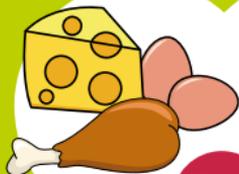




HUMANICO

Ernährung
Nutrition

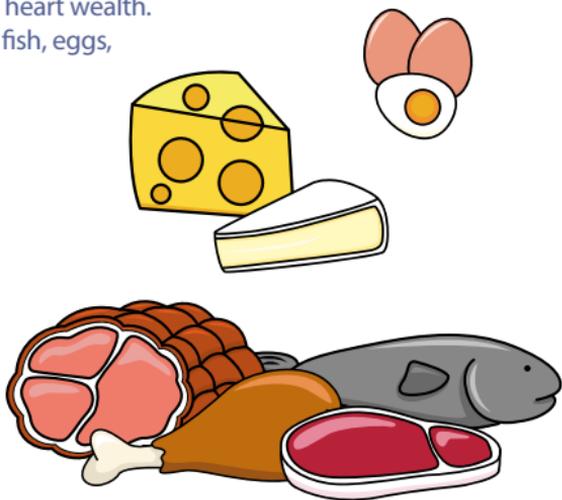


beleduc

EiweiÙe | Proteins

Diese Lebensmittel liefern wichtige EiweiÙe (Proteine), die für den Aufbau und Erhalt von Muskeln, Gewebe und Zellen notwendig sind. Fisch liefert zudem Omega-3-Fettsäuren, die die Herzgesundheit begünstigen. Wir finden EiweiÙe in Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten, Nüssen und Bohnen.

These foods provide essential proteins necessary for the building and maintenance of muscles, tissues and cells. Fish also provides Omega-3 fatty acids, which are beneficial for heart wealth. We find proteins in food like meat, fish, eggs, dairy products, nuts and beans.



Fette & Öle | Fats & oils

Fette sind notwendig für den Körper, sollten jedoch in Maßen konsumiert werden. Pflanzliche Öle sind dabei vorzuziehen, da sie gesunde, ungesättigte Fettsäuren enthalten. Fette sind auch eine Energiequelle für unseren Körper und helfen uns, warm zu bleiben. Außerdem brauchen wir sie, um einige wichtige Vitamine aufzunehmen. Gesunde Fette sind in Lebensmitteln wie Nüssen, Leinsamen, Avocados und Olivenöl zu finden.

Fats are necessary for the body but should be consumed in moderation. Plant-based oils are preferred because they contain healthy, unsaturated fatty acids. Fats are also a source of energy for our body and help keep us warm. Additionally, we need them to absorb some important vitamins. Healthy fats can be found in foods like nuts, flax seeds, avocados and olive oil.



Süßigkeiten & Snacks | Sweets & snacks

Diese Lebensmittel enthalten sehr viel Zucker, gesättigte Fettsäuren und kaum Nährstoffe. Sie sollten nur gelegentlich und in kleinen Mengen konsumiert werden. Hiermit sind Fast Food, Süßigkeiten und Snacks wie Hamburger, Pommes, Limonade, Bonbons, Eis und Kuchen gemeint.

These foods contain a lot of sugar, saturated fats and few nutrients. They should be consumed only occasionally and in small amounts. This category includes fast food, sweets, and snacks such as burgers, fries, sodas, candies, ice cream and cakes.



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Die Basis dieses Puzzles bildet die Ernährungspyramide. Sie stellt schematisch dar, wie viele Portionen pro Lebensmittelgruppe für gesunde Menschen an einem Tag empfohlen werden. Von der unteren Ebene bis zur Spitze verkleinert sich die empfohlene Menge.

The basis of this puzzle is the food pyramid. It schematically shows how many servings per food group are recommended for healthy individuals in a day. From the lower level to the top, the recommended amount decreases.



2
FLÜSSIGKEITEN
LIQUIDS



3



4

4
KORN
GRAIN



5

5
GEMÜSE
FRUITS



6

6
FLÜSSIGKEITEN
LIQUIDS

THE FOOD PYRAMID



Diese Zahlen helfen den Kindern zu verstehen, wie oft sie verschiedene Arten von Lebensmitteln und Getränken zu sich nehmen sollten, damit sie gesund bleiben und ihr Körper funktionsfähig ist. Flüssigkeiten: 6 x pro Tag, Gemüse & Obst: 5x pro Tag, Kohlenhydrate: 4 x pro Tag, Eiweiß: 3 x pro Tag, Fette: 2 x pro Tag, Süßes: 1 x pro Tag.

These numbers help children understand how often they should consume different types of food and drink to keep themselves healthy and their bodies functioning properly.

Beverages: 6 x per day, Fruits & vegetables: 5 x per day, Carbohydrates: 4 x per day, Proteins: 3 x per day, Fats & oils: 2 x per day, Sweets & snacks: 1 x per day.



SÜSSIGLEITEN & SNACKS
SWEETS & SNACKS

FETTE & ÖLE
FATS & OILS

EIWEISSE
PROTEINS

KOHLENHYDRATE
CARBOHYDRATES

GEMÜSE & OBST
& VEGETABLES

GETRÄNKE
BEVERAGES



HUMANICO „Ernährung“ | “Nutrition“

Mit diesem Legepuzzle können Kinder die Grundlagen und Empfehlungen für eine gesunde Ernährung kennenlernen. Sie ordnen die Lebensmittelgruppen zu und lernen dabei auch, wie viel sie konsumiert werden sollten. Das Puzzle fördert dadurch ein Bewusstsein für ausgewogene Ernährung und ein Verständnis dafür, wie verschiedene Nährstoffe unseren Körper unterstützen.

Alle Inhalte wurden so gewählt, dass sie kindgerecht und möglichst klar verständlich bebildert sind.

With this matching puzzle, children get to know the basics and recommendations for a healthy diet. They match food groups and learn about how much they should be consumed. The puzzle thus promotes awareness of a balanced diet and an understanding of how various nutrients support our body.

All content has been chosen to be suitable for children and illustrated as clearly as possible.

27 Teile · 6 Themen | 27 pieces · 6 themes



Laura Schneemann

Bachelor of Science Ernährungswissenschaften · Nutritional Sciences



„DIESE PRODUKTLINE IST
EINE WUNDERBARE BRÜCKE
ZWISCHEN SPASS UND LERNEN
UND UNTERSTÜTZT DABEI,
KINDER ZU GESUNDEN ENT-
SCHEIDUNGEN ZU ERMUTIGEN.“

“THIS PRODUCT LINE
IS A WONDERFUL
BRIDGE BETWEEN FUN
AND LEARNING AND
HELPS TO ENCOURAGE
CHILDREN TO MAKE
HEALTHY CHOICES.”



Laura Schneemann
(Ernährungscoach)
betont die Bedeutung
der Ernährungserzie-
hung und Bewegung im
jungen Alter. „Es ist entschei-
dend, frühzeitig ein gesundes
Ernährungsverhalten zu fördern, da
dieses die Grundlage für den späteren
Umgang mit Lebensmitteln bildet.“



Laura Schneemann
(nutrition coach)
emphasises the
importance of nutrition
education and movement
at a young age. “It is crucial to
promote healthy eating habits at an
early age, as these form the basis
for dealing with food later on.”

Das Puzzle fördert | The puzzle develops

Spielegerisches Lernen leicht gemacht!

Dieses 27-teilige Puzzle fördert das logische Kombinieren, die Kommunikation sowie das Verständnis rund um das Thema „Ernährung“ auf kindgerechte Art und Weise.

Playful learning – easy and fun!

This 27-piece puzzle fosters logical combining, communication skills and a child-friendly understanding of the topic of “nutrition”.



Sprachliche Bildung | Linguistic Education

Sprachförderung und Wortschatzerweiterung durch das Benennen und Beschreiben verschiedener Gegenstände.

Developing linguistic skills and expanding vocabulary through naming and describing different objects.



Somatische Bildung | Somatic Education

Alle Teile richtig zusammenfügen und selbst kontrollieren, ob die Teile zusammenpassen. Trainiert die Auge-Hand-Koordination.

Solving each puzzle and self-checking whether the pieces fit correctly. Trains the eye-hand coordination.



Soziale Bildung | Social Education

Erstes Wissen über ausgewogene Ernährung u. Lebensmittelgruppen.

First knowledge about a balanced diet and food groups.

Getränke | Beverages

Wasser ist lebensnotwendig und sollte den größten Teil der Flüssigkeitsaufnahme ausmachen, da unser Körper zu 80 % aus Wasser besteht. Es ist kalorienfrei und hilft, den Körper zu hydrieren. Wem stilles Wasser zu langweilig ist, kann es mit Kohlensäure oder einer Zitronenscheibe probieren. Ungesüßte Tees und Gemüsesäfte bieten ebenfalls Abwechslung.

Water is essential for life and should make up the majority of fluid intake, as our body is composed of 80 % water. It is free of calories and helps hydrate the body. For those who find still water too bland, try it with carbonation or a slice of lemon. Unsweetened teas and vegetable juice also provide variety.



Gemüse & Obst | Fruits & vegetables

Diese Lebensmittel sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Antioxidantien. Sie sollten in größeren Mengen gegessen werden, da sie wenig Kalorien und viele Nährstoffe enthalten. Diese Gruppe beinhaltet Früchte und Beeren wie Äpfel, Blaubeeren, Orangen und Bananen. Gemüse wie Gurken, Paprika, Erbsen und Brokkoli gehören auch zu dieser Gruppe.

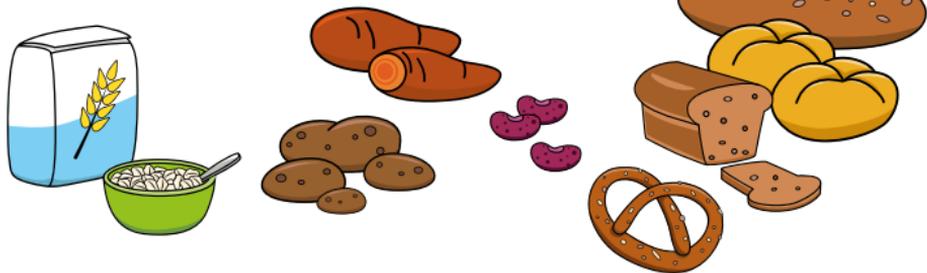
These foods are rich in vitamins, minerals, dietary fibres, and antioxidants. They should be consumed in large quantities as they are low in calories but high in nutrients. This group includes fruits and berries such as apples, blueberries, oranges and bananas. Vegetables like cucumbers, bell peppers, peas and broccoli also belong to this group.

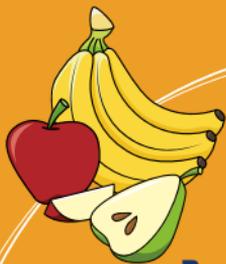


Kohlenhydrate | Carbohydrates

Diese Lebensmittel sind Hauptlieferanten für Energie in Form von Kohlenhydraten. Vollkornprodukte sind besonders wichtig, da sie Ballaststoffe enthalten, die die Verdauung unterstützen. Kohlenhydrate sind wie der Treibstoff für unseren Körper. Sie geben uns die Energie, die wir zum Spielen, Laufen und Lernen brauchen. Man findet sie in Lebensmitteln wie Vollkornbrot, Kartoffeln, Bohnen, Reis, und Nudeln.

These foods are the main suppliers of energy in the form of carbohydrates. Whole grains are particularly important as they contain dietary fibres that help with digestion. Carbohydrates act like fuel for our bodies. They provide us with the energy needed for playing, running and learning. They can be found in foods like whole grain bread, potatoes, beans, rice and pasta.





beleduc



beleduc Lernspielwaren GmbH
Heinrich-Heine-Weg 2
09526 Olbernhau, Germany



info@beleduc.de
www.beleduc.de



© beleduc 2025

