

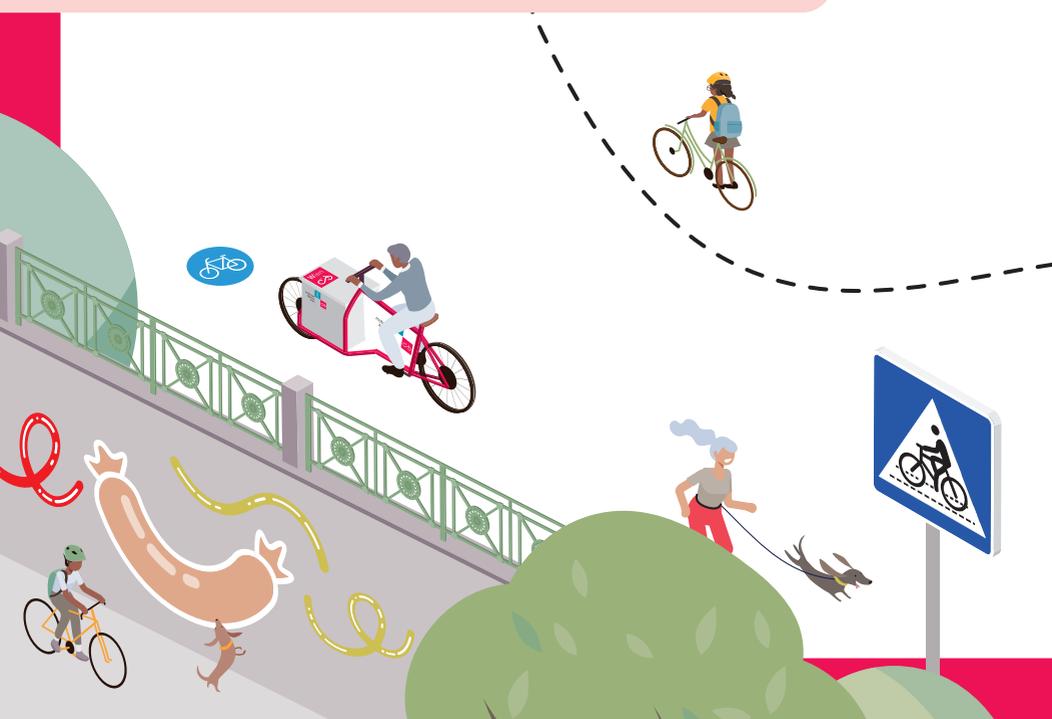
**Impressum:**

Medieninhaber & Herausgeber: Mobilitätsagentur Wien GmbH,  
Große Sperlgaße 4, 1020 Wien; Gestaltung: Büro Band



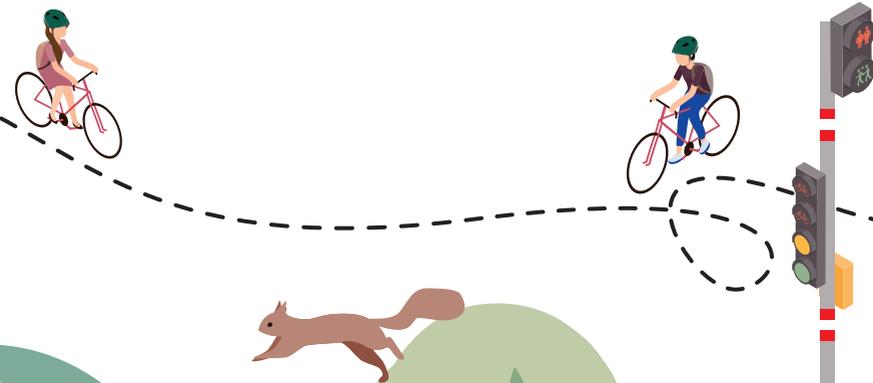
**Ab zur Freiwilligen Radfahrprüfung!**

Wow! Jetzt hast du echt schon viel über das Radfahren gelernt. Damit könntest du fast schon zur **Freiwilligen Radfahrprüfung** antreten. Hast du Lust das zu machen? Alle Infos dazu warten auf [www.diestadtunndu.at/radfahrpruefung](http://www.diestadtunndu.at/radfahrpruefung)



# Die Stadt &

Entdecke die Radwege  
Tritt um Tritt.

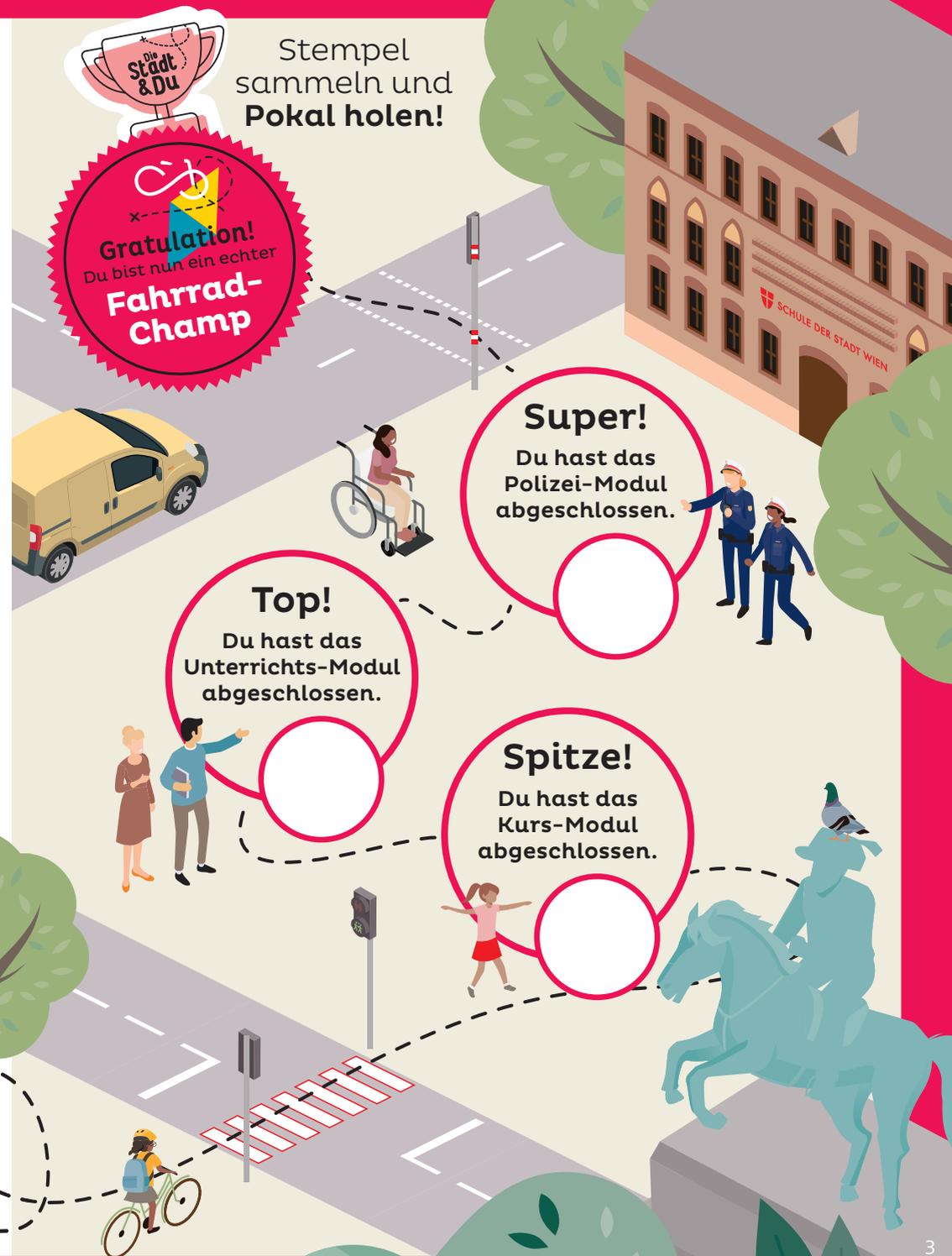


# Jetzt geht's los: Tritt für Tritt zum Fahrrad-Champ!

Startbereit? Male, zeichne, schreibe, kritzle, klebe und gestalte dieses Mitmachheft so bunt, wie du magst! Einfach im Unterricht und von der Polizei das Wichtigste lernen, fleißig an den Übungen teilnehmen und schon wirst du schneller Fahrrad-Champ, als du je in die Pedale treten kannst. Viel Spaß dabei!

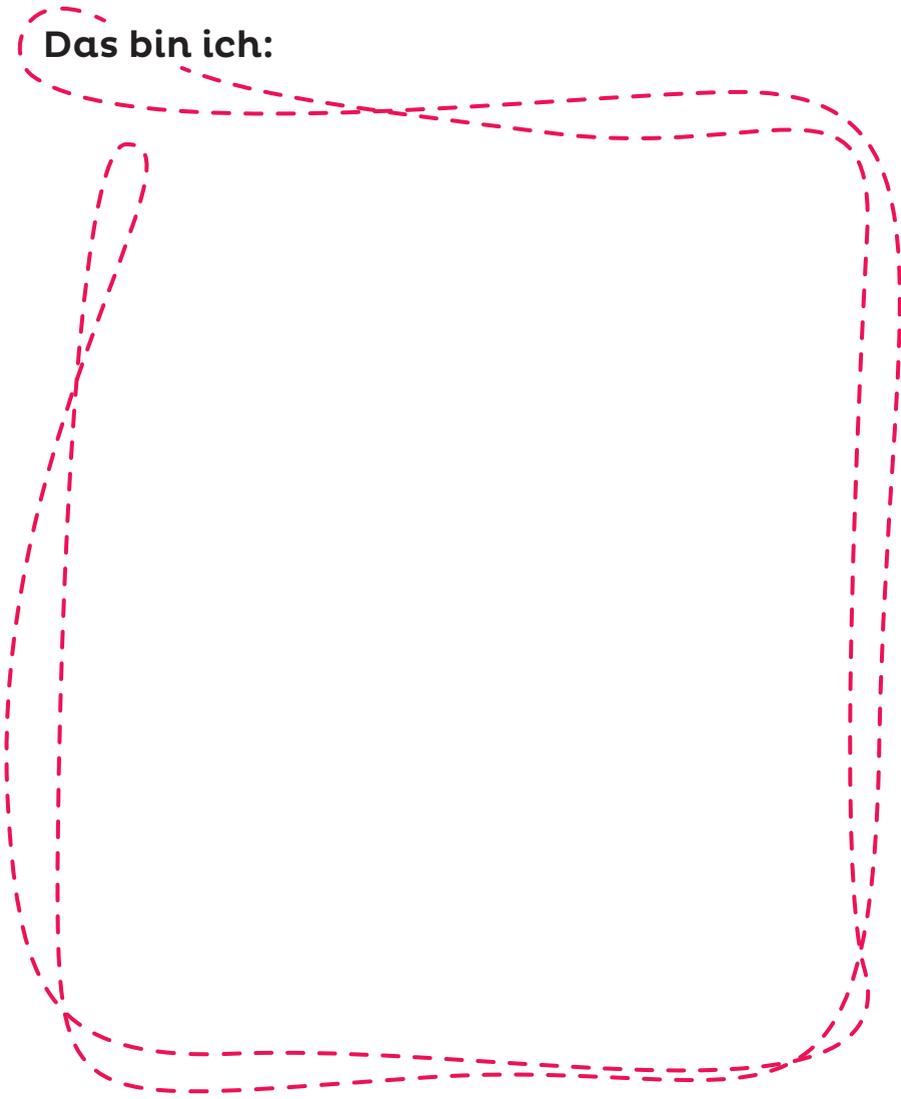
Die  
**Stadt  
& Du**

Entdecke Wien auf  
Schritt und Tritt.



# Mein Schulweg und ich.

**Das bin ich:**



Klebe ein Foto ein oder zeichne dich!

Hier wohne ich: \_\_\_\_\_

Hier gehe ich zur Schule: \_\_\_\_\_

Ich gehe in die \_\_\_\_\_ Klasse.

So heißt mein/e Klassenlehrer:in: \_\_\_\_\_

So komme ich meistens zur Schule:

    \_\_\_\_\_  
(Oder wie kommst du?)

Ich komme allein zur Schule:  Ja  Nein

Zur Schule begleitet mich: \_\_\_\_\_

## Wenn ich Rad fahre...

 singe ich  fahre ich manchmal freihändig

 fahre ich durch den Park  bin ich superschnell

 schneide ich Grimassen  scheuche ich Tauben auf

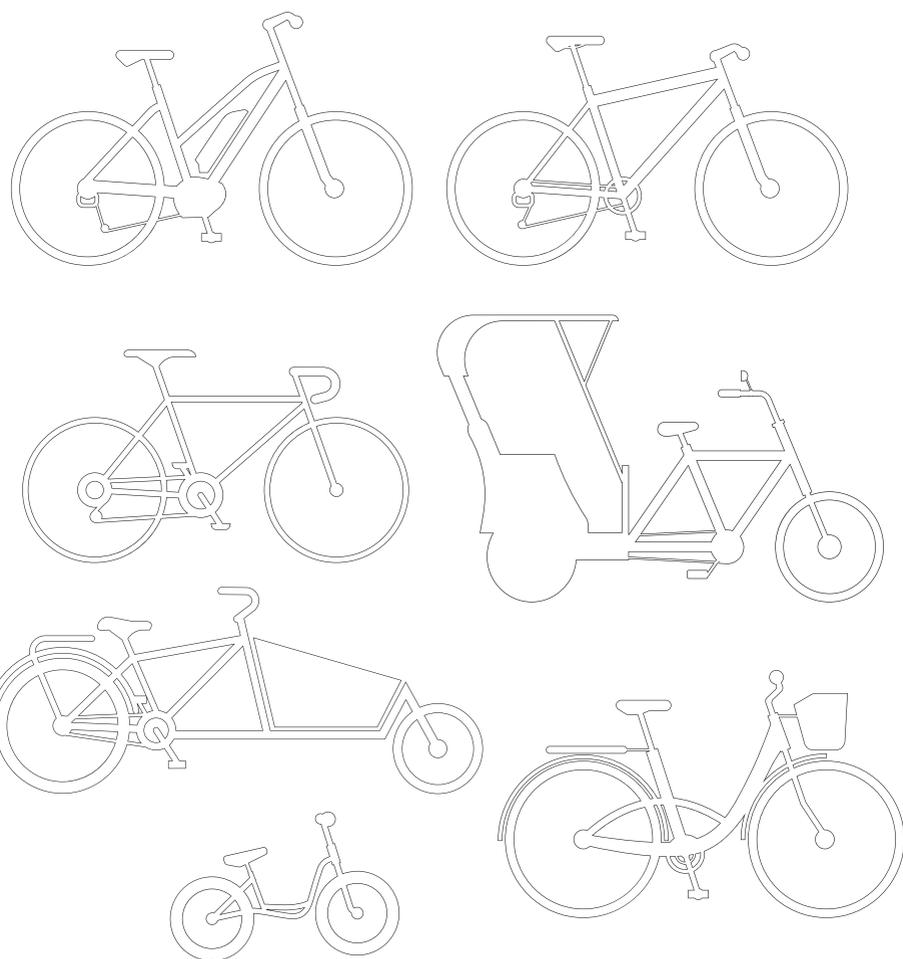
 nehme ich immer einen Helm  bremsen ich für Tiere

 pass' ich echt gut auf  schlafe ich

## Welche Fahrräder gibt es?

Hast du diese Räder schon mal gesehen? Welche Fahrradarten kennst du? Was ist an jedem besonders, und wofür kann jedes verwendet werden? Bemale sie bunt!

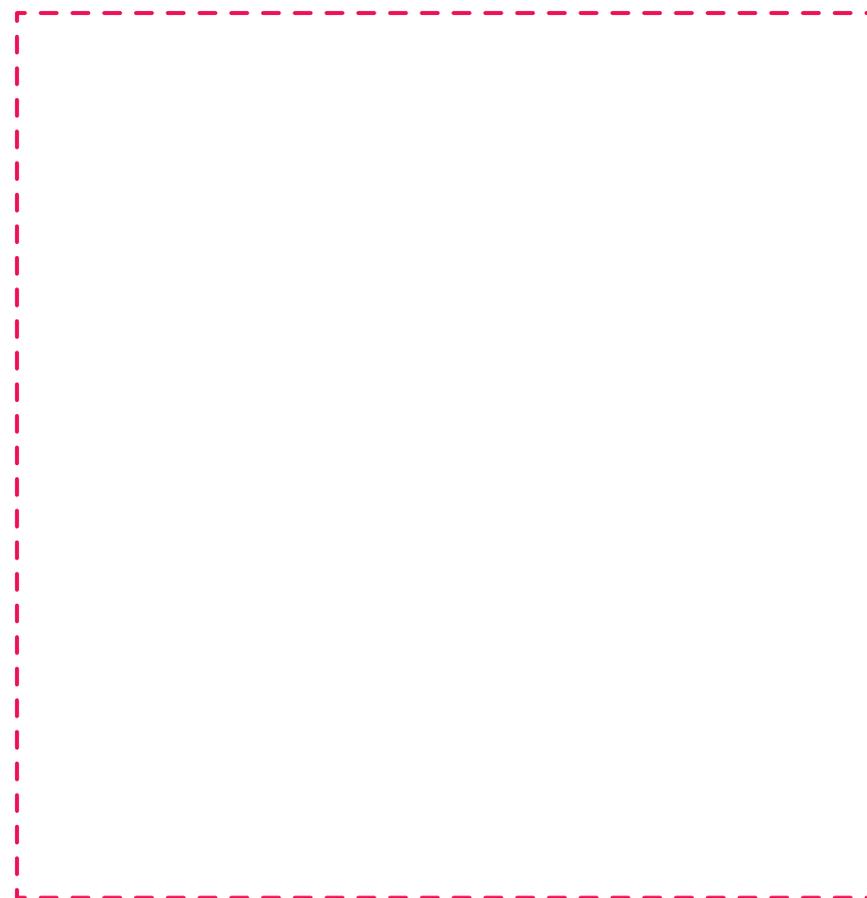
Passend zur Unterrichtsstunde: Mein Wunsch-Fahrrad.



## Mein Traum-Fahrrad.

Jetzt ist deine Fantasie gefragt: Wie soll das Fahrrad deiner Träume aussehen? Tob dich aus und gib ihm lustige Reifen, Lenker, Lichter und so weiter! Kann es fliegen, über Wasser fahren oder hat es einen gemütlichen Couchsessel als Sitz? Dein Bild wird sicher lustig!

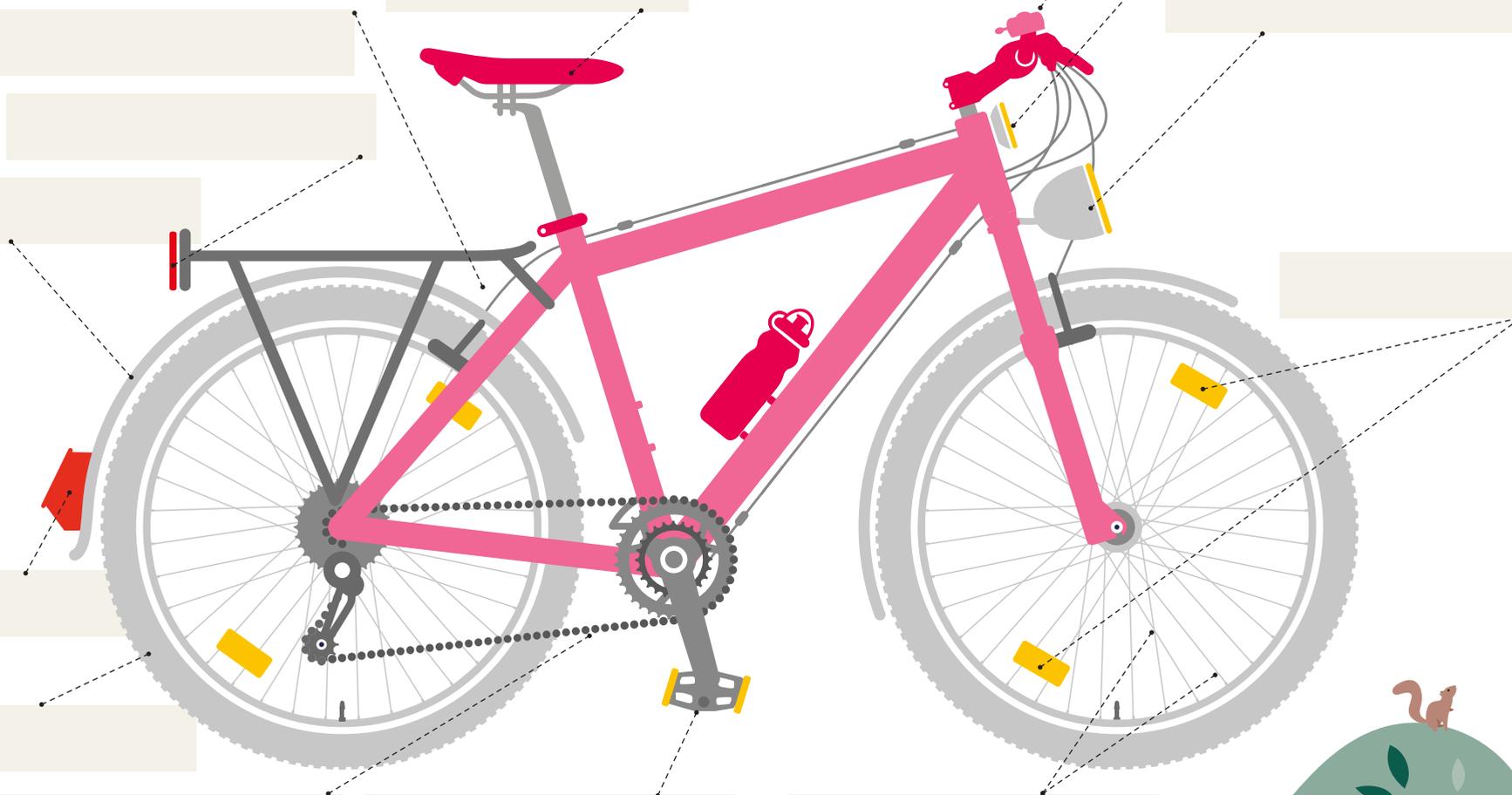
Passend zur Unterrichtsstunde: Mein Wunsch-Fahrrad.



# Kennst du dein Fahrrad?

Hast du schon einmal gezählt, aus wie vielen Bestandteilen dein Fahrrad besteht? Da gibt es den Reifen, die Pedale, den Lenker und noch ganz viele Dinge, die wichtig sind, damit es funktioniert und verkehrstauglich ist. Beschrifte alle Teile!

Passend zur Unterrichtsstunde: Mein Wunsch-Fahrrad.

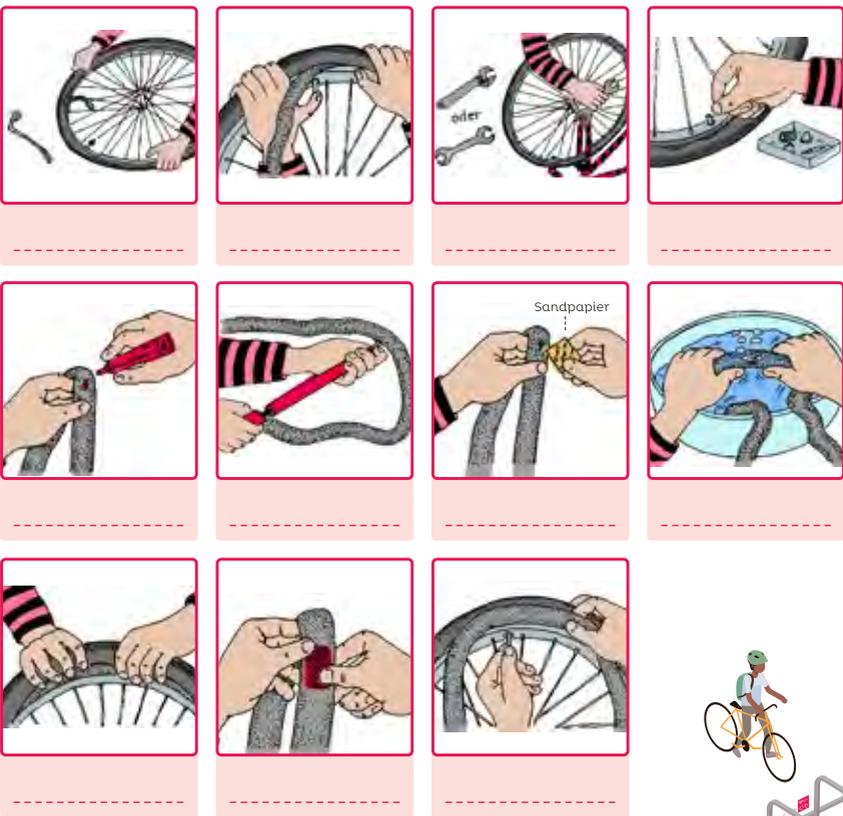


# Geht dir etwa die Luft aus?

Dein Reifen hat einen Patschen? Was ist zu tun? Ordne die Bilder in der richtigen Reihenfolge!

**Ein kleiner Tipp:** Die Bilder sind nur innerhalb der Zeilen durcheinandergeraten.

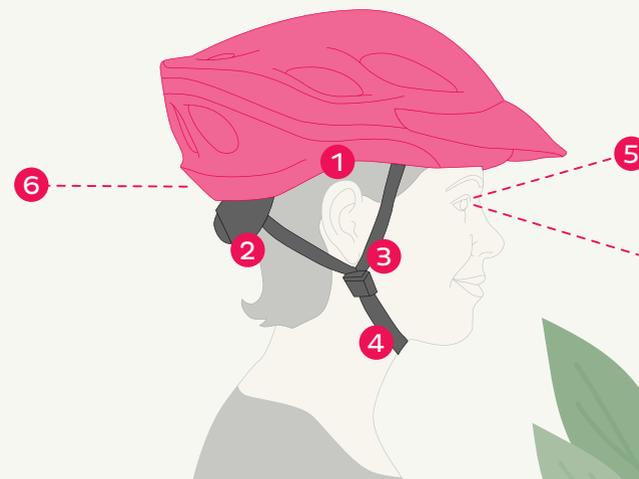
Passend zur Unterrichtsstunde: So flicke ich einen Reifen.



# So sitzt dein Helm richtig!

Ein Fahrradhelm ist wichtig: Er bietet dir guten Schutz. Aber nur, wenn er auch richtig sitzt. Lies diese Regeln genau und beachte sie immer, wenn du deinen Fahrradhelm aufsetzt!

- 1 Der Helm muss Stirn, Schläfen und Hinterkopf bedecken sowie ein bis zwei fingerbreit über den Augenbrauen sitzen.
- 2 Der Helmring muss festgezogen sein.
- 3 Vorderes und hinteres Gurtband bilden mit der Helmkante ein Dreieck um das Ohr. Das Ohr muss frei liegen.
- 4 Die Gurtbänder liegen eng am Kopf an, und der Kinnriemen muss straff sitzen und angezogen sein.
- 5 Der Helm muss das Sichtfeld frei halten.
- 6 Der Helm darf nicht in den Nacken rutschen.



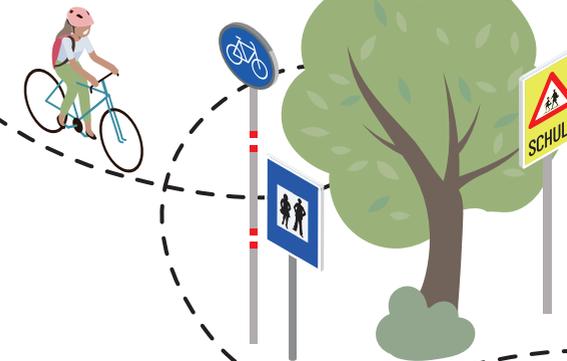
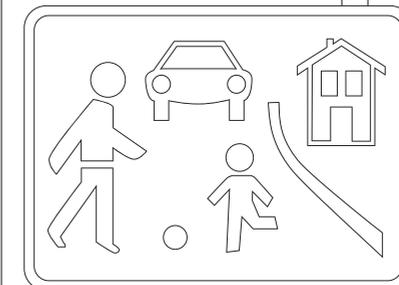
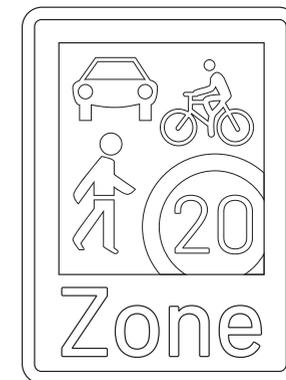
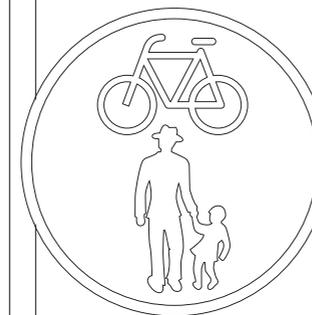
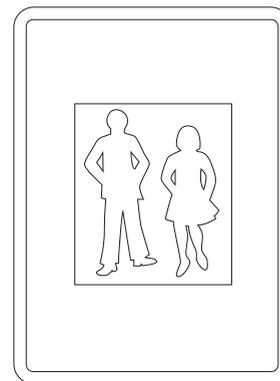
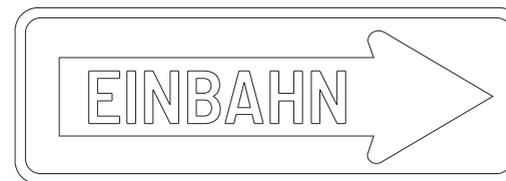
# Halt, ein Schilderwald!

Du kannst es gar nicht mehr erwarten, dich nach der Schule auf dein Fahrrad zu schwingen? Du freust dich schon darauf, bald die Radfahrprüfung zu machen und dann auch alleine auf den Straßen unterwegs sein zu dürfen? Dann zeig mal, was du schon weißt: Was bedeuten diese Verkehrsschilder? Erkläre sie und male sie in den richtigen Farben aus!

Passend zur Unterrichtsstunde: Geschicklichkeits-Parcours.



Welche Schilder kannst du am Klassenposter entdecken?  
Schau mal genau!



# Energiegeladen unterwegs. Fit durch die Stadt.

Jede Stadttour, egal ob mit dem Rad, dem Roller oder zu Fuß, startet mit einer Portion Energie! Wie dein Körper die notwendige Kraft bekommt, um voll durchzustarten, zeigt dir die Ernährungspyramide. Hör aufmerksam zu und erkläre sie auch deiner Familie! Vielleicht wollt ihr ja auch daheim diese guten Rezepte nachkochen?

Passend zur Unterrichtsstunde: Fit durch die Stadt.

## Fettes, Süßes und Salziges

Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

## Fette und Öle

Täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.

## Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Wöchentlich 1–2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.

## Milch und Milchprodukte

Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).

## Getreide und Erdäpfel

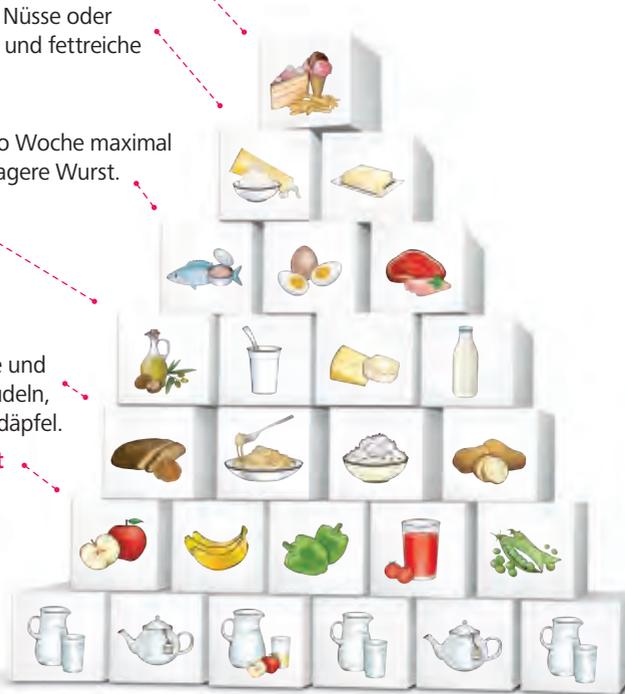
Täglich 4 bzw. 5 (für sportlich Aktive und Kinder) Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis (vorzugsweise Vollkorn) oder Erdäpfel.

## Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.

## Alkoholfreie Getränke

Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.



## Mmmmmh: Fruchtkekse!

### Zutaten:

- > 1,5 Becher Datteln
- > 1 halber Becher Cranberrys
- > 1 Becher Nüsse/Mandeln
- > 1 halber Becher Haferflocken und Amaranth
- > 1–2 EL Kokosflocken
- > 1–2 EL Apfelsaft
- > Oblaten

### So geht's:

1. Oblaten auf Tellern auflegen
2. Datteln in kleine Stücke schneiden
3. Trockenfrüchte mit Apfelsaft pürieren
4. Nüsse, Haferflocken, Amaranth und Kokosflocken dazugeben
5. Kleine Portionen zwischen zwei Oblaten glatt drücken



## Cool: Grüner Energie-Smoothie!

### Zutaten:

- > 4 Bananen
- > 4 Birnen
- > 1 Apfel
- > 2 Hände voll Feldsalat
- > Apfelsaft / Birnensaft
- > 2 EL Mandeln

### So geht's:

1. Bananen schälen und in Stücke schneiden
2. Birnen und Apfel schälen und reiben
3. Banane pürieren
4. Salat mit etwas Bananenmus und Saft pürieren
5. Mandeln dazugeben
6. Alle Zutaten vermischen und mit Saft aufgießen



## Hahaha: Ein Gemüsefahrrad!

### Zutaten:

- > Karotten (Rahmen)
- > Gurken (Räder)
- > Kohlrabi (Pedale, Lenker, Sattel)
- > Paprika (rot und gelb – Lichter, Reflektoren)
- > Schnittlauch (Speichen)
- > Radieschen (Zahnräder)

### So geht's:

1. Alle Zutaten werden gewaschen oder geschält
2. Danach werden sie jeweils in eine gewünschte Form geschnitten
3. Die Gemüsestücke werden auf einem Tablett zu einem Fahrrad zusammengelegt

