

NEUE ABENTEUER MIT DER **M.O.I.N.-Bande**



**JUHU!**

Ausgabe 6  
Februar 2023

Moin



Family

# myTime

## FOR KIDS

DAS MAGAZIN DES MOIN FAMILY-CLUBS

**GESUNDES  
Essen und  
BEWEGUNG**

**SPAß,  
Wissen &  
RÄTSEL**

**Wir bringen  
DICH IN  
SCHWUNG!**



Seite  
4

WARUM ESSEN UND  
BEWEGUNG SO WICHTIG SIND

Seite  
12

ALLES ÜBER  
KÜHE

## WAS IST DEIN ...

... Lieblingsessen? Wir von der M.O.I.N.-Bande mögen ganz unterschiedliche Sachen. Wenn die Nahrung dann allerdings erstmal im Magen gelandet ist, macht jeder Körper das gleiche – was genau erfährst du ab Seite 4!



## GEWINNSPIEL

Passend zum Thema Bewegung verlosen myTime for Kids und Ravensburger **5 Spiele „Felix Wackelnix – Beweg dich schlau“**. Mithilfe des Wackel-Eis musst du Übungen nachmachen. Dabei lernst du Arme und Beine zu koordinieren, knifflige Aufgaben zu lösen und hast einfach Spaß! [www.ravensburger.de](http://www.ravensburger.de).



Du willst gewinnen? Bitte deine Eltern, eine E-Mail an [gewinnspiel@redaktion-mytime.de](mailto:gewinnspiel@redaktion-mytime.de) zu schreiben, Stichwort „Bewegung“.

### TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Aus allen Teilnehmern werden die Gewinner gezogen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung der Gewinne. Teilnahme ab 18 Jahren. Die Mitarbeiter der Bunting Unternehmensgruppe sowie der Format Communications Consultants GmbH (FCC) sind von den Gewinnspielen ausgeschlossen. Mehrfachteilnahmen oder eine Teilnahme über einen gewerblichen Gewinnspielservice werden ausgeschlossen und führen automatisch zum Ausschluss aus der Verlosung. Datenschutzhinweis: Zur Durchführung der Gewinnspiele erhebt FCC Ihre personenbezogenen Daten, um Sie im Falle eines Gewinns benachrichtigen zu können. Ggf. wird Ihre Adresse an unsere Gewinnspielpartner weitergegeben, z. B. um Ihnen den Gewinn zukommen zu lassen. Für andere Zwecke werden Ihre Daten nicht verwendet. Eine Datenverarbeitung in Staaten außerhalb der Bundesrepublik Deutschland findet nicht statt. Die Teilnahme an dem Gewinnspiel und die damit verbundene Datenerhebung ist selbstverständlich freiwillig. Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Ihre Einwilligung nach Art. 6 Abs. 1 a DSGVO. Nach Beendigung des Gewinnspiels werden Ihre Daten gelöscht. **Einsendeschluss: 28.2.2023**

**BEWEGUNG  
IST MEGA,  
ESSEN ABER  
AUCH!**

# M.O.I.N.-BANDE-STECKBRIEF

**HI, ICH  
BIN MAX!**

Lieblingsfarbe:



Lieblingsessen:  
Spaghetti Bolognese



Lieblingsfächer:  
Sport und Erdkunde

Lieblingstier:  
Adler

Hobbys:

Fußball, Basketball, Weitsprung und mit  
meinen Freunden von der M.O.I.N.-Bande  
zusammensein

Das mag ich gar nicht:  
Mathehausaufgaben und  
Zimmer aufräumen

Besonderes  
Kennzeichen:  
Meine Narbe an  
der Stirn

$$4+3-(3 \times 3)=?$$

Das ist mein größter Wunsch:

Am liebsten würde ich einen **Fallschirmsprung**  
machen. Ich stelle es mir toll vor, durch  
die Wolken zu fliegen!



Das möchte ich später mal werden:

Wenn ich erwachsen bin, möchte ich einen spannenden  
Beruf haben, bei dem man viel unterwegs ist. Vielleicht  
**Pilot oder Rennfahrer**. Auf keinen Fall möchte ich den  
ganzen Tag in einem Büro arbeiten.

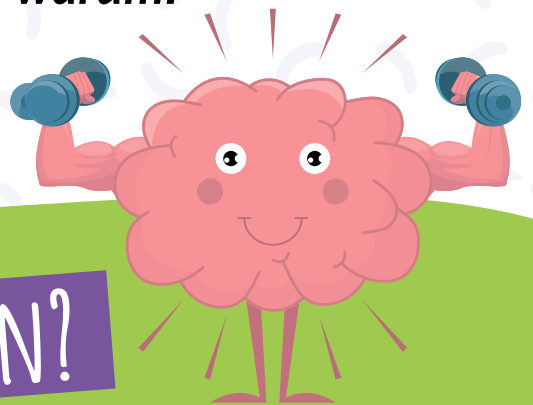
Das Peinlichste, was mir je passiert ist:

Neulich bin ich mitten in der Stunde  
eingeschlafen. **Frau Meier fand das gar  
nicht witzig, aber alle anderen haben  
sehr gelacht.**



# DEIN TREIB- STOFF!

**Essen und Bewegung machen Spaß – aber dein Körper ist gleichzeitig auch darauf angewiesen. Die M.O.I.N.-Bande erklärt dir, warum!**



## WARUM SOLL ICH GESUNDE SACHEN ESSEN?

Eltern lassen manchmal einfach nicht locker. Zum Beispiel wollen sie, dass du bestimmte Lebensmittel isst, weil sie gesund sind. Aber warum soll man das? Ganz einfach: **Damit ein Auto fahren kann, braucht es Benzin oder Strom. Damit dein Körper sich bewegen und dein Gehirn denken kann, benötigst auch du Treibstoff – in Form von Nährstoffen!** Die bekommst du übers Essen und je gesünder das ist, desto wertvollere Nährstoffe erhält dein Körper.

Um richtig zu funktionieren, brauchen wir Vitamine, Mineralstoffe, Kohlenhydrate, Eiweiße und gesunde Fette. Ganz schön viele unterschiedliche Dinge. **Daher ist es am besten, wenn du möglichst viele verschiedene Lebensmittel isst. Vor allem Obst, Gemüse und Vollkornprodukte.** Leider gilt das nicht für Süßigkeiten.



Ach ja: **Auch trinken ist wichtig – am besten Wasser!**

## GUT ZU WISSEN

Oft denken wir, dass gesunde Sachen nicht so lecker sind wie ungesunde. Aber das stimmt nicht! Wenn du zum Beispiel am liebsten Pizza und Pommes isst, könntest du mit deinen Eltern auch eine gesunde Variante davon kochen – zum Beispiel den Teig aus Vollkornmehl zubereiten oder Pommes aus frischen Kartoffeln im Backofen selber machen.

**AHH!**

**Cool**



### Reinhören!

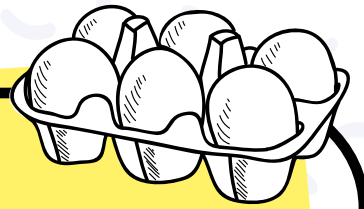
Checker Tobi (s. Bild oben) kennst du vielleicht aus dem Fernsehen. In seinem Podcast „CheckPod“ geht es auch oft ums Essen. Hör dir unbedingt mal die Folgen „Obst und Gemüse – von Brokkoli und Brunnenkresse“, „Süßigkeiten – von Schokolade und Gummibärchen“ oder „Pupsen – von üblen Gerüchen und Kunstfurzern“ an. Die Folgen findest du auf Spotify oder kostenlos in der Mediathek des Bayerischen Rundfunks (BR).

**ES IST NOCH EIN STÜCK PIZZA ÜBRIG. WIE WÄR'S, WENN WIR ES UNS TEILEN?**



**DAS IST LIEB GEMEINT, ABER DAS SCHAFF ICH SCHON ALLEINE!**





## EIER-PIRAT



1 TL Öl • 1 Ei • ½ Gurke • 1 Blaubeere  
• ½ Scheibe vegetarische Wurst •  
½ Scheibe Käse • je 1 Stückchen rote  
und gelbe Paprika

Erhitze das Öl in einer Pfanne. Schlag das Ei am Pfannenrand auf und lass es in die Pfanne gleiten. Dann brätst du es 3-5 Minuten. Heb das Ei mit einem Pfannenwender auf deinen Teller.

Wasch die Gurke und schneide 5 Scheiben ab. Nimm 1 Scheibe als Auge. Leg die Blaubeere darauf.

Halbier die anderen Gurkenscheiben. Bau damit Körper und Ohren. Die Wurst legst du als Mütze obendrauf, stich aus dem Käse mit einem Apfelsausstecher kleine Kreise aus und leg sie auf die Wurst. Schneide die Paprika in kleine Stücke. Leg sie als Mund, Nase und Augenklappenbinde aufs Ei. Dazu passt eine Scheibe Vollkornbrot.

## LECKERSCHMECKER- REZEPTE

**Schnapp dir deine Eltern und  
probiert die Rezepte aus!**

## LACHENDE PANCAKES

2 reife Bananen • 1 Ei • 40 g Mehl •  
1 TL Backpulver • 40 g Haferflocken •  
100 ml Milch • 1 EL Öl • 100 g Blaubeeren

Zerdrück 1 Banane mit der Gabel zu Brei. Gib das Ei dazu und verrühr alles. Gib Mehl, Backpulver, Haferflocken und Milch zu. Alles gut verrühren. Erhitze das Öl in der Pfanne. Gib für jeden Pfannkuchen 2-3 EL Teig in die Pfanne. Back vier kleine Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun. Schneid die zweite Banane in Scheiben. Beleg die Pfannkuchen wie auf dem Bild mit Banane und Blaubeeren!



# SO WANDERT DAS ESSEN DURCH DEINEN KÖRPER

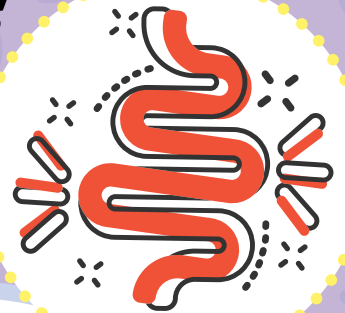
Wenn du etwas Leckeres gegessen hast und satt bist, machst du dir wahrscheinlich keine Gedanken darüber, was danach mit dem Gegessenen passiert. Doch in deinem Körper spielen sich erstaunliche Dinge damit ab – meist ohne, dass du etwas davon merkst. Der ganze Verdauungsprozess – also vom Essen, bis du aufs Klo musst – dauert mindestens 12 Stunden!

Während du dein Essen kaut, vermischt es sich mit Spucke. Damit wird die Nahrung schon so breiig und klein, dass sie **durch die Speiseröhre in den Magen** rutschen kann. Im Magen wird das Essen noch feiner gemacht, bis ein richtiger Brei daraus entsteht. Dazu produziert der Magen Säure, die das Essen zersetzt und auch Bakterien abtöten kann.

Vom Magen wandert der Brei weiter in den **Dünndarm**. Er ist mehrere Meter lang, aber ganz zusammengeknäuel. Hier wird der Brei vom Körper nach Nährstoffen durchsucht. Sie werden alle mühsam herausgepickt und wie kleine Postpakete in deinen Blutkreislauf geschickt. So gelangen Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette und Vitamine zu den Stellen im Körper, an denen sie benötigt werden.

Vom Dünndarm geht die Reise weiter in den **Dickdarm**. Jetzt sind keine Nährstoffe mehr in dem Brei, der Körper benötigt ihn nicht mehr. Die Flüssigkeit wird ihm entzogen und dein Körper bereitet sich auf den nächsten „großen“ Klogang vor.

Wow!



ECHT?!

## 90 Minuten am Tag bewegen

Das klingt nach ganz schön viel Zeit! Doch wenn du morgens mit dem Rad in die Schule fährst, in den Pausen auf dem Hof rumrennst, öfter Sport machst und dich mit Freunden zum Draußenspielen verabredest, schaffst du das locker!



## WARUM IST BEWEGUNG SO WICHTIG?

Beim Wort „Bewegung“ denkst du vielleicht an den Sportunterricht. Aber unter Bewegung versteht man **nicht nur turnen oder Fußball spielen, sondern auch rumrennen und toben, zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.**

Dadurch werden deine Muskeln stärker, du bekommst mehr Ausdauer (kannst zum Beispiel länger am Stück rennen, ohne Seitenstechen zu bekommen) und wirst bei bestimmten Bewegungen sicherer. Wer sich viel bewegt, kann sich außerdem besser in der Schule konzentrieren, wird nicht so schnell dick und fühlt sich allgemein wohler.

**WOW, DAS HÄTTE ICH NIE GEDACHT. EINEN POKAL ZU GEWINNEN, FÜHLT SICH ZIEMLICH GUT AN!**

## Höchstens 60 Minuten fernsehen

Bestimmt streitest du manchmal mit deinen Eltern darüber, wie viel Zeit du mit Fernsehen, Handy oder Tablet verbringen darfst. Experten sagen, dass Grundschul-kinder höchstens eine Stunde am Tag vor dem Bildschirm sitzen sollten, größere Kinder nicht mehr als zwei. So bleibt noch genug Zeit für Sport und Bewegung.



HIHI



SCHWIMMEN GEHEN

**Nettebad Osnabrück**

[www.stadtwerke-osnabrueck.de/  
nettebad](http://www.stadtwerke-osnabrueck.de/nettebad)

**aquaLaatzium Hannover**

[www.aqualaatzium.de](http://www.aqualaatzium.de)

**Westfalen-Therme Bad Lippspringe**

[www.westfalen-therme.de](http://www.westfalen-therme.de)

TRAMPOLIN SPRINGEN



**SprungFrei Lathen**

[www.sprungfrei.de](http://www.sprungfrei.de)

**JUMP House Bremen**

[www.jumphouse.de/bremen](http://www.jumphouse.de/bremen)

**Activity Park Paderborn**

[www.activity-park.com](http://www.activity-park.com)

IN DER KLETTERHALLE  
KRAXELN



**Kletterhalle XI. Grad Paderborn**

[www.elftergrad.de](http://www.elftergrad.de)

**Kluntje Boulderhalle Aurich**

[www.kluntje-aurich.de](http://www.kluntje-aurich.de)

**KletterCAMPUS Hannover**

[www.hochschulsport-hannover.de/  
de/klettercampus](http://www.hochschulsport-hannover.de/de/klettercampus)

IM INDOORSPIELPLATZ  
TOBEN



JUCHU

**Springmaus Kinderspieleland Sögel**

[www.springmaus-kinderspieleland.de](http://www.springmaus-kinderspieleland.de)

**Ramba Zamba Kids Schaumburg**

[www.ramba-zamba-schaumburg.de/kids](http://www.ramba-zamba-schaumburg.de/kids)

**Spielscheune Butjadingen**

[www.butjadingen.de/erleben-entdecken/  
poi/spielscheune-butjadingen](http://www.butjadingen.de/erleben-entdecken/poi/spielscheune-butjadingen)



IN DEN WALD FAHREN

**Naturpark Teuto. Wald Eggegebirge**

[www.naturpark-teutoburgerwald.de](http://www.naturpark-teutoburgerwald.de)

**Baumwipfelpfad Bad Iburg**

[www.baumwipfelpfad-badiburg.de](http://www.baumwipfelpfad-badiburg.de)

**Trimm-dich-Pfade**

[www.trimm-dich-pfad.com](http://www.trimm-dich-pfad.com)



SCHLITTSCHUH  
LAUFEN

**Eissporthalle Rheine**

[www.eissporthalle-rheine.de](http://www.eissporthalle-rheine.de)

**Oetker-Eisbahn Bielefeld**

[www.bielefelderbaeder.de/eisbahn](http://www.bielefelderbaeder.de/eisbahn)

**Eissporthalle Paradise Bremen**

[www.eissporthalle-paradice.de](http://www.eissporthalle-paradice.de)

WAS MÖCHTEST DU MACHEN?

Du willst dich bewegen, weißt aber nicht, was du machen könntest? Da helfen wir dir gern! Im Winter kann man eislaufen oder Schlitten fahren, wenn Schnee liegt. Was immer geht: Zu deiner Lieblingsmusik tanzen oder im Wald spazieren gehen, Rad fahren oder Fußball spielen. Unsere Idee: Bitte deine Eltern, am nächsten Wochenende nicht nur einzukaufen, zu putzen und es sich gemütlich zu machen, sondern gemeinsam mit dir einen Ausflug zu unternehmen.

**Kreuz oben einfach deine Lieblingsidee an und zeig sie deinen Eltern!**





# DIE M.O.I.N.-BANDE DAS FUSSBALLSPIEL

**H**abt ihr schon von dem Fußballspiel gehört?", rief Okka aufgeregt ihren Freunden von der M.O.I.N.-Bande zu, die am Eingang der Sporthalle auf sie warteten. „Klar“, antwortete Ida und verdrehte die Augen. **„Gestern Abend kam doch die E-Mail von Frau Meier. Die Klasse redet von nichts anderem.“** Wenn du nicht wie immer zu spät gekommen wärest, hättest du das mitgekriegt.“ Okka streckte Ida lachend die Zunge heraus. „Ich find's super!“, freute sich Max, „wir haben wegen des Spiels morgen den ganzen Tag keinen Unterricht!“ Nur Nick sah nicht so glücklich aus. **„Ich würde am liebsten nicht mitmachen“**, murmelte er. Doch bevor die anderen nachfragen konnten, läutete es zur Sportstunde und die M.O.I.N.-Bande lief schnell zu den Umkleiden.

In der Sporthalle erklärte Frau Meier die Regeln für das Spiel: „Die Klasse wird in zwei Mannschaften aufgeteilt und für die Sieger gibt es einen richtigen Pokal. Die jüngeren Klassen sind die Zuschauer!“ Anschließend teilte sie die Klasse per Los in zwei Teams ein. Die Kinder stellten sich auf. Max, Okka

und Ida waren in Mannschaft A, Nick in Mannschaft B. „Und jetzt machen wir ein Probespiel“, verkündete Frau Meier und blies in ihre Trillerpfeife.

„Halt!“, rief Sven aus der B-Mannschaft. **„So geht das nicht! Die Mannschaften sind voll ungerecht eingeteilt.“** In der A-Mannschaft spielen Max, Okka und Stella, und wir haben nur mich als guten Spieler. Und dann haben wir noch Nick. Der stört aber nur auf dem Feld.“ Nick wurde knallrot im Gesicht und schaute auf den Boden. Frau Meier sah entsetzt in die Runde. Sofort meldete sich Max. „Ich habe einen Vorschlag! **Wir möchten, dass Nick in unserer Mannschaft spielt. Dafür geht Stella in die B.“** Ida lief zu Nick und zog ihn mit sich. „Du bist richtig fies“, zischte sie Sven im Vorbeigehen zu. Der zuckte gleichgültig mit den Schultern.

Das Probespiel begann. Max schoss sofort in der ersten Minute ein Tor, doch am Ende gewann Svens Mannschaft mit 4:1. Nick bewegte sich während des Spiels kaum vom Fleck. Auf dem Nachhauseweg versuchten

die Freunde, Nick aufzumuntern. Okka schäumte vor Wut. „Wir werden es dem doofen Sven morgen so richtig zeigen!“ Aber Nick sagte betrübt: „Ach, mit mir in der Mannschaft habt ihr doch keine Chance“. Max schüttelte den Kopf. **„Ich verstehe dich nicht, Nick. Wenn wir zu viert kicken, macht es dir doch immer Spaß!“** Nick antwortete: „Ja, schon. Aber das ist etwas anderes. Euch ist es egal, dass ich unsportlich bin.“ „Was redest du da für einen Quatsch!“, regte Ida sich auf. „Wir denken gar nicht, dass du unsportlich bist ...“ „Ich habe eine Idee“, unterbrach Okka sie aufgeregt, „Hört mal zu!“

Am nächsten Tag standen die Teams wieder auf dem Spielfeld. **Die M.O.I.N.-Bande zwinkerte sich verschwörerisch zu.** Ihre Mannschaft hatten sie heute anders aufgestellt. Okka und Ida verteidigten hinten, Max und Nick spielten im Sturm. Sven blickte verwirrt zu Nick

und schüttelte den Kopf. Das Spiel lief gut. Okka und Ida verteidigten das Tor, kaum ein Schuss kam durch. Die letzte Spielminute brach an, immer noch stand es 0:0. Nick stand, wie am Tag zuvor, mehr oder weniger nur herum. Die Verteidiger aus der anderen Mannschaft beachteten ihn gar nicht. Da gelangte der Ball nach vorn zu Max – der gab Nick ein Zeichen und spielte ihm den Ball zu. **Da lief Nick auf einmal wie der Blitz los, nahm den Ball an – und schoss ihn mit einem entschlossenen Blick direkt ins Tor.** 1:0 – und Schlusspfeif! Die Zuschauer jubelten.

Frau Meier überreichte der A-Mannschaft lachend den Pokal. „Ich gebe ihn direkt dir, Nick“, sagte sie augenzwinkernd. „Ich denke, die anderen haben nichts dagegen.“ Alle um ihn herum klatschten. „Das habe ich nur geschafft, weil meine Freunde an mich geglaubt haben“, sagte Nick und hielt strahlend den Pokal in die Höhe.



# FAKTEN ÜBER KÜHE

## Gar nicht faul!

Kühe stehen den ganzen Tag nur auf der Wiese rum? So sieht es manchmal aus, aber tatsächlich bewegen sie sich viel – knapp 13 Kilometer am Tag. Sie fressen gern Gras an verschiedenen Stellen auf der Weide und können durch die Bewegung besser verdauen.

**BIS ZU  
13 KILO-  
METER!**

... die du vielleicht noch nicht kennst!

## Kuh, Färse oder Rind?

Kühe gehören zu den Rindern – so heißt nämlich die Tierart. Nur ein weibliches Rind, das schon Nachwuchs bekommen hat, wird **Kuh** genannt. Bevor es Mutter geworden ist, wird es als **Färse** bezeichnet. Ein Neugeborenes heißt übrigens **Kalb**.



### Schlaflos glücklich

Wenn sie nicht gerade unterwegs sind, um Gras zu fressen, können Kühe sich ausruhen – und zwar rund 10 Stunden am Tag. Schlafen müssen sie allerdings kaum: **insgesamt reichen 30 Minuten**, verteilt auf 6-10 Nickerchen.

### Berühmtheit

Bestimmt denkst du bei Kühen direkt an weiße Tiere mit großen schwarzen Flecken. Diese Rasse heißt **Holstein** und ist die bekannteste Deutschlands: Von ihr stammt nämlich die meiste Milch, die es bei uns in Deutschland zu kaufen gibt.

**YEAH**

### Zunge raus!

Nicht nur Hunde zeigen ihre Zuneigung, indem sie andere abschlecken – auch Kühe! Zum Beispiel können sie Freundschaften zu anderen aus ihrer Herde haben, die durch gegenseitiges Ablecken noch enger werden. Außerdem können Kühe dabei richtig gut entspannen.

**KRASS!**

KÜHE HABEN SUPER-  
NASEN: SIE KÖNNEN  
GERÜCHE WAHRNEHMEN,  
DIE BIS ZU 10 KILOMETER  
ENTFERNT SIND!



**DIE SCHWANGERSCHAFT VON KÜHEN DAUERT 9 MONATE – GENAU WIE BEI UNS MENSCHEN!**

# M.O.I.N.-Bande-

# RÄTSEL

# SEL

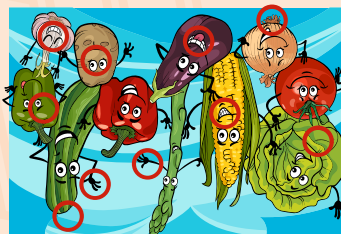
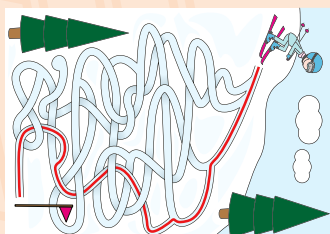
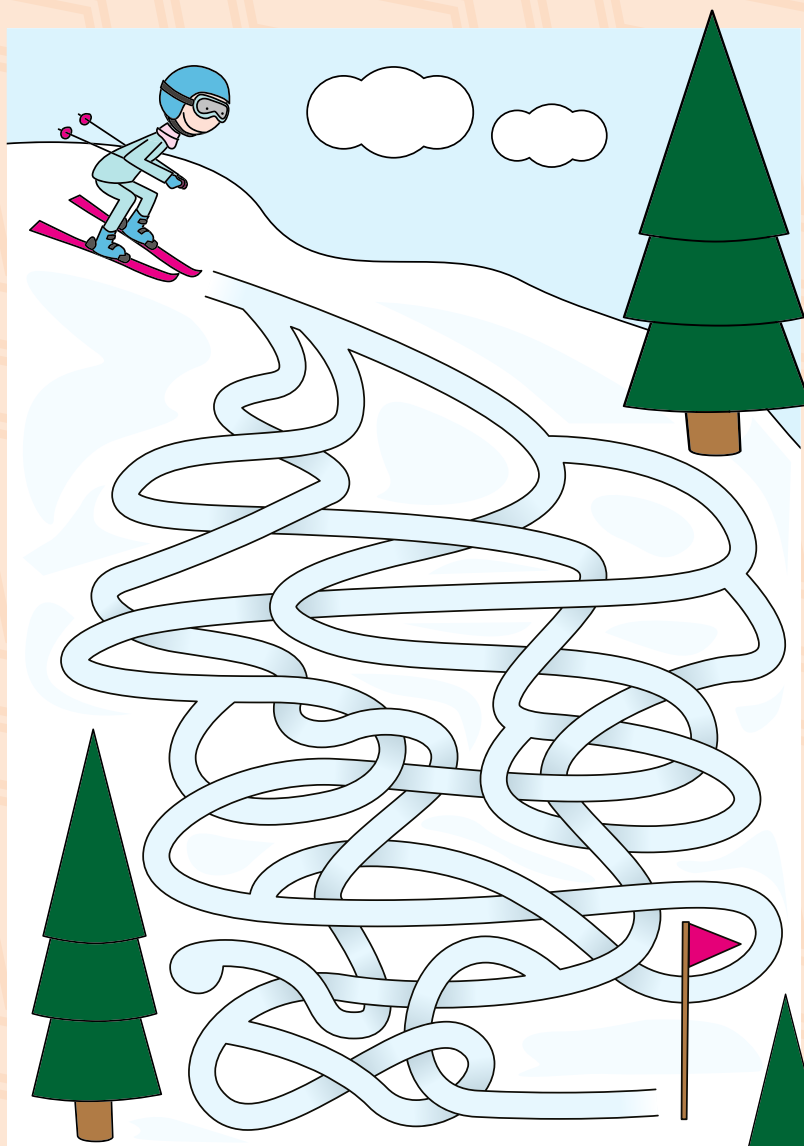
# SEL

# SEL

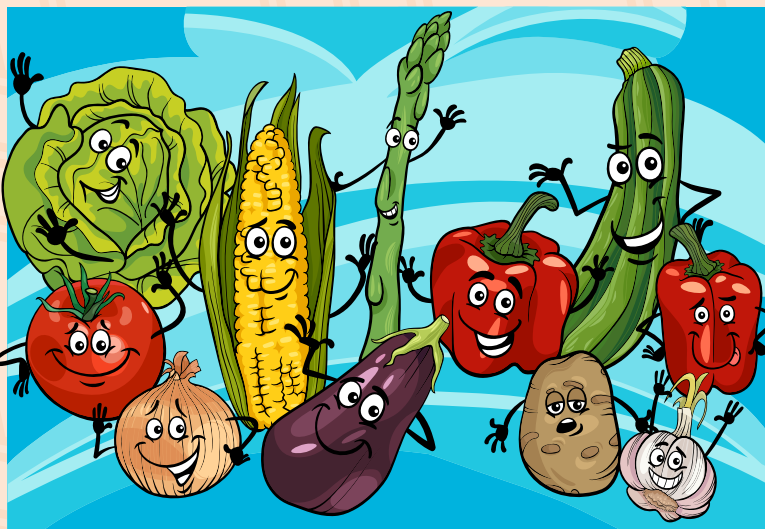
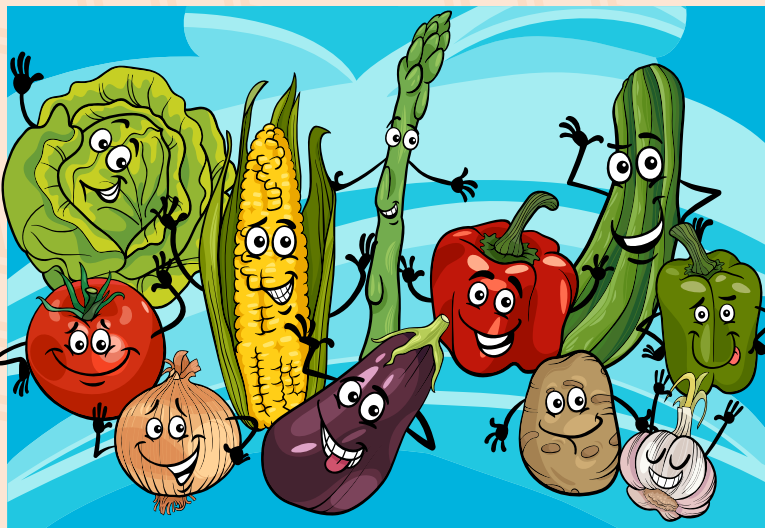
# SEL

Hilf der M.O.I.N.-  
Bande beim Lösen  
der Aufgaben!

**WELCHER WEG FÜHRT DEN SKIFAHRER INS ZIEL?  
HILF OKKA, IHN ZU FINDEN!**



**FINDEST DU  
ALLE 10  
FEHLER?**



**WELCHES GEMÜSE GEHÖRT  
IN WELCHEN KORB?**


Fotos: Oleoni7 (1), Nahhana (1), Igor Zakowski (1), Iga Stocker (1), Shutterstock

**IMPRESSUM**

Herausgeber: J. Bunting Beteiligungs AG, Brunnenstraße 37, 26789 Leer •  
 Telefon 0491/80 80 • E-Mail info@buenting.de • Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Christiane Kolass •  
 Umsetzung: Format Communications Consultants GmbH, Große Elbstraße 45, 22767 Hamburg • Tel. 040/28 41 89 500 •  
 E-Mail: info@format-communications.com • Redaktion: Jannik Gramsch, Katharina Morgenstern, Linn Schmidt,  
 Annette Wienecke • Autoren: Christine Linde • Grafik: Ina Meinen • Druck: Evers Druck GmbH Meldorf



# Moin



## Family

ENTDECKEN SIE MIT COMBI DEN MOIN FAMILY-CLUB!  
JETZT ANMELDEN!

Tolle Club-Vorteile für die ganze Familie!

- ✓ Freizeit- und Ferienangebote
- ✓ Exklusive Coupons & Rabatte
- ✓ Coole Aktionen und Gewinnspiele
- ✓ Kindermagazin & vieles mehr

So geht's: Wenn Sie Moin Family-Clubmitglied werden möchten, gehen Sie auf [www.moin-family.de](http://www.moin-family.de) und registrieren sich mit Ihrer Moin Card. Falls Sie noch keine Moin Card besitzen, kein Problem! In diesem Fall können Sie sich unter [www.moincard.de](http://www.moincard.de) erst für die Moin Card und im zweiten Schritt für den Moin Family-Club registrieren!



Mehr Infos und Anmeldung unter:  
[moincard.de/family-club](http://moincard.de/family-club)

ANKER DER REGION

**MOIN CARD**