

# AVOS



**Gesund und bewegt durch den Advent**

GESUNDER KINDERGARTEN

GESUNDE VOLKSSCHULE

# Danke an unsere Fördergeber

## Gesunder Kindergarten



Österreichische  
Gesundheitskasse



## Gesunde Volksschule

Bildungsdirektion  
Salzburg



Österreichische  
Gesundheitskasse



umgesetzt in Kooperation mit bvaeb



# 1. DEZEMBER - Keksmassage

Kekse backen einmal ganz entspannt.

Hierfür geht ihr zu zweit zusammen und bildet ein Pärchen. Eine Person legt sich mit dem Bauch auf den Boden. Nun kann das Backen beginnen.

Arbeitsfläche wird gereinigt – Hände streichen sanft über den ganzen Rücken  
Mehl wird ausgestreut und mit Butter, Eiern und weiteren Zutaten vermischt – Sanftes Klopfen und massieren mit den Fingern

Nun kann der Teig ausgerollt werden – Sanftes Streichen über den Rücken  
Kekse ausstechen – Mit der Handkante oder Finger Muster auf den Rücken zeichnen  
Ofen vorheizen und die Kekse backen – Hände fest aneinander reiben bis sie warm sind. Dann am Rücken auflegen (2-3 Mal wiederholen)

Sind die Kekse fertig gebacken, werden die Rollen getauscht.



## 2. DEZEMBER – Oh Tannenbaum

**Material:** leere Rolle Toilettenpapier oder Küchenrolle, bunte Stifte

1. Rolle leicht flach drücken und Umrisse eines Tannenbaums darauf zeichnen.



2. Entlang der Linien ausschneiden – VORSICHT: die Enden nicht durchschneiden!

3. Den Baum nach Belieben anmalen und „schmücken“



Fotos: AVOS

# 3. DEZEMBER – Was riecht hier so gut?

## Kürbis-Mandel Kuchen



### Zubereitung:

Backofen auf 160°C vorheizen.

Kürbis waschen, entkernen, in Spalten schneiden und fein reiben.

Eier trennen: Eiweiß mit Salz zu Eischnee schlagen, Eigelb und Zucker schaumig aufschlagen.

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Vanillemark, Zimt, Ingwerpulver, Mandeln, Mehl und Backpulver gut vermischen, zur Eigelbmasse geben und zusammen mit dem Kürbis gut verrühren.

Eischnee unter den Teig heben.

Den Teig in eine Backform geben und für etwa 60 Minuten backen.

Aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen und aus der Form nehmen.

Zu guter Letzt – genießen!




### Zutaten:

- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 350 g gemahlene Mandeln
- 150 g Zucker
- 75 g Dinkel-Vollkornmehl
- 5 Eier
- 1 Pkg. Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Vanilleschote
- 1/2 TL Zimt
- 1 Messerspitze Ingwerpulver



## 4. DEZEMBER – Winter im Wald



„Heute machen wir einen Spaziergang durch den Wald. Die Bäume stehen ganz still und aufrecht da. Plötzlich frischt der Wind auf, man hört ihn durch die Baumwipfel pfeifen. Die Bäume beginnen sich im Wind zu biegen. Nun beginnt es zu schneien. Die Schneeflocken wirbeln durch die Luft und tanzen um die Bäume herum.

Langsam legt sich der Wind wieder. Die Bäume schaukeln nur noch ganz sanft hin und her, die Schneeflocken werden langsamer und beginnen zum Boden zu sinken.

Nun ist es wieder ganz still. Die Bäume stehen aufrecht da, der Boden ist mit Schneeflocken bedeckt. Wir halten noch ein paar Minuten inne und genießen die Ruhe im Winterwald.“

**Vorbereitung/Anleitung:** Etwa die Hälfte der Kinder stellen Bäume, die andere Hälfte Schneeflocken dar.

Die Baum-Kinder stehen ganz aufrecht da. Im Wind schwanken sie hin und her. Die Schnee-Kinder tanzen um die Bäume herum, am Ende legen sie sich auf den Boden.

Zur Entspannung am Ende können gerne die Augen geschlossen werden.





# 5. DEZEMBER – Engerl & Krampus

Der Turn-/Klassen-/ Gruppenraum wird mit einem langen Seil/Linie in zwei Hälften unterteilt.

Eine Seite ist die Hälfte der „**Engerl**“. Dort geht alles ganz langsam und leise vonstatten. Die Kinder dürfen flüstern, auf Zehenspitzen und wie in Zeitlupe gehen/“fliegen“.

Die andere Seite ist die Hälfte der „**Kramperl**“. Dort darf gerannt, gestampft und geschrien werden.

Die Kinder sollen möglichst oft die Linie zwischen „laut“ und „leise“ überschreiten.


**Anmerkung:** Das Spiel eignet sich dazu, die eigenen Gefühle zu „dosieren“ und Aggressionen abzubauen.





# 6. DEZEMBER - Bauchatmung

Heute nehmen wir uns Zeit für ein wenig **Entspannung** und machen dazu eine Bauchatem-Übung:



Setze dich bequem hin oder lege dich auf eine Matte am Boden. Schließe deine Augen. Gib eine Hand auf deinen Bauch und eine auf deine Brust.

Atme jetzt langsam durch die Nase ein, zähle dabei bis fünf. Dein Bauch füllt sich mit ganz viel Luft. Spüre wie sich deine Hand am Bauch nach oben bewegt und wie deine Hand auf der Brust aber ganz ruhig bleibt.

Halte nun den Atem an und zähle dabei bis 3.

Dann atme langsam durch den Mund aus. Zähle dabei bis 5 und spüre wie dein Bauch ganz flach wird. Die Hand am Bauch bewegt sich nach unten.

Wiederhole das 5 Mal und atme dabei immer ruhig und langsam.

Fühle, wie sich deine Körper immer mehr entspannt und deine Muskeln lockerlassen.

Hinweis: Es kann z.B. auch ein kleines Stofftier auf den Bauch gelegt werden.





# 7. DEZEMBER – Gefühle raten

**Wie gut kennt ihr euch in der Welt der Gefühle aus? Findet es heraus!**

Eine/r von euch stellt ein Gefühl pantomimisch dar – es darf also nicht gesprochen werden! Die anderen versuchen die dargestellte Emotion zu erraten. Wer als Erstes richtig liegt kommt als Nächstes an die Reihe.

Ihr könnt testen wie viele verschiedene Gefühle euch einfallen!

Weitere Inspiration findet ihr hier:

<https://drive.google.com/file/d/18iBqrmRFDFnX0R9SDFXPixFOMj2dWoL7/view>

**Variation:** Die Liste der Gefühle kann z.B. auch ausgedruckt werden und das Kind das an der Reihe ist, zieht einen Zettel.

# 8. DEZEMBER – Weihnachtliche Fingerabdrücke

**Ihr habt noch keine Weihnachtskarte oder Geschenke-Anhänger? Dann haben wir hier eine Idee für euch.**

**Material:** Finger- oder Wasserfarben, Papier, evtl. Stifte, Schere, Geschenkband

Finger in die Farbe tunken und in der gewünschten Form – z.B. Christbaum oder Rentier-Kopf auf die rechte Papierhälfte drücken und nach Wunsch verzieren. In der Mitte falten – fertig ist die Weihnachtskarte!

Für den Geschenkeanhänger die gewünschte Form ausschneiden, Loch ausstanzen und ein Band durchfädeln.



Foto: AVOS



# 09. DEZEMBER – Bratäpfel



## **Zubereitung:**

Das Backrohr auf 200 Grad Celsius vorheizen.

Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse entfernen.

Anschließend die Äpfel in eine Auflaufform setzen.

Nüsse, Rosinen und Ribiselmarmelade vermischen und die Äpfel damit befüllen.

Butterflocken in der Auflaufform und auf den Äpfeln verteilen. Wasser untergießen und im Backrohr ungefähr 30 Minuten braten.

## **Zutaten:**

4 säuerliche Äpfel

4 Esslöffel Walnüsse

2 Esslöffel Rosinen

2 Esslöffel Ribiselmarmelade

2 Esslöffel Butter

250ml Wasser



# 10. DEZEMBER – Lebkuchen gelingt einfacher als gedacht

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und anschließend mit der Hand zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig 2 bis 3 Stunden im Kühlschrank rasten lassen.

Auf einer bemehlten Fläche nicht zu dünn ausrollen (etwa 5 mm) und nach Belieben in Formen ausstechen.

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.

Währenddessen die Lebkuchenkekse mit einem zerschlagenem Ei bestreichen und nach Wunsch z.B. mit Nüssen oder Mandeln dekorieren.

Ungefähr 15 Minuten backen, abkühlen lassen und genießen.

## **Zutaten:**

300 g Roggenmehl

180 g Staubzucker

80 g Honig

2 Eier

1 TL Natron

1 TL Kakao

2 TL Lebkuchengewürz

abgeriebene Schale ½ Bio-Zitrone

ev. Mandeln, Nüsse



# 11. DEZEMBER – Versteinert

„Heute machen wir einen Ausflug zum Südpol. Plötzlich sehen wir etwas: Eine Gruppe Pinguine! Wir wollen sie nicht erschrecken und bleiben wie versteinert stehen. Einer der Pinguine ist aber sehr neugierig!“



## **Anleitung:**

Die Kinder bewegen sich frei im Raum. Eine vorher bestimmte Person betritt als Pinguin den Raum. (Watscheln)

Sofort müssen alle versteinert stehenbleiben und dürfen auch im Gesicht keine Regung zeigen. Der Pinguin geht durch den Raum und versucht, die anderen nun zum Lachen oder Grinsen zu bringen. Der Pinguin darf alles versuchen, nur keinen Körperkontakt aufnehmen.

Wer lacht, grinst oder sich bewegt, wird auch zum Pinguin.


Wer hält am längsten durch?



# 12. DEZEMBER – Orangenpunsch

## Anspannen – Entspannen – Progressive Muskelrelaxation

Wir gehen heute auf eine Fantasiereise durch den Körper und achten dabei ganz genau auf unseren Körper und das Anspannen und Entspannen unserer Muskeln. Lege dich mit dem Rücken auf eine Matte. Die Arme liegen ganz locker neben dir. Dann schließe die Augen und starte die Reise in den Körper.



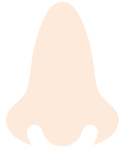
Wir wollen einen Orangenpunsch machen und müssen dafür noch die Orangen auspressen. Nimm als erstes eine Hand zur Faust und spanne alle Muskeln des Armes an. Stelle dir dabei vor du hältst eine Orangenhälfte und möchtest sie ausquetschen. **Drücke sie jetzt ganz fest zusammen.** Achte dabei auf die Kraft und Spannung in deinem Arm. **Dann lass die Orange einfach los.** Spüre nun, wie sich dein Arm entspannt anfühlt. Ist er vielleicht wärmer oder irgendwie anders als der andere Arm? Nimm die andere Orangenhälfte in die Hand und **drücke sie noch fester zusammen.** Spanne den ganzen Arm an und **jetzt lass sie einfach fallen.** Achte wieder auf das Gefühl in deiner Hand und in deinem Arm. Spüre nun, wie sich dein Arm entspannt anfühlt. Ist er vielleicht wärmer oder schwerer? Führe die Übung nun auch mit der anderen Hand durch.

Bleibe noch kurz so entspannt liegen. Reise durch deinen Körper und spüre wie deine Muskeln in den Armen ganz locker sind und du dich so richtig gut und entspannt fühlst (ca. 1 Minute). Jetzt mache deine Augen auf. Bewege deinen Körper und strecke dich. Das war eine spannende Reise durch den Körper.

Hinweis: Anspannung: 3-5 Sekunden halten (nicht die Luft anhalten) Entspannung/ Nachspüren: bis zu 30 Sekunden, Aufmerksamkeit auf Wärme-/ Entspannungsgefühl

# 13. DEZEMBER – Immer der Nase nach

## Sinnesübung zur Schärfung des Geruchs- und Geschmackssinns



**Material:** Obst und/oder Gemüse mundgerecht geschnitten (z.B. Mandarinen, Äpfel, Paprika, Karotten), Schneidbrett, Schneidmesser, Servietten, Teller

**Durchführung:** Die Kinder sitzen im Sesselkreis und halten sich die Nase zu, sodass sie nichts riechen können. Danach wird ein Lebensmittel ausgeteilt und die Kinder werden aufgefordert das Stück mit zugehaltener Nase zu kauen. Die Kinder sollen darauf achten wie es schmeckt. Danach erhalten die Kinder ein zweites Stück desselben Lebensmittels, diesmal essen sie es ohne sich die Nase zuzuhalten.

**Anmerkung:** Die Kinder werden bei dieser Übung für die Achtsamkeit des bewussten Riechens sensibilisiert. Sie können beschreiben, was sie riechen.

### Mögliche Fragen an die Kinder:

- Was hat sich verändert?
- Wie hat es intensiver geschmeckt?
- Woran liegt das?

**Variante:** Die Durchführung dieser Sinnesübung bei geschlossenen Augen erhöht den Schwierigkeitsgrad.

# 14. DEZEMBER – Schneeballschlacht



Juhu, es schneit! Zeit für die erste Schneeballschlacht!

Jedes Kind erhält am besten ein altes Blatt Papier/Zeitungsblatt (Alternative z.B. Socken etc.) und zerknüllt es zu einem „Schneeball“.

Nun werden verschiedene Aufgaben vorgegeben:

Schneeball in die Luft werfen und wieder auffangen.

Schneeball jemanden zuwerfen.

Schneeball hochwerfen, schnell auf den Rücken legen und den Schneeball am Bauch landen lassen.

„Tischtennis“: Schlage den Schneeball mit der flachen Hand immer wieder nach oben, ohne diesen zu fangen

Spielt euch den Schneeball mit der flachen Hand gegenseitig zu. Wie oft schafft ihr es hin und her?



# 15. DEZEMBER – Schneeflocke

## Die Kinder entdecken ihre Fähigkeiten und Eigenschaften

Hierfür bastelt jedes Kind aus einem Blatt Papier eine Schneeflocke. (Kann auch aufgezeichnet werden)

Nun schreibt oder zeichnet ihr in die Mitte der Schneeflocke: „ICH BIN“ oder „ICH KANN GUT“. Danach beschriftet ihr die Schneekristalle mit euren Eigenschaften und Stärken/Fähigkeiten. Dabei könnt ihr euch natürlich auch gegenseitig weiterhelfen.

Wer mag liest seine „Schneeflocke“ dann vor.

Alternativ können die Eigenschaften auch gezeichnet und somit beschrieben werden.





# 16. DEZEMBER - Geschenkpapier

Geschenke einpacken ist gar nicht so einfach – besonders die ganz Kleinen. Manchmal braucht man da eine kurze Pause. Habt ihr gewusst, dass man darauf auch kleine Kunststücke durchführen kann? Nutzt dafür am besten vorhandene Papierreste.

**Material:** Papier/ altes Zeitungsblatt

Alle erhalten ein Blatt Papier. Dieses wird auf den Boden gelegt. Darauf werden nun **Gleichgewichtsübungen** ausgeführt, z. B.:

Auf einem Bein stehen

Eine Schwalbe/Standwaage machen

Auf der Ferse stehen oder auf den Zehenspitzen stehen

Zu einfach? Faltet das Blatt einmal in der Mitte und wiederholt die Übungen.

Wie klein könnt ihr das Blatt zu falten, ohne den Boden zu berühren?

# 17. DEZEMBER – Schlummertrunk



## Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen. Früchte- oder Hagebuttentee hinzugeben und nach Packungsanleitung ziehen lassen.

Anschließend den Traubensaft, die Gewürze und die in Scheiben geschnittenen Orangen dazugeben und nochmals 15 Minuten ziehen lassen.

Vor dem Servieren den gewürfelten Apfel dazugeben.  
Nach Belieben mit Honig süßen.

## Genießen!



## Zutaten:

2 -3 TL Früchte- oder Hagebuttentee  
700 ml Wasser  
300 ml roter Traubensaft  
2 Stück Gewürznelken  
¼ Zimtstange  
1 Apfel  
2 Bio Orangen  
Honig nach Belieben

# 18. DEZEMBER – Fantasiereise



„In dieser Geschichte geht es um eine kleine Schneeflocke. Sie ist schon seit vielen Monaten ganz aufgeregt und hofft, dass es bald zu schneien beginnt. Dies ist der erste Winter in dem die kleine Schneeflocke groß genug ist, um sich mit den anderen Flocken auf die Reise zu machen.

Dicht gedrängt sitzen die Flocken in ihrer kuscheligen Wolke. Manche Flocken sind schon sehr groß und sehr alt. Sie haben die Reise zur Erde schon viele, viele Male gemacht.

Sie sind auch die ersten Schneeflocken, die sich aus der Wolke herauswagen. Neugierig beobachtet die kleine Schneeflocke, wie sich eine nach der anderen fallen lässt und langsam in Richtung Erde fliegt. Die kleine Schneeflocke ist zuerst ein bisschen ängstlich. Aber schließlich fasst sie all ihren Mut zusammen und hüpft aus der Wolke.

Brrrr, ist das kalt! Denkt sich die kleine Flocke. Doch bald denkt sie nicht mehr darüber nach, sondern wirbelt und tanzt übergücklich mit den anderen Flocken durch die Luft. Als die kleine Schneeflocke der Erde immer näherkommt, entdeckt sie eine Gruppe Kinder. Sie sind ganz aufgeregt und schreien durcheinander. „Hurra! Endlich schneit es!“ Vorsichtig landet die kleine Schneeflocke auf einem Ast und beobachtet die Kinder die fröhlich im Schnee spielen. Was für ein Spaß, denkt sich die kleine Schneeflocke. Sie freut sich schon sehr darauf, im nächsten Jahr wiederzukommen. Was sie auf ihrer nächsten Reise wohl erleben wird?“

# 19. DEZEMBER – Geschenke sortieren

Oje, der Geschenktasch ist runtergefallen und alle Packerl liegen unsortiert am Boden! Sie gehören unbedingt wieder richtig sortiert damit alle das Richtige bekommen. Gemeinsam können wir das sicher schaffen!

**Material:** am besten UNO Karten



**Anleitung:** Alle Karten werden verdeckt in der Mitte des Raums aufgelegt. Nun müssen alle wieder sortiert werden. Dazu wird in jeder Ecke des Raums eine Farbe definiert: Blau – Grün – Rot – Gelb



Ziel ist es, alle Kärtchen den Farben in den Ecken zuzuordnen. Dabei darf immer nur eine Karte pro Kind umgedreht und in die jeweilige Ecke gebracht werden.

**Varianten:** Kann gemeinsam gespielt werden oder auch als Staffelspiel – 4 Gruppen die den jeweiligen Farben in den Ecken zugeteilt werden.

**Schwierigkeit erhöhen:** Zusätzlich zu den Farben muss auch nach den Zahlen (1-12) sortiert werden, d.h. als erstes muss z.B. die gelbe 1 gefunden werden dann die gelbe 2 usw.



# 20. DEZEMBER - Schlittenfahrt



Es ist kalt geworden und die ersten Schneeflocken zuckern die Hügel & Berge an. Zeit, den Schlitten endlich wieder aus dem Keller zu holen. JUHU! Auf geht's!

Alle Kinder stellen die passenden Bewegungen zur folgenden Bewegungsgeschichte pantomimisch dar:



## **Zuerst machen wir noch einen „Schlittencheck“:**

- auf den Stuhl setzen und wieder aufstehen (4x)
- einmal um den Stuhl rennen/laufen
- mit den Knien auf den Stuhl setzen
- auf den Stuhl stellen
- vom Stuhl herunterspringen
- unter dem Stuhl hindurch kriechen
- mit dem Bauch auf den Stuhl legen

## **Jetzt kann es losgehen!**

- auf den Schlittenhügel gehen: tief in die Knie gehen und langsam Schritt für Schritt weiter aufstehen/raufgehen
- beide Hände auf den „Schlitten“ geben und am Stand laufen
- auf den Schlitten hüpfen
- jetzt geht es links/rechts, runter (klein machen), Sprung (in die Höhe hupfen)
- gerne könnt ihr die Schlittenfahrt mit eigenen Bewegungen ergänzen!

A decorative graphic in the top-left corner featuring several light blue snowflakes of various sizes and a small snowman with a red hat and stick arms.

# 21. DEZEMBER – Bunte Christbaumkugeln

In der Weihnachtszeit lassen sich überall viele bunte Farben finden. Diese Farben sind nicht nur wunderschön anzusehen, sondern können dich auch in **Bewegung** bringen!

## Material:

Die anleitende Person hat vier unterschiedliche „Christbaumkugeln“ (Papier in rot, blau, grün, gelb – kann zu einer Kugel zerknüllt werden, muss man aber nicht – oder Bälle verwenden).

Jeder Farbe kann nun eine Bewegung zugeordnet werden:

rot = Hüpfen

blau = Im Kreis drehen

grün = In die Knie gehen

gelb = Auf einem Bein stehen



Die Kinder können im Raum herumgehen/ laufen oder auch an ihrem Platz stehen. Nun zeigt die anleitende Person abwechselnd die Farben und „leitet“ damit die Bewegungen der Kinder.

## Varianten:

Mehrere Farben gleichzeitig zeigen. Die Kinder machen alle Bewegungen hintereinander. Nur Kinder mit einem passenden Kleidungsstück (Farbe) führen die Bewegung aus, die anderen gehen/laufen weiter.

Nicht die gezeigte Farbe wird ausgeführt, sondern die zuvor gezeigte Farbe!



## 22. DEZEMBER – das Rennen um die Weihnachtskarten



Hierfür benötigt ihr ca. 20 Kärtchen mit unterschiedlichen Farben/Symbolen an der Ober- bzw. Unterseite (Spielkarten, Memory o.Ä.). Die Kärtchen werden im Raum verteilt. Dabei liegt eine Hälfte der Kärtchen mit der Oberseite nach oben und die andere Hälfte mit der Unterseite nach oben. z.B. 10 Gelbe & 10 Rote.

Die Kinder werden in 2 Gruppen aufgeteilt. Jeder Gruppe wird eine Farbe/Symbol/Seite zugeordnet. Nun versuchen beide Gruppen es zeitgleich zu schaffen, dass alle Karten in der Farbe der jeweiligen Gruppe aufgedeckt sind.

**Varianten:** Das Spiel kann auch mit weniger Karten zu zweit am Tisch gespielt werden. Bei kleineren Kindern können auch alle Kinder gemeinsam gegen die Erwachsenen spielen.





# 23. DEZEMBER – drei gute Dinge



Mit einer **positiven Stimmung** durch den Tag?

Dazu haben wir heute einen kleinen Tipp für dich:

Schreibe oder zeichne dir drei schöne Momente/Erlebnisse des heutigen Tags auf. Das dürfen ganz kleine Momente deines Alltags sein; z.B. „Heute gabs mein Lieblingsessen zu Mittag.“, „Wir haben einen Schneemann gebaut.“, „Jemand hat mir etwas Nettes gesagt.“ etc.

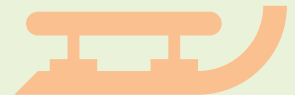
Wenn dir für heute nichts einfällt, kannst du dich einfach an die vergangenen Tage erinnern.

Kleiner Tipp: Schau dir vor dem Schlafengehen nochmals deine schönen Momente des heutigen Tages an!

# 24. DEZEMBER – FROHE WEIHNACHTEN



Frohe Weihnachten wünscht  
das Team Gesunder Kindergarten und  
Gesunde Volksschule





## Ein paar gesunde Backtipps:

Bei Rezepten mit **Weißmehl** ruhig die Hälfte mit Vollkornmehl ersetzen. Es enthält mehr Ballaststoffe und macht dadurch länger satt. Somit werden auch nicht so viele Kekse gegessen.

In Keksen stecken **nicht nur ungesunde Zutaten** wie Butter und Zucker, sondern auch allerhand Gesundes. Bei der Auswahl der Zutaten also drauf schauen, dass die Kekse mit Nüssen, Haferflocken oder Trockenfrüchten aufgepeppt werden. Mit Nüssen kann man auch super Kekse verzieren – es muss nicht immer Schokolade sein.

**Haferflocken** liefern viel Energie, sind reich an Ballaststoffen und machen lange satt. Fein gemahlen fallen sie außerdem in den meisten Rezepten gar niemandem auf

**Getrocknete Früchte** wie Feigen, Datteln oder Pflaumen sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen, haben zwar einen hohen Fruchtzuckeranteil aber dank der sonstigen Inhaltsstoffe noch gesünder als Haushaltszucker. Trotzdem aufpassen: Fruchtzucker ist genauso ein Zucker wie Haushaltszucker!

**Beim Backen nicht auf wohlriechende Weihnachtsgewürze wie** Zimt, Vanille oder Anis vergessen. Zimt regt zum Beispiel die Verdauung an und Vanille hellt unsere Stimmung auf

**Fett einsparen** kann man beim Keksbacken, z.B. indem man das Backblech nicht einfettet sondern mit Backpapier belegt.

**Keine Riesenkekse** backen – kleine Kekse sind zwar auch nicht unbedingt gesünder aber man nimmt sich meist weniger.

**Zucker einsparen:** wie schon oben geschrieben kann man auch Trockenfrüchte super zum Süßen verwenden. Wenn schon Zucker, dann ruhig 1/3 der angegebenen Zuckermenge weglassen.

**Nicht hungrig Kekse verzehren:** Vor dem gemütlichen Keksverzehr am besten noch Wasser trinken und was Pikantes essen. Wenn man hungrig Kekse verzehrt, isst man ziemlich sicherlich mehr und hat dann trotzdem noch Hunger auf was „Saures“.

**AVOS**

