

Home-Expedition Ernährung

Hallo, mein Name ist Detektiv-Dachs. Ich heisse dich herzlich willkommen auf der Home-Expedition zum Thema Ernährung.

Hier der Expeditionsauftrag:

Beginne mit dem Expeditions-Experiment. Das musst du noch zu Hause anpacken! Danach machst du einen Ausflug zu einem Lebensmittelgeschäft in deiner Nähe. In der Umgebung der meisten Geschäfte hat es ebenfalls einen grösseren Platz (z.B. Dorfplatz), wo du dann die Aufgaben lösen kannst. Dafür musst du teilweise wohl in den Laden gehen. Schau also darauf, dass der Laden nicht zu weg ist, falls du etwas nachschauen müsstest! Am Sonntag vielleicht in der Nähe eines geöffneten Shops? Löse dann die 5 Expeditionsaufgaben, welche auf den nachfolgenden Seiten gestellt werden. Sende die Lösungen der Expeditionsaufgaben per SMS mit dem Kennwort HEErnährung-X (X = Lösung der Expeditionsaufgabe) an den Expeditionsleiter (+41 (0)76 333 20 50). Du erhältst dann jeweils einen oder mehrere Buchstaben, mit welchen du das Lösungswort bilden kannst.

Sende schliesslich das Lösungswort per SMS mit dem Kennwort HEErnährung-? (? = Lösung) an den Expeditionsleiter (+41 (0)76 333 20 50).

Nach getaner Arbeit haben wir noch eine Spielempfehlung resp. eine kleine Bauanleitung für dich und deine Expeditionspartner vorbereitet, welche dein Expeditionserlebnis vervollständigen.

Das brauchst du für deine Home-Expedition:

Expeditionsausrüstung:

- Ein geladenes Handy mit Internetverbindung.
- Zwischenverpflegung (insbes. etwas zu trinken)
- Kugelschreiber für Notizen.

Für das Expeditionsexperiment:

- ca. 200 g. Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- ca. 150 g. Joghurt nature oder Kokosmilch
- 1 Prise Vanillemark oder Vanillezucker
- Joghurtbecher und «normales Küchenmaterial»

Für unsere Bastelanleitung: 270g Salz mit 250g Mehl

Hilfe: Solltest du Hilfe benötigen, melde dich bei der Expeditionsleitung (Tel. +41 (0)31 533 47 21, täglich von 09.00 – 17.00 Uhr).

Ein Produkt von:



In Zusammenarbeit mit:



Sidefyni Uszyt

www.sidefyni-uszyt.ch



Einführung ins Thema Ernährung

Wir alle essen – jeden Tag, mehrfach. Einige essen nur drei Mal am Tag etwas, andere wiederum 4, 5, 6 Mal oder noch häufiger. So sind wir alle unterschiedlich. Das ist auch gut so, wir Menschen sind sehr unterschiedlich, darum ist es auch wichtig, dass wir uns so ernähren, wie es unserem Typ entspricht! Das bedeutet aber nicht, dass wir den ganzen Tag nur Süssigkeiten essen sollten, weil uns die am liebsten schmecken. So wären wir zu einseitig ernährt, wir benötigen eine grosse Abwechslung.

Essen soll uns mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen, von Wasser über Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, Kohlenhydrate, Proteine und auch Fette! Dies alles brauchen wir, dass unser Körper optimal funktioniert. Unser Körper ist wie eine grosse Maschine, wenn bereits ein Zahnrad nicht gut funktioniert, kann die ganze Maschine nicht mehr richtig arbeiten. Damit alles rund läuft, braucht es die vielfältige Ernährung, welche es möglich macht dass alle unsere Organe/Körperteile (oder eben Zahnräder) richtig arbeiten können. Zum Thema Ernährung gibt es extrem viel Wissen! Schliesslich haben wir alle viel Erfahrung mit dem Essen und dem Trinken und können davon berichten! Im Internet und in viele Heften sieht und liest man auch viel rund ums Thema Ernährung.

Hilfreich ist da jeweils ein Blick auf die berühmte Lebensmittelpyramide. Diese soll uns helfen, eine Übersicht zu erhalten, welche Lebensmittel wir etwas häufiger und welche etwas seltener zu uns nehmen sollen. Für Kinder im Alter zwischen 4 und 12 Jahren wurde die Ernährungsscheibe entwickelt. Sie zeigt, welches die wichtigsten Punkte sind, die man in dem Alter beachten sollte: Wasser trinken, Gemüse & Früchte essen, Regelmässig essen, Abwechslungsreich essen und mit allen Sinnen geniessen. Das Ganze kombiniert mit regelmässiger Bewegung.

Hast du gewusst, dass die Pyramide sehr detailliert berechnet wurde? Man schaut, was der menschliche Körper alles braucht, um gut arbeiten zu können und was dann in welchen Lebensmitteln enthalten ist. Die Pyramide ist für alle Leute erstellt worden, es gibt aber dann noch Ergänzungen für viele Bevölkerungsgruppen. Zum Beispiel für Sportler, für Schwangere, für ältere Menschen und auch für Kinder – mit dem erwähnten Lebensmittelteller!



Ein Produkt von:



In Zusammenarbeit mit:



Sidefyni Uszyt

www.sidefyni-uszyt.ch



Unser Expeditionsexperiment:

Wir stellen heute selbst leckere Glace her! Da dies eine Weile dauert, ist es wichtig, dass du mit diesem Experiment gleich als Erstes loslegst, noch bevor du dir die nachfolgenden Seiten anschaust! Zum Glace herstellen brauchst du keine Eismaschine und auch kein stundenlanges Rühren. Einfach saisonales Obst pürieren mit Joghurt oder Kokosnussmilch mischen und schon geht's ab in den Gefrierschrank. Je nachdem, wie süss man es mag, gibt man ein bisschen mehr Obst hinein oder püriert 1-2 Datteln mit!

Ein Erdbeerglace könnte zum Beispiel so hergestellt werden, Zutaten für 2-3 Personen:

- ca. 200 g. Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- ca. 150 g. Joghurt nature oder Kokosmilch
- 1 Prise Vanillemark oder Vanillezucker

Mit einem Spritzer Zitronensaft dazu wird's geschmacklich etwas fruchtiger – einigen ist es so aber zu sauer.

Die Beeren fein pürieren, die restlichen Zutaten dazu mischen und fertig.

Die Erdbeeren könnt ihr durch jede saisonale Frucht ersetzen, die man gut pürieren kann. Also weiche Birnen, Mango, Ananas oder was Euch so in den Sinn kommt.

Abfüllen könnt ihr die Masse nun in spezielle Glaceförmchen (in jedem grösseren Einkaufsladen erhältlich) oder in leere Joghurtbecher, in welche ihr am Schluss einen stabilen Plastiklöffel oder ein Holzstäbchen steckt.

Nun stellt ihr eure Glace in den Tiefkühler, nach eurer Expedition sollten sie genussbereit sein!

Falls ihr nicht wisst, welches Obst wann Saison hat, findet ihr eine tolle Übersicht auf <https://www.wwf.ch/de/fruechte-und-gemueseratgeber>



Ein Produkt von:



In Zusammenarbeit mit:



Sidefyni Uszyt

www.sidefyni-uszyt.ch



Milch und Milchprodukte

Dieses Thema beginnen wir mit einem kleinen Rätsel: Was enthält mehr Fett: Ein Hartkäse, wie z. B. ein Emmentaler oder Greyerzer, oder ein Weichkäse wie ein Camembert oder ein Brie? Diskutiere doch kurz mit deinen Expeditionspartnern, was ihr so darüber denkt. Später kommen wir nochmals auf die Frage zurück!

In der Schweiz lebten im Jahr 2019 über 500'000 Milchkühe welche für uns dieses wertvolle Lebensmittel herstellen. Im Durchschnitt trinken wir Schweizer etwa einen Liter Milch pro Woche und essen im Jahr 21,7 kg Käse (Zahlen der SMP, Jahr 2018). Damit stellen die Milchprodukte einen wichtigen Anteil der Versorgung mit Protein (Umgangssprachlich auch Eiweiss genannt) dar.

Die schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt in der Lebensmittelpyramide täglich 3 Portionen Milch/Milchprodukte zu konsumieren. Zusätzlich soll eine Portion eines weiteren proteinreichen Lebensmittels (z. B. Fleisch, Geflügel, Fisch, Meerestiere, Eier, Insekten, Tofu, Quorn, Seitan oder nochmals ein Milchprodukt) pro Tag gegessen werden. Somit halten sich die Leute in der Schweiz wohl recht gut an die Milchprodukte-Empfehlungen – ihr auch?

Bei den Milchprodukten wird eine Portion bei den Milchprodukten so eingeteilt: 2 dl Milch oder 150 – 200 g Joghurt/ Quark/Hüttenkäse/andere Milchprodukte oder 30 g Halbhart-/Hartkäse oder 60 g Weichkäse. Diese Mengen gelten ab dem 8. Lebensjahr bis ins hohe Alter.

Expeditionsfragen 1:

- Jetzt, wo ihr ein bisschen mehr wisst: Was enthält mehr Fett: 100g Hartkäse oder 100g Weichkäse?
- Neben wertvollem Protein liefert die Milch auch einen Bestandteil an deine Knochen und Zähne. Heisst dieser Baustoff Eisen oder Calcium?
- Bei der Herstellung von Käse braucht man viel Geduld. Muss der Käse tage- bis monatelang reifen oder chillen?

Tipp: Schau dir die Verpackung eines Hart- resp. Weichkäses an. Dann wirst du die Fragen bestimmt beantworten können?

- Wenn Du die markierten Buchstaben der richtigen Antworten aneinander hängst, erhältst du das Lösungswort).

Lösung: _____

Sende die Lösung per SMS mit dem Kennwort HEErnährung-? (? = Lösung) an den Expeditionsleiter (+41 (0)76 333 20 50).

Buchstabe(n) des Lösungswortes: _____

Ein Produkt von:



In Zusammenarbeit mit:



Sidefyni Uszyt

www.sidefyni-uszyt.ch



Den Zutaten auf der Spur!

In der Verordnung des EDI (Das Eidgenössische Departement des Innern) betreffend die Information über Lebensmittel steht: «Sämtliche Zutaten müssen mit ihrer Sachbezeichnung in mengenmässig absteigender Reihenfolge angegeben werden. Massgebend ist der Massenanteil im Zeitpunkt der Verarbeitung». Das bedeutet, dass diejenige Zutat, von welcher am meisten in einem Lebensmittel enthalten ist, zuoberst steht.

Auf einer Verpackung von Teigwaren steht in der Zutatenliste: Hartweizengriess, Vollei 13.5% (aus Freilandhaltung), Kochsalz. Das bedeutet, dass in diesen Teigwaren nur genau diese drei Zutaten drinstecken und dass die Teigwaren mehr Hartweizengriess als Vollei enthalten. Etwas anderes darf nicht hinzugefügt sein, denn es muss **alles** aufgeschrieben (deklariert) werden, was hinzugegeben wurde.

Neben der Zutatenliste ist auf den Lebensmitteln auch die Nährwertanalyse/-deklaration aufgedruckt. Angegeben werden müssen, laut Gesetz, der Energiegehalt (meist als Kalorien(kcal) und Kilojoule (kj)), der Gehalt an Fett, Kohlenhydraten, Eiweiss und Salz. Zucker gehört zu den Kohlenhydraten und muss, wenn das Lebensmittel Zucker enthält, bei den Kohlehydraten aufgeführt werden. Mit Zucker ist aber nicht nur unser Haushaltszucker gemeint, sondern alle Einfach- und Zweifachzucker, also weisser Zucker, Traubenzucker, Fruchtzucker oder Milchzucker, welcher natürlicherweise in Milch und Joghurts vorkommt.

Zusätzlich dürfen auch weitere Inhaltsstoffe (z.B. verschiedene Fettsäuren oder Vitamine) aufgelistet werden.



Expeditionsfrage 2: Sucht euch ein Joghurt, welches auf der Zutatenliste keinen Zucker enthält. Kann es sein, dass bei der Angabe des Energiegehalts (Nährwertanalyse) trotzdem Zucker angegeben ist?

Lösung (ja/nein): _____

Sende die Lösung per SMS mit dem Kennwort HEERNahrung-? (? = Lösung) an den Expeditionsleiter (+41 (0)76 333 20 50).

Buchstabe(n) des Lösungswortes: _____

Ein Produkt von:



In Zusammenarbeit mit:



Sidefyni Uszyt

www.sidefyni-uszyt.ch



Flüssigkeit

Die Zufuhr von genügend Flüssigkeit ist sehr wichtig, das weiss heute jedes Kind! Erwachsenen und Kindern ab 12 Jahren wird empfohlen, sie sollen pro Tag 1-2 Liter trinken. Bei Kindern vor dem 12. Lebensjahr steigt die empfohlene Trinkmenge von Jahr zu Jahr an (ca. 30 – 40 Milliliter pro kg). Die genauen Empfehlungen können auf der Homepage der schweizerischen Gesellschaft für Ernährung nachgeschaut werden.

Doch was macht unser Körper mit der ganzen Flüssigkeit? Er verwendet die Flüssigkeit als Transportmittel (Blut), als Baustoff von jeder Körperzelle, zum Regulieren der Körpertemperatur (beim Schwitzen entsteht ein kühlender Effekt auf der Haut), für die Verdauung (z.B. Speichel) und zum Verdünnen und Ausscheiden von Abbauprodukten durch den Urin. Wir können die Flüssigkeit in unserem Körper nicht unbegrenzt speichern (wie es gewisse Tiere können – Kamele zum Beispiel), aus diesem Grund sollen wir regelmässig etwas trinken – zum Zmorge, zum Znüni, zum Zmittag,..... Wie klappt das bei dir? Hast du Tricks, die du anwendest, um genügend zu trinken? Oder brauchst du regelmässig eine Aufforderung zum Trinken?

Bevorzugen soll man Wasser und ungesüsste Tees. Milch zählt z.B. nicht als Getränk sondern wird, wie du bereits bereits gelesen habt, wegen der vielen gesunden Inhaltsstoffen bei den Proteinen eingeteilt.

Wasser versorgt uns auch mit wichtigen Mineralstoffen. So liefert uns Wasser auch Calcium und Magnesium.

Wenn du nach dem Essen Wasser trinken, spülen wir Speiseresten und Säuren aus dem Mund weg und helfen so, dass unsere Zähne gesund und stark bleiben. Immer noch viel besser wirkt aber das Zähneputzen – mit Wassertrinken kannst du also das Putzen nicht weglassen.

Wasser fördert die Versorgung unseres Gehirns mit Nährstoffen und Energie. Wenn wir uns also wie Detektiv Dachs stark konzentrieren müssen, hilft es uns, wenn wir genügend trinken!

Expeditionsfragen 3:

- **Teil 1: Zu wieviel Prozent besteht unser Körper aus Wasser? Sind das:**

a) 15-25% b) 48% c) 60-65%

Tipp: Es sind mehr Prozent, als in einer Milkschokolade Fett drin ist.

- **Teil 2: Wie kann ich einfach kontrollieren, ob ich genügend getrunken habe?**

a) Ich kontrolliere die Farbe meines Urins – wie heller desto mehr habe ich getrunken

b) Ich klemme meine Haut am Unterarm 30 Sekunden ganz fest zusammen – je nachdem wie dunkel die Haut danach ist, sehe ich, ob ich genügend getrunken habe - wie heller desto mehr habe ich getrunken.

Tipp: Falls du es nicht weisst, versuche b) einmal aus. Trinke etwas, warte eine Zeit und schaue, ob sich was verändert.

Lösung (beide Antworten aneinander gereiht, also z. B. AA oder BA): _____

Sende die Lösung per SMS mit dem Kennwort HEErnährung-? (? = Lösung) an den Expeditionsleiter (+41 (0)76 333 20 50).

Buchstabe(n) des Lösungswortes: _____

Ein Produkt von:



In Zusammenarbeit mit:



www.sidefyni-uszyt.ch







Gemüse und Früchte

Dass Früchte und Gemüse gesund sind, weiss jedes Kind! Aber warum eigentlich? Hast du eine Ahnung? Diskutiere doch kurz mit deinem Expeditionspartner. Gemüse und Früchte bieten eine grosse Geschmacksvielfalt, enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe und bereichern jede Haupt- und Zwischenmahlzeit. Vitamine und Mineralstoffe sind am Aufbau von Zellen, Knochen, Zähnen, Muskeln und Blutkörperchen beteiligt und spielen eine wichtige Rolle für das Nervensystem. Du kannst dir Vitamine und Mineralstoffe wie kleiner Helfer vorstellen: Sie sind im ganzen Körper aktiv und helfen, dass wir uns gut fühlen, gesund bleiben und wir immer genügend Energie haben! Unser Körper kann Vitamine und Mineralstoffe nicht selbst herstellen, darum müssen wir diese wichtigen Stoffe über die Nahrung zu uns nehmen! Die besten Lieferanten von all diesen wichtigen Helferchen sind Früchte und Gemüse! Welches sind deine Lieblingsgemüsesorten? Und welches Gemüse magst du gar nicht?

Empfohlen werden täglich drei Hände voll Gemüse und zwei Hände voll Früchte in verschiedenen Farben. Was in eine Kinderhand passt, ist eine Kinderportion. Da die Hände mit dem Alter wachsen, wächst die Portionsgrösse einfach mit, so einfach geht das!

Expeditionsfrage 4: Welches Gemüse heisst wie? Schau im Gemüse-Gestell nach...

 1	 2	 3	 4
A, B, C oder D?	a) A, B, C oder D?	b) A, B, C oder D?	c) A, B, C oder D?

A = Broccoli, B = Spargeln, C = Rosenkohl, D = Randen

Lösung (Reihenfolge der zweiten Tabellenzeile, also z. B. ADBC: _____
 Sende die Lösung per SMS mit dem Kennwort HEErnährung-? (? = Lösung) an den Expeditionsleiter (+41 (0)76 333 20 50).

Buchstabe(n) des Lösungswortes: _____

Ein Produkt von:



In Zusammenarbeit mit:



Sidefyni Uszyt

www.sidefyni-uszyt.ch



Hole dir dein Expeditionsdiplom:

Bei korrekter Lösung aller Expeditionsfragen hast du per SMS Buchstaben erhalten, mit welchen du das Lösungswort bilden kannst.

Diese Buchstaben habe ich erhalten:

Expeditionsfrage 1:

Expeditionsfrage 2:

Expeditionsfrage 3:

Expeditionsfrage 4:

Expeditionsfrage 5:

Lösungswort:

Reihe nun die Buchstaben in der korrekten Reihenfolge zusammen. Sende die Lösung per SMS mit dem Kennwort HEERNÄHRUNG-? (? = Lösung) an den Expeditionsleiter (+41 (0)76 333 20 50).

Ein Produkt von:



In Zusammenarbeit mit:



Sidefyni Uszyt

www.sidefyni-uszyt.ch



Unser Bau- und Basteltipp: Salzteigfiguren

Der Teig:

Verrührt 270g Salz mit 250g Mehl mit einem Holzlöffel, gebt nach und nach ca. 240ml Wasser hinzu bis es einen trockenen Teig gibt. Knetet den Teig ca. 10min durch – als Team schafft ihr das locker! Falls der Teig zu feucht ist: gebt noch mehr Mehl hinzu.

Falls ihr den Teig färben wollt könnt ihr Lebensmittelfarbe verwenden. Lasst den Teig etwa eine halbe Stunde ruhen, danach kanns losgehen.

Seid kreativ:

Jetzt zum schönsten Teil der Aktivität! Die meisten Kinder lieben es, ihre Hände in Teig zu stecken und Figuren zu gestalten. Man kann formen und basteln, wie man will. Vielleicht formt Ihr Euch eine Gewinnermedaille oder das Detektiv Dachs Logo? Wenn du schöne, dekorative Ornamente aus Salzteig selber machen willst, rolle den Teig aus, bis er einen halben Zentimeter dick ist. Steche ihn mit Ausstechformen aus und lege die Figuren auf ein mit Backpapier vorbereitetes Backblech. Vergiss das Loch zum Aufhängen nicht bevor du den Teig backst.

Wenn Du deine Salzteig-Ideen verewigen möchtest, backe sie auf niedriger Temperatur. Heize deinen Backofen auf 100 Grad vor und backe die Ornamente mindestens drei Stunden lang. Wende sie zwischendurch einmal. Die Zeit variiert entsprechend der Dicke Ihrer Salzteig-Figuren.

Salzteig zum Basteln bemalen

Sobald dein Teig-Kreationen hart und vollständig abgekühlt sind, ist es Zeit, ihnen mit Farbe Leben einzuhauchen. Mit Acrylfarbe kannst du Ornamente aus Salzteig zum Glänzen bringen, so dass sie eine kunststoffartige Oberfläche bekommen. Wenn das noch nicht genug ist, trage etwas Glitzer-Kleber auf – perfekt, um Weihnachtsschmuck aus Salzteig zu machen. Lasse sie trocknen und verwende sie als Geschenke für Verwandte oder zum Schmücken des eigenen Hauses.



Ein Produkt von:



In Zusammenarbeit mit:



Sidefyni Uszyt

www.sidefyni-uszyt.ch



Unsere Spielideen:

Getränke erkennen

Ist jemand von euch eine Superspürnase mit starkem Geschmackssinn? Wer kann mit zugebundenen Augen verschiedene Getränke unterscheiden? Beginnt mit etwas einfacherem (Rivella gegen Sprite? Citro gegen Grapefruit?) und probiert es dann mit etwas Schwierigerem, wie z.B.: Cola gegen Pepsi? Cola gegen Cola light oder Cola zero? Und alle diese Getränke gegeneinander? Wer kann alle unterscheiden?

Wenn Euch das gelungen ist, könnt ihr das auch, wenn Ihr die Nase zuhaltet? Ihr werdet merken: So ist das Ganze noch viel schwieriger! Somit: Zum Wohl!

Wie kocht es schneller?

So, wie wäre es mit einem leckeren Tee zur Abwechslung? Mögt Ihr lieber einen Früchte- oder einen Kräutertee? Einen Tee mit frischer Minze aus dem Garten? Falls Ihr Euch nicht entscheiden könnt, kocht doch gleich Zwei Pfannen mit Wasser auf, um verschiedene Tees zubereiten zu können. Kocht in beiden Pfannen gleich viel Wasser, startet beide gleichzeitig, legt nur bei einer Pfanne einen Deckel darauf! Was glaubt Ihr, in welcher Pfanne kocht das Wasser schneller? Probiert es aus!

Habt ihr übrigens gewusst, dass es egal ist, ob Ihr dem Kochwasser von Pasta von Anfang an Salz beimischt oder erst kurz vor dem Kochen. Die Zeit, die es braucht, bis das Wasser kocht, ist nahezu identisch!

Das Abschrecken mit kaltem Wasser nach dem Kochen oder das Zugeben von Öl ins Kochwasser ist übrigens gar nicht nötig! Beim Kochen entsteht eine leckere Hülle aus Hartweizenstärke um die Teigwaren herum. Beim Abschrecken spült man diese Schicht ab was den Geschmack der Pasta verringert. Das Zugeben von Öl zum Nudelwasser verhindert, dass sich diese Hülle überhaupt entsteht. Detektiv Dachs Expertentipp: Mischt die fertige Pasta direkt nach dem Abgießen mit der Soße. Das verhindert das Verkleben, erhält den Geschmack und spart erst noch Kalorien.

Welches ist das gekochte Ei?

Angenommen, es liegen zwei Eier im Kühlschrank. Eines davon ist gekocht, das andere nicht. Dummerweise sehen beide gleich aus und liegen nebeneinander – wer weiss, wie man nun erkennt, welches das gekochte und welches das rohe Ei ist? Natürlich ohne das Ei aufzuschlagen! Testet das doch einmal aus – holt je ein gekochtes und ein rohes Ei und probiert aus, ob ihr herausfindet, wie das funktioniert?

Ein Produkt von:



In Zusammenarbeit mit:



Sidefyni Uszyt

www.sidefyni-uszyt.ch

Vielen Dank unseren Experten!

Falls du weitere Fragen rund ums Thema Ernährung hast, dann wirf einen Blick auf die Homepage der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung nach (sge-ssn.ch). Das ist die Organisation, welche die berühmte Lebensmittelpyramide erarbeitet hat. Dort gibt es Merkblätter für Kinder und Jugendliche mit Empfehlungen ans Alter angepasst. Wir empfehlen dir, zum Abrunden unserer Ernährungsexpedition auch dort einmal vorbei zu schauen!

Falls diese Informationen nicht ausreichen, dann darfst du gerne auch bei unseren Experten, der Ernährungsberatung MonBijou in Bern, vorbei schauen. Das sind alles Profis, wenn es ums Essen und Trinken geht. Dieses 5er-Team findet auf (fast?) alle Fragen zum Thema eine Antwort und hilft einem auch, wenn man mit seinem Essverhalten Mühe hat. Diese Expedition hier hat Detektiv Dachs in Absprache und enger Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung MonBijou erstellt, denn er kann ja nicht überall ein Alleswisser sein.

Ernährungsberatung MonBijou

Ein Produkt von:



In Zusammenarbeit mit:



Sidefyni Uszyt

www.sidefyni-uszyt.ch

ANGEBOTE

Weitere Sightseeing- und Freizeitangebote



Detektiv-Trails

Das spannende Rätselerlebnis mit interessanten Informationen zur Destination. Für Familien, Schulen, Vereine und Firmen.

www.detektiv-trails.ch



Finding-Daniel

Guide Daniel ist nicht am Treffpunkt erschienen. Begib dich auf die Suche nach dem mysteriösen Guide Daniel – und erfahre dabei Wissenswertes und Interessantes zur Destination.

www.finding-daniel.ch



Audio-Guide App

Entdecke die schönsten Ecken in Europa mit unserem Audio-Guide. Jederzeit und in deinem Tempo.

www.mycityhighlightaudioguide.ch



Krimi-Trails

Löse den Kriminalfall und überführe den Täter. Das Outdoor-Gruppenerlebnis.

www.krimi-trails.ch



Surprise-Trips

Erfahre erst kurz vor dem Start, wo du hinreist. Belohne dich und andere mit einer Überraschungs-Städtereise.

www.surprise-trips.ch



Home-Expedition

Begib dich auf eine Expedition und entdecke auf spielerische Weise interessantes und wissenswertes zu verschiedenen Themen.

www.home-expedition.ch

Profitiere von folgenden Vorteilen

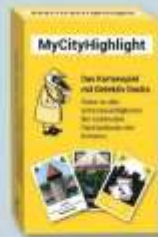
Detektiv Dachs Plüschtier

12.65 statt CHF 15.80



MyCityHighlight Kartenspiel

CHF 11.85 statt CHF 14.80



Detektiv Dachs Kinderbücher

CHF 14.25 statt CHF 17.80



Detektiv Dachs Trinkflasche

CHF 9.60 statt CHF 12.00

Lunchbox

CHF 5.80 statt CHF 7.20



Füllmenge 650ml

Surprise-Trips CHF 50.- Gutschein



Mit Eingabe des Gutscheincodes «st50» schenken wir dir CHF 50.- auf deinen Surprise-Trip. Jetzt buchen unter www.surprise-trips.ch.

Sidefyni Uszyt

Sidefyni Uszyt

Mit der Eingabe des Gutscheincodes «sidefyn 20» erhältst du 20% Rabatt auf die Produkte von Sidefyn Cosmetics – für e sidefyni Uszyt.

www.sidefyn-cosmetics.ch

Gutscheincodes «kt20» beim Kauf auf www.krimi-trails.ch eingeben. Gilt auch für alle anderen Detektiv Dachs Fanartikel.

Ein Produkt von:



In Zusammenarbeit mit:



Sidefyni Uszyt

www.sidefyni-uszyt.ch

