



*Das ist das Äffchen KAYA.
Es lebt auf einer Weltrauminsel. Komm mit und begleite
es durch einen neuen Tag!*



Guten Morgen, Kaya!

Das Äffchen reibt sich den Schlaf aus den Augen und streckt sich. „Vielleicht wird es wieder ein perfekter Tag?“ sagt Kaya zu Bit, seinem kleinen Papagei ...



Bit ist nicht da! In seinem Käfig liegt nur eine zusammengerollte Nachricht.

Finde mich
Kaya!

Ob zu Fuß, auf dem
Skateboard, ob draußen
oder drinnen - dies verspricht
ein großes Abenteuer zu werden!



Zuerst braucht Kaya ein gesundes Frühstück! Mit leerem Magen lässt sich schließlich kein Abenteuer bestehen. Kaya geht niemals ohne Frühstück aus seinem Baumhaus in den Tag hinein.



Nachdem Kaya sich leckere Sachen eingepackt hat, geht es los. Mal mit kleinen Hüpfen, dann blitzschnell im Zickzack oder ein Stückchen im Rückwärtsgang – „normal“ laufen kann ja jeder!



Der Inselberg ist das erste Hindernis des Tages. Der ist zwar sehr hoch, aber von oben hat Kaya den besten Ausblick.

Erst Laufen und gleich Klettern. Das ist anstrengend, und Bewegung macht hungrig.



Zeit für das zweite Frühstück! Kaya nimmt sich einen Apfel. Lecker so was Frisches, das gibt Kraft bis zum Mittagessen.



Oh weh, das ist aber mühsam!

Man muss ganz schön geschickt sein, um auf der Steinplatte nicht auszurutschen. Halt dich fest, Kaya!



Hier oben ist es wirklich hoch!
Doch da enteckt Kaya ein Flattern
unten am Fluss. Kann das Bit der
kleine Papagei sein?

*Oder hat sich das kleine freche Vögelchen
doch woanders versteckt?*





Die Sonne steht schon hoch am Himmel und es ist Zeit für das Mittagessen, bevor es weitergeht. Das macht man am besten ganz gemütlich im Sitzen. Und Wasser zum Trinken muss natürlich auch dabei sein.
Kaya hat mächtig Durst!



Mit neuer Energie kann es weitergehen. An einer Liane schwingt sich Kaya zur Kokosnusspalme herunter. Hui, das macht Spaß!



Unten am Palmenberg führt ein kleiner Pfad durch das Gebüsch. Oh, das ist ganz schön dunkel!



Hurra, geschafft, Kaya kann wieder die Sonne sehen!

O-jeh! Das Flattern am Fluss war nur ein Schmetterling. Was nun? Bei einem Nachmittags-Snack fragt Kaya: „Hast du meinen Papagein gesehen?“

Damit der Schmetterling sich besser erinnern kann, zeichnet Kaya ein Bild von seinem Vögelchen. Etwas Ruhe tut ihm jetzt ohnehin ganz gut.



„Den hab ich gesehen! Folge mir.“ sagt der Schmetterling und flattert davon...



Kaya folgt ihm hüpfend über den Fluß - hoppala, jetzt sind seine Füße nass! Aber das ist nicht so schlimm.



Mit dem Skateboard geht es besonders schnell. Auch wenn es ein bisschen wackelig ist auf dem Brett, so schafft es Kaya mit dem Schmetterling mitzuhalten.



Da ist das freche Vögelchen. Hurra!!! Und als Belohnung fürs Finden gibt es eine tolle Überraschung. Bit hat ein leckeres Abendessen vorbereitet!

Es wird bald dunkel und das ist die perfekte Zeit zum Essen.



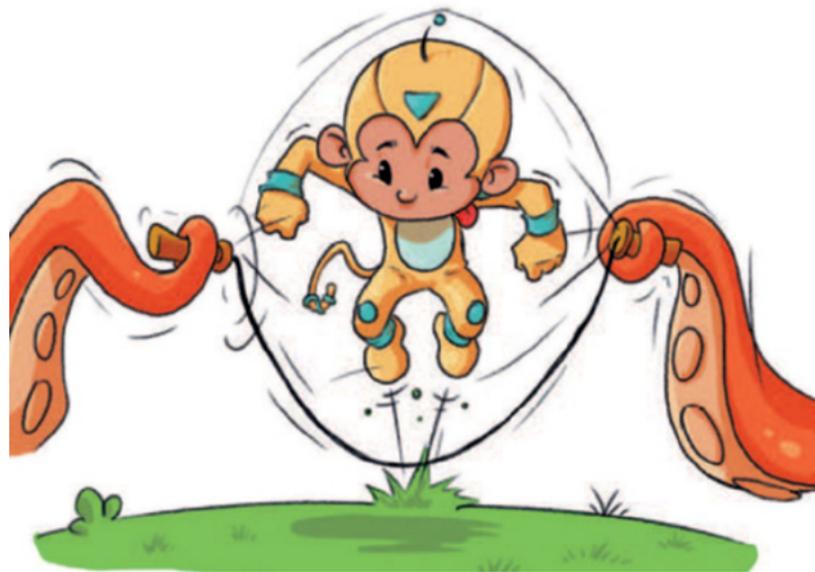
Viel braucht Kaya nicht mehr, er hat ja den ganzen Tag regelmäßig gegessen. Aber lecker soll es trotzdem sein!



Nachdem sie sich von ihrem neuen Freund dem Schmetterling verabschiedet haben, gehen sie müde aber sehr zufrieden zurück in Richtung Baumhaus.



Das war heute wirklich ein perfekter Tag, Kaya!
Wir wünschen dir schöne Träume ...



Dein Tag kann auch perfekt sein! Achte mit deinen Eltern
auf folgende Punkte...

AKTIVE TAGE!



VIEL BEWEGEN

Täglich 1-2 Stunden auf den Spielplatz, bei schlechtem Wetter rausgehen, Treppen steigen



MITMACHEN

Aktive Hobbies fördern, schwimmen lernen, Eltern-Kind-Angebote wahrnehmen.



REGELMÄSSIG SPORT

Bewegungsvorbild sein, im Sportverein anmelden, gemeinsam neue Sportarten ausprobieren

STRUKTURIERTE TAGE!

AUSREICHEND SCHLAF

Ohne Fernseher oder Handy zur Ruhe kommen, Einschlaf-Rituale, ausreichend Schlaf



MEDIENZEITEN BEGRENZEN

- Jünger als 3 Jahre: keine Medien
- 4 bis 6 Jahre: 30 Minuten am Tag
- 7 bis 11 Jahre: 60 Minuten am Tag



LANGeweile VERTREIBEN

Auf den Spielplatz gehen, malen, basteln, gemeinsam ein Buch lesen, Wochenend-Aktivitäten planen



REGELMÄSSIGE MAHLZEITEN!



MITMACHEN

Aktive Hobbies fördern, schwimmen lernen, Eltern-Kind-Angebote wahrnehmen



CLEVER EINKAUFEN

Einkaufszettel schreiben, nicht hungrig einkaufen gehen, Süßigkeiten nicht auf Vorrat kaufen



REGELMÄSSIG ESSEN

Feste Zeiten für Frühstück, Mittag- und Abendessen, Gemüse und Obst für den Hunger zwischendurch essen

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG!

GUTE FETTE ESSEN

Olivenöl und Rapsöl verwenden, 1-2 mal pro Woche Fisch verzehren, wenig Wurst und Frittiertes essen



SCHONEND KOCHEN

Speisen frisch zubereiten, Gemüse und Fleisch in wenig Fett braten oder in Wasser dünsten, Backofen statt Fritteuse nutzen



ESSEN GENIESSEN

Gemeinsame Mahlzeiten, langsam essen, Fernseher und Handy ausschalten



BEWEGUNGSEIDEN



Viel Spaß!