

# Hopsi Hopper is(s)t gesund

Klug bewegen, essen, trinken



Liebe Eltern und Großeltern, liebe Kinder,  
geschätzte Kindergarten-, Volksschul- und  
Freizeitpädagog:innen, Horterzieher:innen,  
Bewegungscoaches, Trainer:innen,  
Freund:innen und Gesprächspartner:innen!

Mit meinen Aktionen setze ich mich seit 1994  
für die ganzheitliche Förderung der Fitness und  
Gesundheit unserer Kinder ein. Für mich als  
ASKÖ-Fit-Frosch spielen natürlich ausreichend  
freudvolle Bewegung und eine gesunde  
Ernährung eine wichtige Rolle. Aber auch  
Freund:innen und Gesprächspartner:innen  
sind besonders wichtig. Wer sportlich aktive  
Freunde hat, dem wird nicht langweilig.

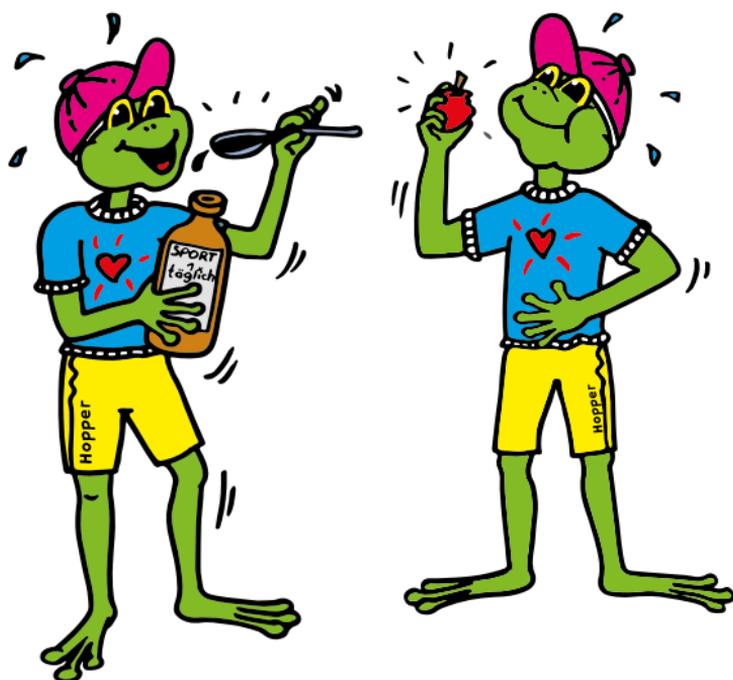
Dieses Heftchen richtet sich an Erwachsene  
und Kinder, um das Bewegungs- und  
Ernährungsverhalten achtsam zu gestalten.

Gesund aktiv –  
Aktiv gesund.

Herzliche Grüße,

IHR HOPSI HOPPER





# Hopsi Hopper is(s)t gesund

Klug bewegen, essen, trinken

Eine Geschichte von  
Mag. Günter Schagerl

# Vielseitig sportlich mit Freund:innen

Hopsi Hopper, der ASKÖ-Fit-Frosch,  
ist von Natur aus ein guter Weitspringer.  
Wasser ist sein Biotop, worin er gerne  
taucht und schwimmt.







Eigentlich mag er fast alle Sportarten und hat sogar ein eigenes Sportgerät erfunden. Hopsi Hopper nennt es „Schupferl“.

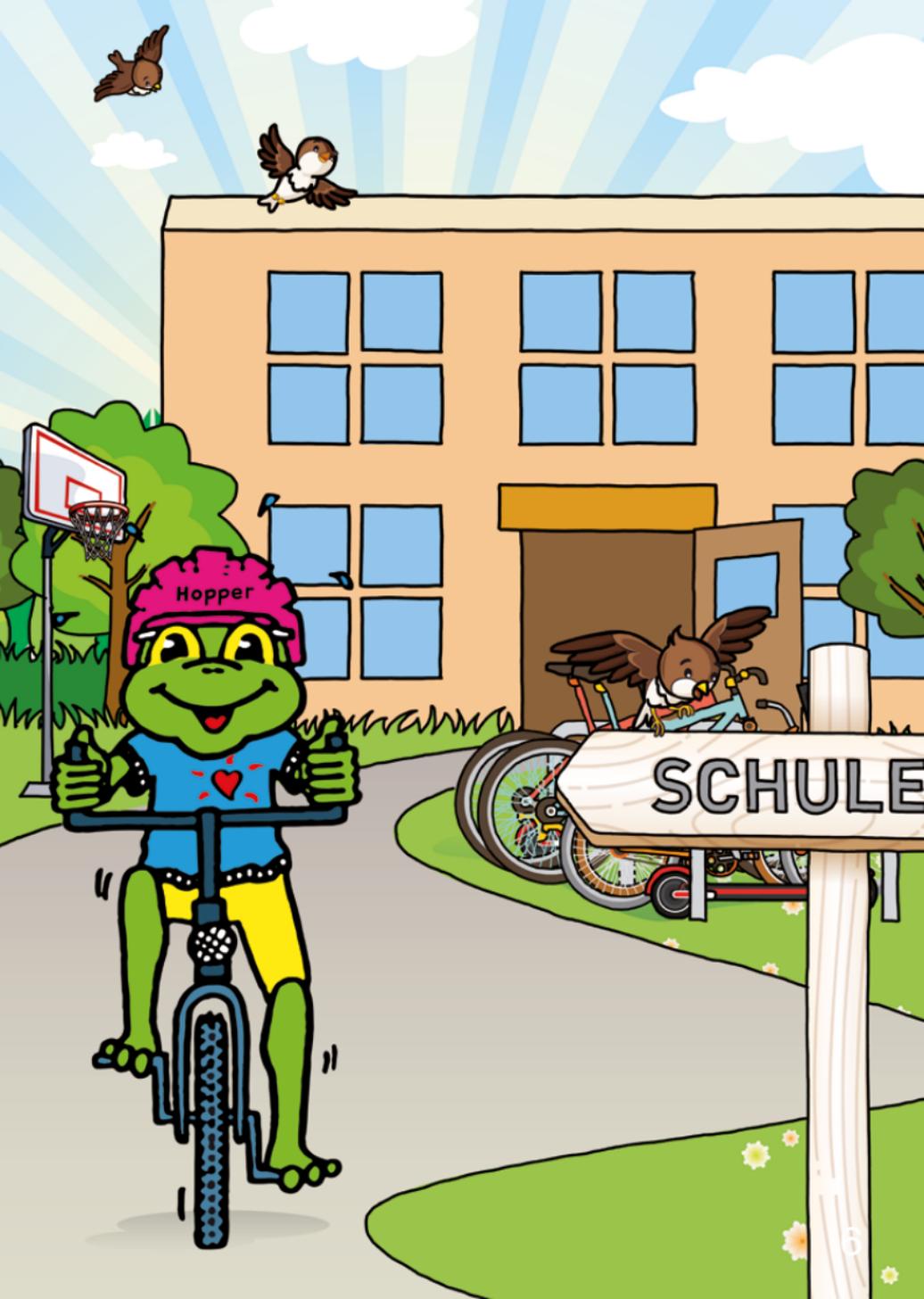


Mit diesem schupfen sich er und ein:e Partner:in weiche, kleine Säckchen zu. Beide zählen dabei laut das Hin und Her und üben so das Schupfen und Zählen.



In die Schule fährt er am liebsten mit dem Rad. Turnen gehört dort zu seinen Lieblingsstunden.





Hopper

SCHULE

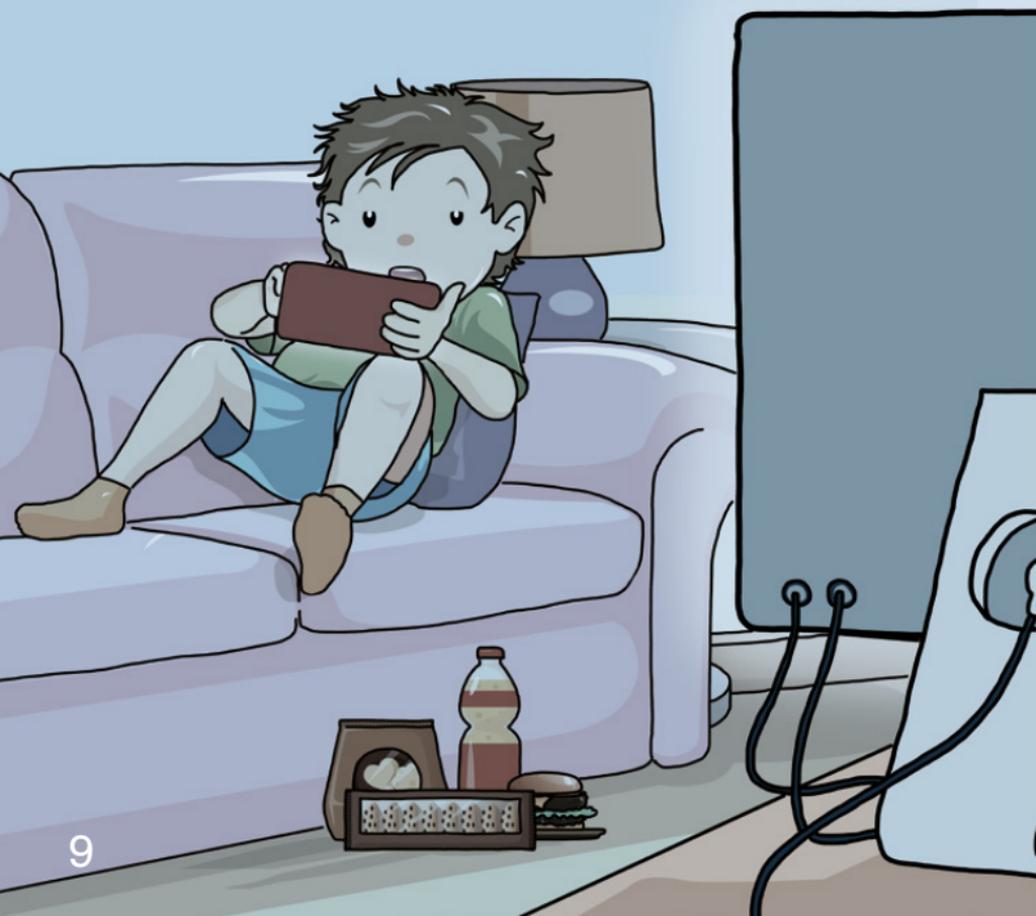


Bewegung gibt es täglich. Gute  
Freund:innen hat er auch in seinem  
Sportverein. Daher: Langeweile kennt  
er nicht und er ist top-fit!

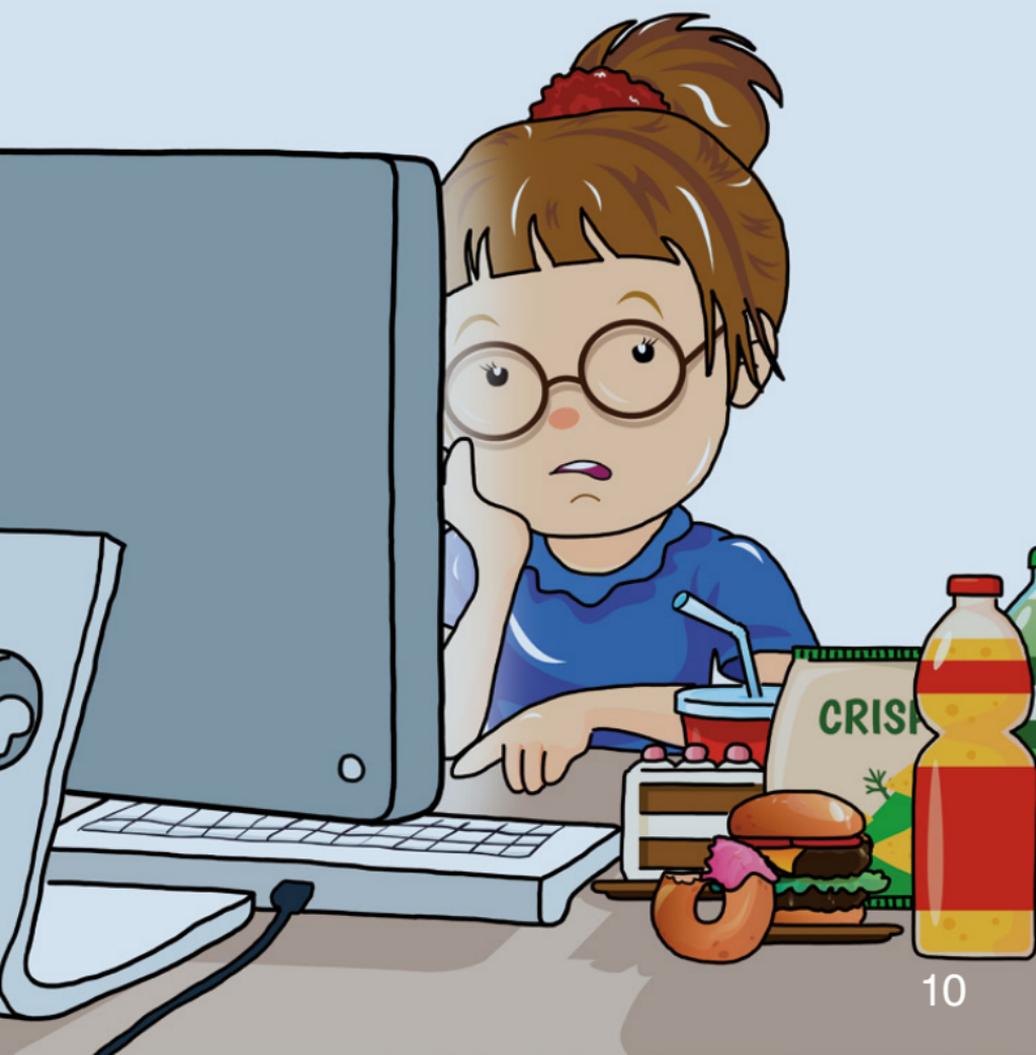


# Bleib im Gleichgewicht

Aus Langeweile zu oft und lange mit dem Handy oder Computer spielen, dazu noch naschen und häufig süße Getränke trinken, kann schwerwiegende Folgen haben.



Wenig Bewegung und viel Zucker in den Getränken führen meist zu Übergewicht. Das ist nicht gut für die Gesundheit und beeinflusst unser Wohlbefinden.





# Das kluge Fit-Rezept von Hopsi Hopper

Kluge Frösche, wie Hopsi Hopper,  
essen und trinken so viel sie brauchen.

Sein Fit-Rezept ist: Täglich ausreichend  
bewegen und vielseitige Ernährung,  
die ihm schmeckt.

Er kaut gut, isst wirklich langsam  
und daher nur so viel bis er satt ist.

Er knabbert nicht aus Langeweile und  
trinkt vor allem Wasser. Süße Getränke  
gibt es nur mäßig und nie regelmäßig!  
Wasser schmeckt Hopsi Hopper am  
besten. So bleibt er fit und locker.

Klug bewegen, essen, trinken ist und  
macht schlau!



# Hopsi Hoppers Rezepte für die gesunde Jause

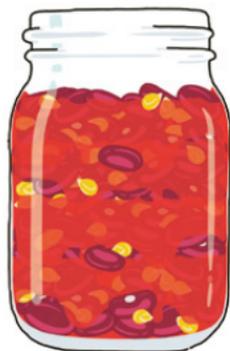
von Andrea Becker, BSc

l = Liter | EL = Esslöffel | TL = Teelöffel

## CHILI-SIN-CARNE-AUFSTRICH

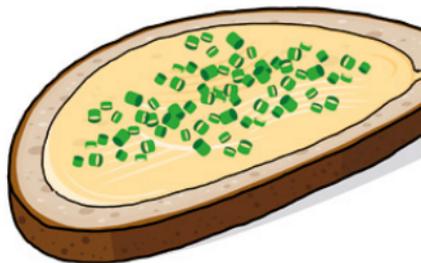
(für ein großes Glas Aufstrich)

- 250 g Kidney-Bohnen / rote Bohnen
- 140 g Mais
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Schuss Balsamico-Essig
- Paprikapulver, Oregano, Salz, Pfeffer



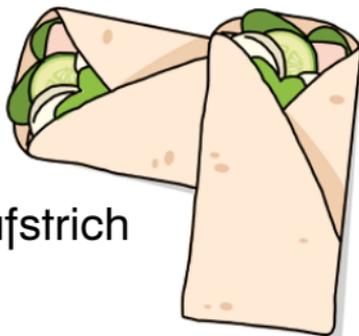
## SCHNITTLAUCHBROT

- 2 Scheiben Vollkornbrot / Schwarzbrot
- 1 TL Butter
- 1 kleiner Bund Schnittlauch



## WRAP

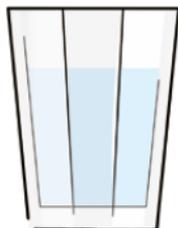
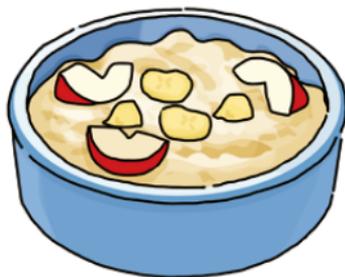
- 1 Wrap/Brotfladen
- 1 EL Hummus / Linsenaufstrich
- Blattsalat
- 5 Scheiben Gurke
- 2 Blatt Kochschinken
- 2 Scheiben Mozzarella



## HAFERFLOCKEN-MÜSLI

### MIT FRÜCHTEN

- 60 g Vollkorn-Haferflocken
- ½ Apfel, ½ Banane
- 1 Becher Naturjoghurt (250 g)
- ½ TL Zimt
- ein paar Walnüsse



Die beste Alternative zu süßen Getränken ist WASSER.

Mäßig, aber nie regelmäßig,  
geht auch der ...

### „OBST-SPRUDLER“

- ½ l Mineral- oder Leitungswasser
- 2 Beutel Früchtetee oder  
2 EL Früchtetee, lose
- ½ l Trauben- oder  
Apfelsaft, naturtrüb
- ½ Zitrone
- 1 TL Zimt
- ½ TL Nelken



Wer mit Andrea gemeinsam kochen will,  
findet die Videos unter [www.feel-fit.at](http://www.feel-fit.at)



# Bewegungs- und Ernährung-Tipps

Erwachsene, die nach seriöser Information für kluge Kinderernährung suchen, finden sie unter [www.kinderessengesund.at](http://www.kinderessengesund.at), einer Website des Fonds Gesundes Österreich.

Hopsi Hoppers Rezepte für die Jause, Bewegungsplakate, sein Schupferl und vieles anderes mehr stehen unter [www.hopsihopper.at](http://www.hopsihopper.at) zur Verfügung.

Die neun ASKÖ-Landesverbände des Sportdachverbandes und ihre 4.100 Sportvereine in ganz Österreich sind über [www.askoe.at](http://www.askoe.at) zu finden.

Bewegungsangebote mit Qualitätssiegel kann man über [www.fitsportaustria.at](http://www.fitsportaustria.at) suchen.





„Gesundheit“, Hopsi Hopper spricht,  
„entsteht durch Leben im Gleichgewicht“.

**[www.hopsihopper.at](http://www.hopsihopper.at)**

mit Unterstützung von

 Bundesministerium  
Kunst, Kultur,  
öffentlicher Dienst und Sport

Bundes-Sport GmbH



**WIENER**   
**STÄDTISCHE**  
VIENNA INSURANCE GROUP

Herausgeber: ASKÖ FIT / Gesundheitsförderung, 1030 Wien,  
Maria-Jacobi-Gasse 1, Media Quarter Marx 3.2, Tel: 01/869 32 45 DW 14,  
E-Mail: [hopsi.hopper@askoe.at](mailto:hopsi.hopper@askoe.at).

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Günter Schagerl. Lektorat und Beratung:  
Mag.<sup>a</sup> Sylvia Laukes (Biologie), Mag.<sup>a</sup> Barbara Fastner (Sportwissenschaft),  
Andrea Becker, BSc (Ernährungswissenschaft). Gestaltung & Illustrationen:  
SHW – Stephan Hiegetsberger Werbegrafik Design GmbH, [iStockphoto.com](https://www.istockphoto.com)

1. Auflage – 2021, 20.000 Stück