.

Beate Krafft-Schöning beobachtet seit einigen Jahren, was in den Chaträumen so los ist. Mit anderen zusammen hat sie den Jugendschutzverein Net-Kids gegründet. Damit ihr beim Chatten keine Angst haben müsst, gibt sie euch hier ein paar Tipps, wie ihr sicher im Internet chatten könnt:

@ Chatte am Anfang nicht allein. Frage deine Eltern, ob sie dir helfen.

@ Verrate nie deine Adresse oder deine Telefonnummer. Auch dein Name sollte geheim bleiben. Am besten denkst du dir einen lustigen Spitznamen aus. Im Internet sagt man dazu auf Englisch nickname.

@ Triff dich niemals mit Leuten aus dem Chat. Ein achtjähriger Björn im Chat kann in echt ein 46-jähriger Horst sein. Willst du dich dennoch mit Freunden aus dem Chat treffen, dann gehe nicht allein dorthin.

@ Sei misstrauisch: Spätestens bei Fragen wie „Bist du allein?“ sollten bei dir alle Alarmglocken bimmeln.

@ Im Chat gibt es einen öffentlichen und einen privaten Bereich. Es ist besser, wenn du im öffentlichen chattest. Er ist für alle sichtbar, und dort gibt es auch Aufpasser.

@ Viele Chat-Anbieter haben eine Art Alarmpopf. Dort kannst du dich per Mausclick beschweren. Als besonders sicher gilt www.seitenstark.de. Dort könnt ihr in Ruhe mit Freunden chatten. Andreas Hummel



Hat der sie noch alle?

Foto: Thomas Willemsen

Erster Wolf seit langer Zeit

Unterlüß (dpa) – Erstmals seit mehr als 50 Jahren lebt wieder ein Wolf im Bundesland Niedersachsen. Das Tier ist auf einem großen Firmengelände zu Hause. Der Forstverwalter weiß noch nicht, ob der Wolf ein Er oder eine Sie ist. Wenn das feststeht, soll das Tier den Namen Erik oder Erika bekommen. Wölfe waren lange aus Deutschland verschwunden.

Warum feiern wir Pfingsten?

Hamburg (dpa) – Die Christen feiern Pfingsten 50 Tage nach Ostern. In der Bibel steht, dass sich an diesem Tag die Freunde von Jesus getroffen haben. Plötzlich tauchte der Heilige Geist auf. Den kann man sich nur schwer vorstellen. Laut Bibel ist er eine göttliche Kraft. Nach dem Erlebnis jedenfalls konnten die Freunde von Jesus viele Sprachen sprechen – und erzählten so die Geschichte von Jesus überall weiter.

LEXIKON

DIE VERDAUUNG sorgt dafür, dass unser Körper lebenswichtige Stoffe aufnimmt. Außerdem wird Abfall herausgefiltert. Der landet dann in der Kloshüssel. Bei der Verdauung arbeiten verschiedene Teile des Körpers zusammen. Im Mund zerkleinern die Zähne zum Beispiel Brot. Das Essen mischt sich mit der Spucke. Die wird auch Speichel genannt. Wenn wir schlucken, gelangt die Nahrung in den Magen. Dort wird alles gut

vermischt und weiter zerkleinert. Die nächste Station ist der Darm. Er sieht aus wie ein Schlauch. Bei Erwachsenen ist er bis zu neun Meter lang! Das ist fast so lang wie ein Traktor mit Anhänger. Damit er in uns reinpasst, liegt er in Schlingen in unserem Bauch. Er ist also ziemlich zusammengekruschelt. Im Darm wird das Essen weiter zerlegt und gefiltert. Wichtige Stoffe wie Vitamine gelangen von hier ins Blut und sorgen dafür, dass es uns gut geht. Was der Körper nicht braucht, wandert weiter den Darm entlang. Das Ende ist der Popo.

QUIZ Die Buchstaben der orange markierten Felder ergeben das Lösungswort.

- Wie nennt man einen Spitznamen im Internet?
- Wie heißt unsere Gesundheitsministerin?
- Was wird 50 Tage nach Ostern gefeiert?
- Wo findet das Fußball-Turnier für Kinder statt?
- Was ist das Lieblingstier von Jonas?



Lösungswort: Bissen

ZUM RÄTSELN

	5		4	
4				5
1	3			
		1		6
5				4
	1		2	

SUDOKU

Füll die leeren Kästchen so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 2 x 3-Kasten alle Zahlen von 1 bis 6 stehen.

8	2	5	7	1	9
4	1	9	2	8	5
9	8	1	5	4	2
2	5	4	8	9	1
5	6	8	2	7	4
1	8	6	2	4	1

Bunsojny