

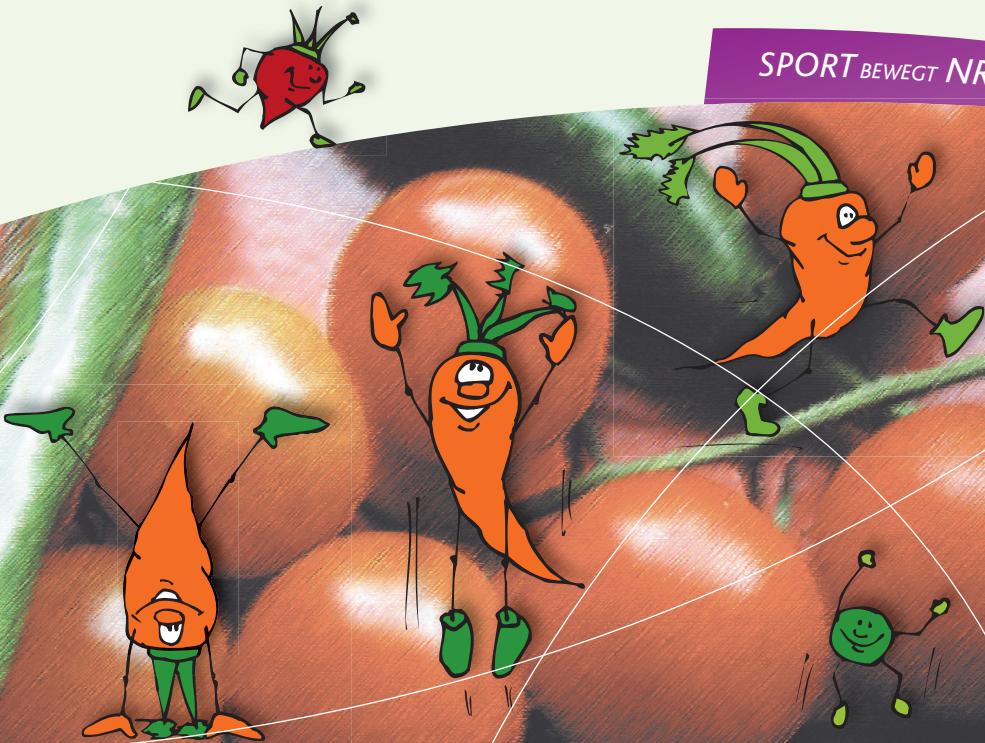


NRW bewegt seine KINDER!

# „Wenn das Essen laufen lernt“

Bewegungsspiele rund um die Ernährung

SPORT BEWEGT NRW!



# IMPRESSUM

**Herausgeber:** Sportjugend Nordrhein-Westfalen  
Friedrich-Alfred-Straße 25  
47055 Duisburg  
E-Mail: Sportjugend@lsb.nrw  
www.sportjugend.nrw

**Inhalt:** Valeska Rügenbrink

**Mitarbeit:** Dr. Klaus Balster  
Birgitt Alefelder †  
Elke Struwe  
Stefan Schulz-Algie

**Redaktion:** Birgitt Alefelder †  
Michaela Lauer

**Unterstützende Hinweise kamen von:**  
Angela Buchwald-Röser

**Gestaltung:** media team Duisburg

**Druck:** schmitz druck & medien GmbH & Co. KG, Brüggen



# INHALT

Vorwort .....

Ziele der Broschüre .....

## 1. Das sollten Übungsleiter/innen zur Umsetzung der Bewegungsideen wissen .....

1.1 Zur Ernährung .....

1.2 Zur Vermittlung der Bewegungsideen .....

1.3 Zum Selbstkonzept .....

1.4 Zur Übertragung in den Alltag .....

## 2. Das können Übungsleiter/innen praktisch umsetzen .....

2.1 Erläuterung des Praxispools .....

2.2 Praxispool .....

- Verzeichnis der Bewegungsideen .....

- alphabetisch .....

- bezogen auf Ernährungsthemen .....

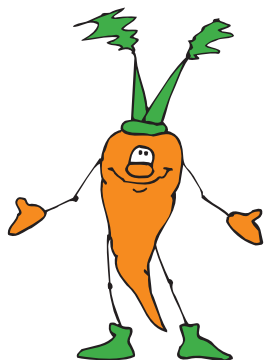
- bezogen auf weitere Themen .....

- Beispiel einer Bewegungseinheit .....

- Praxisbeispiele zum Selbstkonzept .....

2.3 Selbst Spielideen entwickeln .....

## 3. Literatur und Anhang .....



## VORWORT

Die Sportjugend NRW hat es sich zur Aufgabe gemacht, möglichst allen Mädchen und Jungen, die Freude an Bewegung, Spiel und Sport haben, entwicklungsangemessene und interessenorientierte Angebote zu unterbreiten. Dem Leitmotiv folgend „Stärken stärken und Schwächen schwächen“ hat sie stets auch besondere Zielgruppen im Blick, denen sie zunächst Freude an der Bewegung vermitteln und mit Hilfe dieses Mediums einen förderlichen Entwicklungsrahmen bieten möchte.

So engagiert sich die Sportjugend NRW beispielsweise seit langem in ihrem bundesweit beachteten Handlungsprogramm für die Förderung von Kindern mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Dabei liegt seit dem Jahr 2003 ein besonderer Akzent auf der Zielgruppe der übergewichtigen Kinder.

Sportvereine wollten sich in immer stärkerem Ausmaß für übergewichtige Mädchen und Jungen engagieren und baten um Unterstützung. Als Reaktion darauf entwickelte die Sportjugend NRW das Projekt **schwer mobil**, das vom Innenministerium Nordrhein-Westfalen, dem Landesverband der Betriebskrankenkassen NRW, der Gmünder ErsatzKasse (GEK) und der METRO-Group mit getragen wird.

Für das Projekt wurden in schneller Folge ein Konzept sowie Unterstützungsmaterialien und Fortbildungen entwickelt, mit dem Ziel, den Untergliederungen (Bünden und Fachverbänden) und Sportvereinen eine Hilfe bei der Realisierung von angemessenen Bewegungs- und ausgewogenen Ernährungsangeboten zu bieten.

Dabei entstand beispielsweise der Leitfaden „Übergewichtige Kinder in Bewegung, Spiel und Sport – Praktische Hilfestellung für Übungsleiter/innen und Sportvereine“ (2004, SJ NRW, Duisburg). Ein Kapitel darin stellte bereits Praxisbeispiele zum Thema „Wenn das Essen laufen lernt – Bewegte Ernährung“ exemplarisch vor. Dieses Beispiel hat sehr viele Personen sensibilisiert und die Sportjugend animiert, die Autorin Valeska Rügenbrink zu bitten, weitere praktische Umsetzungsbeispiele zu beschreiben.

Die Sportjugend ist sich sicher, dass auch die vorliegende Broschüre ein wichtiger Materialbaustein für die Förderung übergewichtiger Kinder ist.

*Dirk Mays*

1. Vorsitzender der Sportjugend NRW

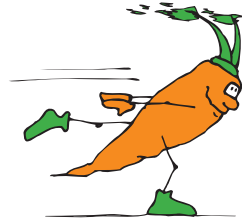
*Dr. Klaus Balster*

Ehrenamtlicher Ressortleiter  
Bewegung, Spiel und Sport für  
Kinder und Jugendliche der  
Sportjugend NRW



## ZIELE DER BROSCHÜRE

Der zeitgemäße Sportverein, der sich auf das Gemeinwohl ausgerichtete Aufgaben stellt, ist häufig gesundheitsorientiert und stellt gesundheitsförderliche Angebote bereit. Dazu gehören auch solche für übergewichtige Kinder und Jugendliche.



Die damit einhergehenden besonderen Aufgaben für Übungsleiter/innen (ÜL) sind im Leitfaden „Übergewichtige Kinder in Bewegung, Spiel und Sport – Praktische Hilfestellung für Übungsleiter/innen und Sportvereine“ beschrieben (vgl. 2004, 5). In Kapitel 5.3 dieses Leitfadens (vgl. S. 33f) werden bereits Beispiele genannt, in welcher spielerischer Weise das Thema Ernährung in Bewegung umgesetzt werden kann. Diese bilden in der vorliegenden Broschüre die Grundlage für viele weitere Anregungen.

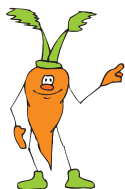
„Wenn das Essen laufen lernt“ soll alle ÜL im Sport und andere Erziehende dabei unterstützen, Ernährungsthemen spielerisch in ihre „bewegte Arbeit“ mit Kindern und Jugendlichen einzubauen. Sie versteht sich als eine Praxisammlung von Bewegungsvorschlägen und Spielideen, die überall, auch ohne besonderen Bezug zu Übergewicht, eingesetzt und genutzt werden kann. Darüber hinaus ergänzt sie den o.g. Leitfaden und unterstützt damit die Arbeit der Sportvereine, die bereits eigene Gruppen für übergewichtige Kinder eingerichtet haben.

Die Broschüre bietet im ersten Teil Wissenswertes für ÜL, um Bewegungsideen vorbereiten und anleiten zu können. Im Hauptteil werden Bewegungsformen und Spielideen vorgestellt, die Ernährungsthemen bewegt vermitteln und damit den Kindern auf leibhaftige Weise näher bringen. Außerdem erhalten alle Interessierten Anregungen, wie sie schnell und unkompliziert eigene Bewegungsideen entwickeln können.

Den Abschluss bildet eine Zusammenstellung weiterführender Literatur und Medien zum Thema, die dabei unterstützen können, sich noch intensiver mit den Themen „Ernährung“ und „Bewegung für übergewichtige Kinder“ auseinander zu setzen.



# I DAS SOLLTEN ÜBUNGSLEITER/INNEN ZUR UMSETZUNG DER BEWEGUNGSIDEEN WISSEN



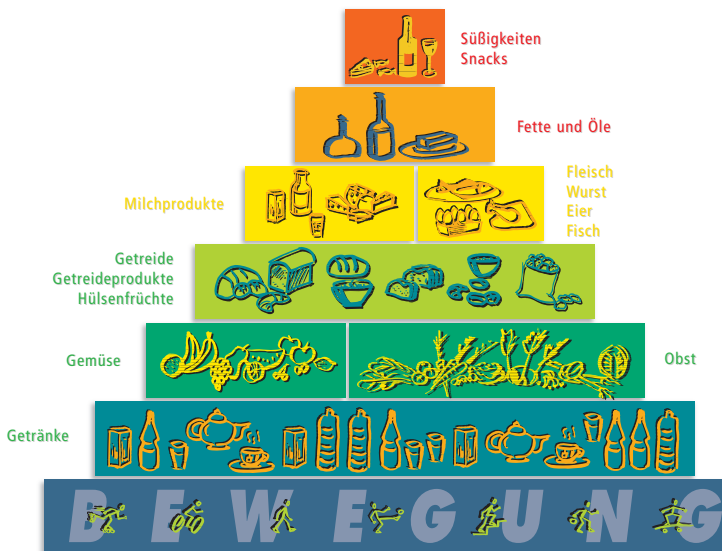
Übungsleiter/innen sollten die Grundlagen ausgewogener Ernährung kennen, um den Kindern zusammen mit den Bewegungsangeboten Wichtiges und Richtiges zu vermitteln und ihnen Orientierung auch außerhalb des Vereinsalltags zu bieten.

## I.1 Zur Ernährung

### optimiX

Der optimiX, Abkürzung für „optimierte Mischkost“, ein vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund entwickeltes Ernährungskonzept, kann als Orientierung einer ausgewogenen Ernährung dienen. In optimiX gibt es drei einfache Regeln für die Lebensmittelauswahl:

- reichlich pflanzliche Lebensmittel und ungesüßte Getränke
- mäßig tierische Lebensmittel und
- sparsam fettreiche Lebensmittel und Süßwaren.



Das findet sich anschaulich in der Ernährungspyramide wieder. Hier sind die Lebensmittelgruppen nach der täglich empfohlenen Menge einsortiert. Die Sportjugend NRW hat die Ernährungspyramide – wie von der DEG vorgeschlagen – erweitert um den Bereich der Bewegung, um deutlich zu machen, dass es vor allem auf die Balance zwischen Bewegung und Ernährung ankommt. Die Basis bilden die Bewegung und die ungesüßten Getränke, die Spitze die Süßigkeiten. Kein Lebensmittel wird verboten, es kommt vielmehr auf die richtige Mischung an, um eine **ausgeglichene Energiebilanz** zu erhalten.

## Mahlzeiten

Es sollten fünf Mahlzeiten am Tag angeboten werden, davon zwei kalte und eine warme Hauptmahlzeit, sowie zwei Zwischenmahlzeiten. Das Risiko für Übergewicht kann unter anderem durch diese Zwischenmahlzeiten gesenkt werden. Sie halten den Blutzuckerspiegel konstant, und sollen so Hunger, Essattacken oder Süßigkeitenkonsum vermeiden helfen.

## Getränke

Kinder sollten mindestens 1 Liter pro Tag trinken. Das Trinken wird nicht so schnell vergessen, wenn zu den Mahlzeiten immer Getränke bereit stehen. Ideal sind Wasser und ungesüßte Tees. Auch stark verdünnte Fruchtsäfte (mindestens 1:2) sind tolle Durstlöscher. Besonders bei Bewegung und an heißen Tagen ist der Flüssigkeitsbedarf stark erhöht und es sollte darauf geachtet werden, dass die Kinder genug trinken. Kinder vergessen das Trinken schnell, wenn das Spiel spannend ist.

**ACHTUNG:** Süße Getränke liefern häufig zu viel Energie!

## Gemüse und Obst

Fünfmal am Tag sollten Gemüse (drei Portionen) und Obst (zwei Portionen) auf dem Speiseplan stehen, denn sie sind wichtige Lieferanten für Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Der Vorteil von Gemüse liegt in einer sehr hohen Nährstoffdichte bei geringem Energiegehalt.

Die Portionsgröße ist ganz einfach zu bestimmen: eine Kinderhand voll bei kompakten Lebensmitteln. Zerkleinerte oder kleinere Gemüse- und Obstsorten werden mit zwei Kinderhänden abgemessen. Wenn Gemüse und Obst schön hergerichtet und mundgerecht geschnitten angeboten wird, essen Kinder davon viel öfter. Auch bei Kindern und Jugendlichen gilt: Das Auge isst mit.



## Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte dürfen bei Kindern nicht fehlen. Schon ein Glas Milch kann den Tagesbedarf an Calcium decken. Calcium ist für den Knochenaufbau in der Wachstumsphase besonders wichtig.

Bei Milch und Milchprodukten kann Fett eingespart werden, indem fettarme Milch (1,5%) verwendet wird. Auf Zucker kann verzichtet werden, wenn statt fertigem Fruchtjoghurt reiner Joghurt mit frischen Früchten gemischt wird. Fertigjoghurts können auch mit Naturjoghurt im Verhältnis 1:1 gemischt werden.

## Fleisch und Wurstwaren/Eier

Fleisch sollte zweimal, Fisch mindestens einmal in der Woche gegessen werden. Besonders bei Wurstwaren sollte auf versteckte Fette geachtet werden. Diese finden sich z.B. auch in Backwaren und Käse. Eier dürfen zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.

ACHTUNG: Die versteckten Eier in Gebäck, Nudeln und anderen Lebensmitteln nicht vergessen.

## Süßigkeiten

Bei Süßigkeiten heißt es: Die Menge macht das Gift. Es ist sinnlos, etwas zu verbieten. Sinnvoll ist es dagegen, den vernünftigen Umgang damit zu lernen und zu üben. Wichtig ist, dass die Nascherei nicht nebenbei geschieht, sondern bewusst genossen wird. Als Alternative zu Süßigkeiten können Obst oder Gemüse als Knabbereien für zwischendurch angeboten werden. Wie Fett kann auch Zucker immer wieder eingespart werden. Tees müssen nicht gesüßt werden und bei vielen selbst gemachten Kuchen oder Marmeladen kann die Zuckermenge erheblich reduziert werden.

## Darauf sollten ÜL im Bewegungsangebot achten

- Kinder und Jugendliche durch eingeplante Trinkpausen (Wasserhahn oder mitgebrachte Getränke) zum Trinken animieren
- mit Kindern und Jugendlichen über mitgebrachte Süßigkeiten reden
- Kindern und Jugendlichen Bewegungsspiele und Ideen, die Ernährung zum Thema haben, anbieten
- mit Hilfe eines Ess- und Bewegungstagebuchs selbst prüfen lassen, was die Kinder essen und wie sie sich bewegen; ggf. als Grundlage für ein Gespräch mit den Kindern und auch den Eltern nutzen
- nach dem Bewegungsangebot eine Obstmahlzeit reichen
- Obst vor dem Bewegungsangebot reichen, denn es sättigt und belastet den Körper bei der Bewegung nicht
- mit den Eltern eine Vereinbarung treffen, mit der die Auswahl von Getränken und Süßigkeiten geregelt wird





## 1.2 Zur Vermittlung der Bewegungsideen



**Genaueres Beobachten steht am Anfang der individuellen Hilfe.**

### Beobachten der körperlichen Voraussetzungen

Nicht selten zeigen übergewichtige Mädchen und Jungen beispielsweise Haltungs- und Koordinations-Auffälligkeiten, deren Ausmaß am besten von einem Arzt/einer Ärztin festzustellen ist. Idealerweise gibt diese/r auch detaillierte Hinweise zu den Bewegungsmöglichkeiten des Kindes.

Die ÜL sollten zu Beginn eines neuen Bewegungsangebotes alle Kinder und Jugendliche möglichst genau auf Fußstellungen, Verhalten beim Setzen, Aufstehen und Laufen, allgemeine Haltung, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft beobachten.

Grundsätzlich gilt für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht:

- ihnen besser zuerst Bewegungsspiele im Gehen und danach im Laufen anbieten
- auf Schuhen mit guter Dämpfung bestehen – besser mit Schuhen als barfuß bewegen
- erst hüpfen, dann hochspringen, danach aus der Höhe hinunterspringen
- die Gelenkentlastung ist besonders wichtig – z.B. beim Klettern und Hangeln Unterstützung anbieten, damit nicht das volle Gewicht auf den Schultergelenken lastet bzw. von den Armen gehalten oder getragen werden muss

### Beobachten der seelisch/geistigen Voraussetzungen

Übergewichtige Kinder und Jugendliche haben bei Bewegung, Spiel und Sport bereits häufig Frustrierendes erlebt. Sie gehen ihrem natürlichen Bewegungshunger deshalb oft nicht mehr nach und brauchen besondere Unterstützung und Motivation von außen, um wieder in Schwung zu kommen. Über Bewegungsformen, bei denen sie sofort Erfolge erleben, können sie relativ schnell eine eigene Motivation aufbauen und sich selbst für Bewegung begeistern.

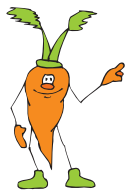


Ihr Selbstkonzept ist meist durch Misserfolge im Sport und abfällige Äußerungen der Umwelt negativ geprägt. Sie gehen mit wenig Selbstbewusstsein in Bewegungssituationen und erwarten schnell frustriert zu werden. Spielformen, bei denen die Kinder und Jugendlichen mit planen und entscheiden können, direkte Erfolgserlebnisse sowie Bewegungsideen, in denen sie den eigenen Körper positiv wahrnehmen, helfen ein besseres Selbstkonzept zu stabilisieren.

Gegenseitiges Verständnis füreinander können die Kinder und Jugendlichen nur aufbauen, wenn sie voneinander mehr erfahren. Kurze Phasen des Austauschs, des Gesprächs können dabei helfen. Gemeinsame Gruppenregeln, z.B. zu Sprachform, Verhalten und Miteinander unterstützen den gegenseitigen Respekt.

### **Beobachten der sozialen Voraussetzungen**

Damit die Bewegungsideen mit dem größtmöglichen Spaß umgesetzt werden können und sich eine gute Motivation entwickelt, sollten die ÜL das Gruppgefüge genau beobachten. Die sozialen Verhaltensweisen können zur Integration und zur Verbesserung der Gruppendynamik genutzt werden. Wenn ein Kind z.B. nur alleine oder mit einer bestimmten Freundin spielt, kann es behutsam zu neuen Beziehungen ermuntert werden. Dabei ist es für ÜL hilfreich, sich bestimmte Verhaltensmuster wie „lässt sich auf neue Situationen ein“, „lässt sich von anderen mitreißen“, „lässt sich von anderen ansprechen“, „spricht andere selbst an“, „inspiriert andere Kinder“ etc. bewusst zu machen, um dementsprechend in den Gruppenprozess eingreifen und ihn lenken zu können.

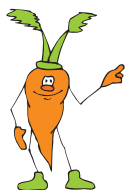


**Wichtig ist es, die Stärken von Kindern und Jugendlichen zu erkennen und ihre Entwicklung davon ausgehend zu unterstützen.**

Beides gelingt nur

- durch genaue Beobachtung,
- durch Befragung der Kinder,
- durch Einbeziehung der Eltern,
- durch ganzheitliche Wahrnehmung der Stärken des Kindes (motorische, emotionale, soziale, kreative etc.).



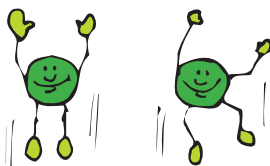


*Kinder und Jugendliche erfahren und lernen durch die Bewegungsideen und Spiele für ihren Alltag.*

Damit die Kinder und Jugendlichen den Sinn eines Spiels besser verstehen und auf ihren Alltag übertragen können, sind bei vielen Spielen Anfangs- und Reflexionsphasen von großer Bedeutung. Durch das Nachdenken und Reden wird das Wissen, das die spielerische Bewegung ihnen vermitteln sollte, für sie erkennbarer.

Vor allem können sie erfahren und lernen,

- sich selbst zu beobachten (Reflexion),
- selbstständig zu spielen,
- dass Spiele und Bewegungsideen auch ohne Anleitung und Materialaufwand nachspielbar sind,
- Spiele zu verändern, damit sie spielend leicht werden und die Lust auf mehr wecken.



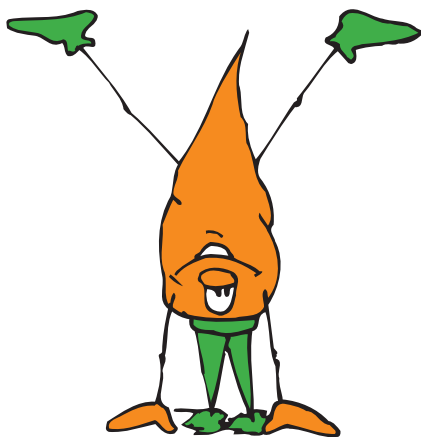
### 1.3 Zum Selbstkonzept

Jedes übergewichtige Kind hat, neben der körperlichen, seine individuelle psychische Verfassung, die gerade im Sport eine große Rolle spielt. Oft hat es bereits schlechte Erfahrungen gemacht und erlebt, dass es körperlich und sportlich nicht mithalten kann.

ÜL und andere Erziehende sollten sich bewusst machen, dass Abnehmen keine reine Willenssache ist und viele betroffene Kinder unter ihrem Gewicht leiden. Deshalb ist es wichtig, für sie in Sportgruppen einen stressfreien Raum zu schaffen sowie ihnen viele Möglichkeiten zu bieten, ein positiveres Selbstkonzept aufzubauen.

„Das Selbstkonzept ist der Wert, den man sich selbst zuschreibt, die Vorstellung über seine eigene Leistungsfähigkeit. Das Selbstkonzept sind die individuell einzigartigen Merkmale einer Persönlichkeit, die identifiziert, selbst erfahren und selbst- und fremdbewertet werden können. Das Selbstkonzept ist nie direkt beobachtbar und bereits mit vier Jahren vorhanden.

Ein positives Selbstkonzept aufzubauen ist wichtig, weil Kinder darüber selbstständig größere Lust z.B. an gesunder Ernährung und Freude an mehr Bewegung gewinnen!“ (Sportjugend NRW: Übergewichtige Kinder in Bewegung, Spiel und Sport – Praktische Hilfestellung für Übungsleiter/innen und Sportvereine. Duisburg 2004, S. 26f)



Weil jedes Kind selbst Konstrukteur seines Wissens ist und seine Handlungen selbst aktiv gestaltet und plant, kann die Unterstützung von außen nur Hilfe zur Selbsthilfe sein. ÜL können also Kinder immer nur begleiten und anleiten, aber nicht steuern. Sie können für eine wohltuende Atmosphäre in ihrer Gruppe sorgen, damit sich positive Verhaltensweisen stabilisieren. Sie können Kindern z.B. helfen ihre Stärken zu zeigen, Bedürfnisse auszuleben und angemessen mit Misserfolgen oder Problemen umzugehen.

Kinder brauchen ein positives Selbstkonzept. Es verhilft ihnen zu dem Gefühl „Ich kann etwas bewirken und verändern!“ und überzeugt sie davon, Dinge unter Kontrolle zu haben („Ich habe es im Griff!“). Außerdem können sie ihre Handlungen damit individuell beurteilen („Das macht mir Spaß!“).

Kinder mit einem positiven Selbstkonzept glauben an sich, fühlen und erleben sich stark, entwickeln Optimismus und Lebensfreude, lassen sich nicht so schnell entmutigen und sind weniger anfällig für negative Einflussnahme durch andere Menschen und Gefährdungen (z.B. Süchte).

Bewegung, Spiel und Sport unterstützen das positive Selbstkonzept besonders, weil sich Jungen und Mädchen in, mit und durch Bewegungsaktivitäten besonders gut ausdrücken und Erfolg und Nichterfolg unmittelbar und direkt als selbst verursacht erleben können. Der Körper ist dabei der Ausgangspunkt für jede Erfahrung. Das Körperkonzept ist darum ein wichtiger Teilbereich des Selbstkonzepts.

Das Selbstkonzept entwickelt sich in der emotionalen Auseinandersetzung. Für Kinder sind nur Informationen und Erfahrungen wichtig, die ihnen emotional etwas bedeuten. Je nach der Vorstellung, die ein Kind über sich und sein Verhältnis zur Welt entwickelt, vor allem aus der Beziehung Kind und Erziehender, entsteht sein Selbstkonzept.

Die wichtigste Säule beim Aufbau des Selbstkonzeptes im Sportverein sind also die ÜL. Je kindgerechter sie das Klima der Interaktion gestalten, desto besser lernt ein Kind die eigenen Fähigkeiten einzuschätzen.



## 1.4 Zur Übertragung in den Alltag

### Die Übungsleiter/innen im Blick

Kinder eignen sich die Welt durch Bewegung an, meist durch Vorbilder animiert. Sie brauchen also unbedingt bewegte und bewegliche Erziehende.

Das bedeutet u.a. für ÜL

- sich gemeinsam mit den Kindern bewegen
- Kindern Bewegungsorte und -gelegenheiten bieten
- Kinder mit anderen Kindern zusammenbringen
- Kindern Zeit und Raum zum Spielen geben
- Kinder in Gruppen auch individuell ermuntern
- ihre Stärken erkennen und als Ansatzpunkt nutzen
- Kindern verlässliche Berater/in bzw. Ansprechpartner/in sein
- das eigene Verhalten und dessen Wirkung kennen
- die Bereitschaft, eigenes Verhalten zu ändern
- Eltern Gespräche anbieten

Die Aufgabe von ÜL im Sportverein besteht hauptsächlich darin, einmal oder mehrmals wöchentlich Bewegungsangebote für ihre Zielgruppe zu gestalten. Sie können sich aber zusätzlich engagieren und versuchen, über die Eltern Wissen und Erleben im kindlichen Alltag zu verankern.

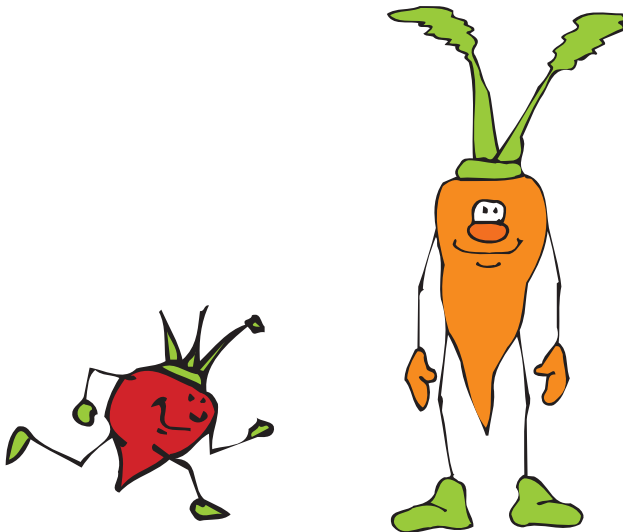
Sie können z.B. die Eltern einladen, mit den Kindern und Jugendlichen zusammen an einer Bewegungseinheit teilzunehmen. Sie können einzelne Bewegungsvorschläge und Spielideen zusammenfassen und den Eltern zur Verfügung stellen. Sie können mit den Kindern und Eltern gemeinsam einen Aktionstag planen, an dem die Kinder den Eltern ihre Lieblingsspiele vorstellen. Oder sie können einen Elternabend mit bestimmten Themenschwerpunkten organisieren.



## Die Eltern im Blick

Die Eltern spielen eine große Rolle als Mittler zwischen Sportverein und dem normalen Alltag. Sie können ihrem Kind die eigene Freude an Bewegung vorbildhaft vorleben und es immer wieder dazu animieren, sich mit ihnen gemeinsam zu bewegen. Sie sind es in erster Linie, die dem Kind die Lust an der Bewegung vermitteln können. Sie können eine wichtige Rolle spielen, um ihr übergewichtiges Kind in normalen Sportgruppen zu halten bzw. es zu integrieren.

Darüber hinaus prägen sie Essgewohnheiten und -verhalten und können durch ihr Beispiel das Kind auf eine vielseitige, ausgewogene Ernährung einstellen und ihm Lust auf genussvolles Essen machen.



## 2 DAS KÖNNEN ÜBUNGSLEITER/INNEN PRAKTISCH UMSETZEN

### 2.1 Erläuterung des Praxispools

Die Bewegungsideen dieser Sammlung sind nach ihrer Zugehörigkeit zu bestimmten Themen sortiert, die sich an den Stufen der Lebensmittelpyramide orientieren.

Es gibt folgende Themenbereiche:

#### ALLGEMEINE LEBENSMITTELKUNDE

#### SPEZIELLE LEBENSMITTELGRUPPEN

- *Wasser*
- *Obst, Gemüse & Salat*
- *Getreide & Getreideprodukte*
- *Milch & Milchprodukte*
- *Süßigkeiten*
- *fettreiche Lebensmittel*

#### SPIELE ZUR ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

#### 5 MAHLZEITEN AM TAG

#### ANATOMIE & PHYSIOLOGIE DES KÖRPERS

#### KIM-SPIELE

#### ESSENS-CHAOS-SPIEL

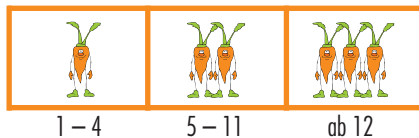




## Symbolerläuterungen

Die jedem Spiel zugeordneten Symbole zeigen auf einen Blick

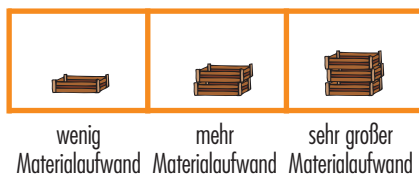
- **die nötige Zahl der MitspielerInnen**



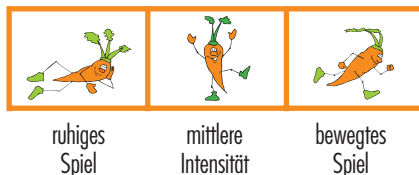
- **die Dauer des Spiels**  
in Minuten



- **den Materialaufwand**  
keine Kiste = kein Material



- **die Art des Spiels**



- **das Alter der MitspielerInnen**

Damit wird angegeben, ab welchem Alter der Vorschlag problemlos gespielt werden kann. Viele der Spiele, bei denen ein jüngeres Alter angegeben ist, werden auch mit Begeisterung von älteren Kindern und Jugendlichen aufgenommen. Hier überlassen wir die Auswahl der Erfahrung der ÜL.



Alle Beschreibungen basieren auf der gleichen Gliederung, wobei nicht alle Begriffe immer auftauchen.

**Ziele • Spieleranzahl • Material • Organisation • Dauer • Idee/Geschichte • Beschreibung • Bemerkung • Varianten**

Die Einstimmung auf das Spiel überlassen wir meist der Erfahrung und Phantasie der ÜL. Jedes Spiel kann nach Belieben und Voraussetzungen verändert werden. Hierfür findet sich auf Seite 82 ein Ideenfindungsraaster und ein Beispiel.



## Material- und Spielauswahl

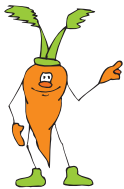
Das Material ist so gewählt, dass die übliche Turnhallen-Ausstattung ausreicht.

Aufwändiger ist die Erstellung von Lebensmittelkarten. Die ÜL können dafür übliche Computer-Cliparts nutzen. Motivierender kann es sein, die Lebensmittelkarten mit den Kindern zusammen zu erstellen, indem sie selbst die Bilder dazu malen oder Collagen basteln.

Bei der Auswahl der Spiele wurde bewusst auf eine große Bandbreite geachtet. So gibt es viele Laufspiele, die die Ausdauer fördern. Sie passen sich dabei den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Kinder an, indem sie selbst gewählte (z.B. „Laufen und Malen nach Zahlen“) oder vom Spiel vorgegebene Pausen (z.B. „Lebensmittel-Staffel“) beinhalten.

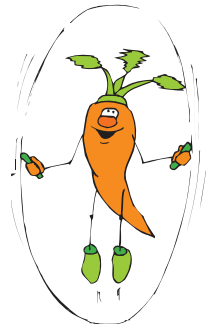
Neben Spielen, die die Körperwahrnehmung schulen (z.B. „Durchs Maisfeld“) gibt es solche, die Kommunikation mit anderen Kindern erfordern (z.B. „Die akrobatische Ernährungspyramide“).

Viele der Spiele sind geeignet, um sowohl Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit als auch Reaktionsschnelligkeit zu verbessern.



*Wir wollen vielfältige Bewegungsorte anbieten.*

Die meisten der vorgestellten Spiele sind ohne viel Aufwand immer und überall zu spielen und eignen sich sowohl für eine Sporthalle als auch für ein Außengelände.



## 2.2 Praxispool

### Verzeichnis der Bewegungsideen

#### alphabetisch

Spiel	Alter	Ernährungsthemen	Sonstige Themen	Seite
5-Mahlzeiten-Staffel	ab 8	Umgang mit Lebensmitteln Kennenlernen der 5-Mahlzeiten-Regel	Ausdauer fördern	63
Apfel-Kuchen	ab 5	phantasieroller Umgang mit Lebensmittelnamen	Ausdauer fördern	23
Auf dem Tablett	ab 3	Benennen von Lebensmitteln	Aufmerksamkeit schulen Wahrnehmung und Merkfähigkeit fördern	69
Calcium macht Knochen stark	ab 6	Bedeutung von Milch und Milchprodukten erfahren	Ausdauer fördern	49
Der flotte Milch-Rap	ab 10	Bedeutung von Milch und Milchprodukten erfahren	Rhythmusgefühl entwickeln	50
Die akrobatische Ernährungspyramide	ab 8	Verinnerlichung der Ernährungspyramide	Vertrauen aufbauen und anbieten	56
Die Geschichte vom Samenkorn	ab 4	Kennenlernen der Lebensmittelgruppe „Getreide“	Entspannung zur Ruhe kommen Phantasie anregen	47
Durchs Maisfeld	ab 6	Kennenlernen der Lebensmittelgruppe „Getreide“	Vertrauen aufbauen und anbieten Unterstützung anbieten Ängste überwinden	48
Ein Frosch geht um	ab 4	Kennenlernen von Milch und Milchprodukten		51
Eintopf	ab 4	Kennenlernen von Lebensmitteln und ihren spezifischen Eigenschaften Spielerischer Umgang mit Lebensmitteln	Phantasie anregen	26
Essens-Chaos-Spiel	ab 6	Wissen rund um das Thema Ernährung	Ausdauer fördern	73



Spiel	Alter	Ernährungsthemen	Sonstige Themen	Seite
Fühl im Sack	ab 3	Fühlen der spezifischen Eigenschaften von Lebensmitteln	Aufmerksamkeit schulen Wahrnehmung fördern	72
Gemüsejagd	ab 5	Kennenlernen der Lebensmittelgruppe „Gemüse“	Ausdauer fördern	41
Gemüseklau	ab 4	Kennenlernen der Lebensmittelgruppe „Gemüse“	Ausdauer fördern	42
Gemüserennen	ab 5	Kennenlernen der Lebensmittelgruppe „Gemüse“	Ausdauer fördern Reaktion schulen	43
Gitterleiter-Zielwurf	ab 6	Sicherer Umgang mit der Ernährungspyramide	Ballgefühl entwickeln	38
Haferkorn im Wind	ab 8	spielerischer Umgang mit Lebensmitteln	Reaktion und Konzentration schulen Phantasie anregen	27
Haltet das Zimmer frei von Süßigkeiten!	ab 4	Süßigkeiten erkennen Zurückhaltung beim Verzehr von Süßigkeiten üben	Ausdauer fördern	54
Hütchen treffen	ab 6	Einordnen von Lebensmitteln in die Ernährungspyramide	Ballgefühl entwickeln	39
„Ich gehe einkaufen ...“	ab 6	Einteilung der Lebensmittel in Gruppen Kennenlernen einer großen Anzahl von Lebensmitteln einer bestimmten Gruppe	Konzentration und Gedächtnis schulen	28
Im Salatbeet	ab 4	Kennenlernen der Lebensmittelgruppe „Gemüse“	Ausdauer fördern	44
Kirschen pflücken	ab 5	Kennenlernen der Lebensmittelgruppe „Obst“	Gleichgewicht schulen	68
Laufen und Malen nach Zahlen	ab 5	Umgang mit dem Energiegehalt der Lebensmittel	Ausdauer fördern	60
Lebensmittel-Scharade	ab 6	Verstehen des Begriffs Lebensmittel	Phantasie anregen Stärkung des Selbstbewusstseins Aufmerksamkeit, Reaktion und Konzentration schulen	29
Lebensmittel-Spion	ab 5	Umgang mit Lebensmittelbegriffen	Reaktion schulen	24



Spiel	Alter	Ernährungsthemen	Sonstige Themen	Seite
Lebensmittel-Staffel	ab 4	Kennenlernen der Ernährungspyramide Einteilung der Lebensmittel in Gruppen Einordnen der Lebensmittelgruppen in die Ernährungspyramide	Ausdauer fördern	57
Lecker, lecker!	ab 3	Schmecken der spezifischen Eigenschaften von Lebensmitteln	Aufmerksamkeit schulen Wahrnehmung fördern	71
Mal-Staffel	ab 8	Kennenlernen des Themas Ernährung	Koordination und Absprache schulen	30
Marktschreier	ab 8	Auseinandersetzung mit Lebensmitteln	Aufmerksamkeit und Kombinationsgabe schulen	25
Memory	ab 4	Kennenlernen von Lebensmittelgruppen Kennenlernen von Lebensmitteln und ihren spezifischen Eigenschaften	Phantasie anregen	31
Obstkorb	ab 6	Kennenlernen der Lebensmittelgruppe „Obst“	Ausdauer fördern	45
Obstsalat	ab 4	Kennenlernen der Lebensmittelgruppe „Obst“	Ausdauer fördern	46
Partnersuche	ab 8	Kennenlernen von Lebensmitteln und ihren spezifischen Eigenschaften Kennenlernen von Lebensmittelgruppen	Phantasie anregen	33
Pyramidenbau	ab 4	Kennenlernen der Ernährungspyramide Einordnen der Lebensmittel in die Ernährungspyramide	Koordination und Geschicklichkeit schulen	59
Pyramidenlauf	ab 10	Einordnen der Lebensmittel in die Ernährungspyramide	Ausdauer fördern	61
Reise durch den Körper	ab 6	Kennenlernen des Wegs der Speisen durch den Körper	Phantasie anregen	64
Richtig oder falsch?	Ab 8	Einordnung und Bewertung von Aussagen zur Ernährung	Reaktion und Schnelligkeit schulen	34



Spiel	Alter	Ernährungsthemen	Sonstige Themen	Seite
Ritsch Ratsch	ab 3	Hören der spezifischen Eigenschaften von Lebensmitteln	Aufmerksamkeit schulen Wahrnehmung fördern	70
Schnüffel	ab 3	Riechen der spezifischen Eigenschaften von Lebensmitteln	Aufmerksamkeit schulen Wahrnehmung fördern	67
Sonnenblumen-Margarine	ab 6	Zuordnung von Lebensmitteln zu ihren Grundinhaltsstoffen bzw. ihrer Herkunft		35
Sortiermaschine	ab 8	Erkennen von zusammengehörigen Lebensmittelpaaren	Koordination und Konzentration schulen	32
Verbrennt das Fett!	Ab 6	Erkennen des hohen Energiegehalts von Fett	Ausdauer fördern	55
Waggons beladen	ab 4	Kennenlernen der Ernährungspyramide und ihrer Einteilung in Lebensmittelgruppen Einordnen der Lebensmittelgruppen in die Ernährungspyramide	Phantasie anregen	58
Was ist ein Lebensmittel?	Ab 3	Verstehen des Begriffs Lebensmittel	Aufmerksamkeit, Reaktion und Konzentration schulen	36
Wer bin ich?	Ab 10	Erkennen und Beschreiben von Lebensmitteln Einteilung der Lebensmittel in Gruppen		37
Wie Joghurt entsteht	ab 6	Kennenlernen der Verarbeitung von Milch zu Joghurt	Phantasie anregen und umsetzen	52
Wüstenspiel	ab 6	Bedeutung des Wassers realisieren	Ausdauer fördern	40
Zielspringen	ab 4	Einordnen von Lebensmitteln in die Ernährungspyramide	Sprungkraft fördern	62



## nach Ernährungsthemen

ALLGEMEINE LEBENSMITTELKUNDE	
● Apfel-Kuchen	S. 23
● Eintopf	S. 26
● Haferkorn im Wind	S. 27
● „Ich gehe einkaufen“	S. 28
● Lebensmittel-Scharade	S. 29
● Lebensmittel-Spion	S. 24
● Mal-Staffel	S. 30
● Marktschreier	S. 25
● Memory	S. 31
● Partnersuche	S. 33
● Richtig oder falsch?	S. 34
● Sonnenblumen-Margarine	S. 35
● Sortiermaschine	S. 32
● Was ist ein Lebensmittel?	S. 36
● Wer bin ich?	S. 37
SPEZIELLE LEBENSMITTELGRUPPEN	
● Gitterleiter-Zielwurf	S. 38
● Hütchen treffen	S. 39
OBST / GEMÜSE / SALAT	
● Gemüsejagd	S. 41
● Gemüseklau	S. 42
● Gemüserennen	S. 43
● Im Salatbeet	S. 44
● Obstkorb	S. 45
● Obstsalat	S. 46

MILCH UND MILCHPRODUKTE	
● Calcium macht Knochen stark	S. 49
● Der flotte Milch-Rap	S. 50
● Ein Frosch geht um	S. 51
● Wie Joghurt entsteht	S. 52
GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE	
● Die Geschichte vom Samenkorn	S. 47
● Durchs Maisfeld	S. 48
WASSER	
● Wüstenspiel	S. 40
FETT	
● Verbrennt das Fett!	S. 55
SÜßIGKEITEN	
● Haltet das Zimmer frei von Süßigkeiten!	S. 54
ERNÄHRUNGSPYRAMIDE	
● Die akrobatische Ernährungs-pyramide	S. 56
● Laufen und Malen nach Zahlen	S. 60
● Lebensmittel-Staffel	S. 57
● Pyramidenbau	S. 59
● Pyramidenlauf	S. 61
● Waggons beladen	S. 58
● Zielspringen	S. 62
5 MAHLZEITEN AM TAG	
● 5-Mahlzeiten-Staffel	S. 63
ANATOMIE UND PHYSIOLOGIE DES KÖRPERS	
● Reise durch den Körper	S. 64



## bezogen auf weitere Themen

FANG- UND LAUFSPIELE / AUSDAUERSPIELE	
● 5-Mahlzeiten-Staffel	S. 63
● Apfel-Kuchen	S. 23
● Calcium macht Knochen stark	S. 49
● Gemüsejagd	S. 41
● Gemüseklau	S. 42
● Gemüserennen	S. 43
● Haltet das Zimmer frei von Süßigkeiten!	S. 54
● Im Salatbeet	S. 44
● Laufen und Malen nach Zahlen	S. 60
● Lebensmittel-Spion	S. 24
● Lebensmittel-Staffel	S. 57
● Obstkorb	S. 45
● Obstsalat	S. 46
● Pyramidenbau	S. 59
● Pyramidenlauf	S. 61
● Richtig oder falsch?	S. 34
● Verbrennt das Fett!	S. 55
● Wüstenspiel	S. 40
STAFFEL-SPIELE	
● 5-Mahlzeiten-Staffel	S. 63
● Lebensmittel-Staffel	S. 57
● Mal-Staffel	S. 30
● Laufen und Malen nach Zahlen	S. 60
ENTSPANNUNGSSPIELE	
● Die Geschichte vom Samenkorn	S. 47
VERTRAUENSSPIELE	
● Die akrobatische Ernährungspyramide	S. 56
● Durchs Maisfeld	S. 48
GEDÄCHTNISSEPIELE	
● Ein Frosch geht um	S. 51
● „Ich gehe einkaufen ...“	S. 28
● Memory	S. 31

SPRACHSPIELE	
● Apfel-Kuchen	S. 23
● Der flotte Milch-Rap	S. 50
● Ein Frosch geht um	S. 51
● „Ich gehe einkaufen ...“	S. 28
● Lebensmittel-Scharade	S. 29
● Marktschreier	S. 25
● Wer bin ich?	S. 37
DARSTELLUNGSSPIELE	
● Eintopf	S. 26
● Haferkorn im Wind	S. 27
● Lebensmittel-Scharade	S. 29
● Memory	S. 31
● Partnersuche	S. 33
● Reise durch den Körper	S. 64
● Was ist ein Lebensmittel	S. 36
● Wie Joghurt entsteht	S. 52
KOMBINATIONSSPIELE	
● Apfel-Kuchen	S. 23
● Marktschreier	S. 25
● Memory	S. 31
● Partnersuche	S. 33
● Sonnenblumen-Margarine	S. 35
● Sortiermaschine	S. 32
● Waggons beladen	S. 58
BALLFERTIGKEIT	
● Gitterleiter-Zielwurf	S. 38
● Hütchen treffen	S. 39
KIM-SPIELE	
● Fühlen: Fühl im Sack	S. 72
● Gleichgewicht: Kirschen pflücken	S. 68
● Hören: Ritsch Ratsch	S. 70
● Riechen: Schnüffel	S. 67
● Schmecken: Lecker, lecker	S. 71
● Sehen: Auf dem Tablett	S. 69







## Apfel-Kuchen

ab 5

- phantasievoller Umgang mit Lebensmittelnamen
- Ausdauer fördern

**Ziele**

ab 10

**Spieleranzahl**

- Karten mit Lebensmittelsymbolen
- Krepp-Klebeband oder Wäscheklammern
- große Matte

**Material**

Ein bestimmtes Gebiet (z.B. die große Matte) wird als „Teller“ markiert.

**Organisation**

10 Min.

**Dauer**

Die Kinder werden in „Lebensmittel“ und „Fänger“ aufgeteilt, wobei die Lebensmittel mit den vorbereiteten Karten gekennzeichnet werden. Die Fänger fangen nun die Lebensmittel und bringen sie auf den Teller. Hier können die Kinder sinnvolle Paare bilden, z.B. Apfel und Kuchen, Schokolade und Pudding, Gemüse und Suppe, Himbeere und Quark. Haben sie eine Kombinationsmöglichkeit gefunden, sind sie wieder frei, müssen aber Hand in Hand über das Spielfeld laufen. Wird ein Pärchen erneut gefangen, muss es wieder auf den Teller. Dort suchen sich beide einen neuen Partner.

**Beschreibung**

Vor Beginn des Spiels sollten mit den Kindern mögliche Paarungen besprochen werden.

**Bemerkung**

Auf dem Teller bilden Lebensmittel aus der gleichen Lebensmittelgruppe ein Paar, z.B. Gemüsesorten, Fette und Öle etc.

**Variante 1**

Bei älteren Kindern statt Karten mit Lebensmittelsymbolen Wortkarten verwenden.

**Variante 2**

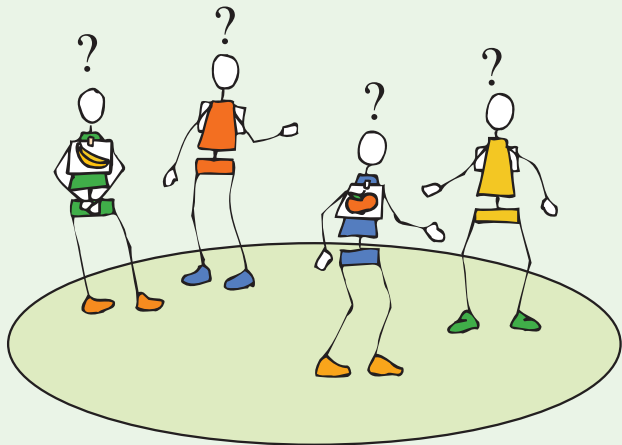




ab 5

## Lebensmittel-Spion

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Umgang mit Lebensmittelbegriffen</li> <li>● Reaktion schulen</li> </ul>
<b>Spieleranzahl</b>	ab 2 Pärchen
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Karten mit Lebensmittelsymbolen</li> <li>● Krepp-Klebeband oder Wäscheklammern</li> </ul>
<b>Dauer</b>	5 Min.
<b>Beschreibung</b>	Beide Spieler haben eine Lebensmittelkarte auf dem Rücken befestigt. Jedes Kind versucht, den Begriff des anderen auszu-spionieren und so lange wie möglich den eigenen Begriff zu verstecken. Der Partner darf dabei nicht festgehalten werden.
<b>Variante 1</b>	Jedes Kind spioniert bei jedem.
<b>Variante 2</b>	Das Spiel wird zu zweit auf dem großen Trampolin gespielt.
<b>Variante 3</b>	Das Spiel wird als Rauf- und Tobespiel gespielt. Dabei dürfen sich die Kinder anfassen und auch festhalten.





**Marktschreier\***

ab 8

- Auseinandersetzung mit Lebensmitteln
- Aufmerksamkeit und Kombinationsgabe schulen

**Ziele**

Großgruppe

**Spieleranzahl**

–

**Material**

10 Min.

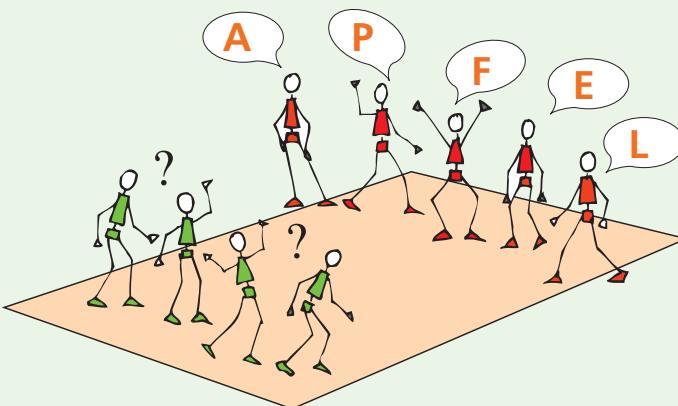
**Dauer**

Es werden zwei Gruppen gebildet. Eine Gruppe denkt sich einen Lebensmittelnamen aus und teilt reihum jedem Spieler der Gruppe einen Buchstaben des Namens zu. Die Anzahl der Buchstaben im Wort ist also die gleiche wie die der Kinder. Die Spieler treten gemeinsam vor die andere Gruppe und rufen gleichzeitig ihre Buchstaben, bis die ratenden Zuschauer das entsprechende Lebensmittel herausgefunden haben.

**Beschreibung**

Ein Satz zum Thema soll ausgedacht, gerufen und geraten werden.

**Variante 1**



\* vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.):  
*Spiele-Ideenhandbuch, Die Essbar.* Köln





ab 4

## Eintopf\*

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kennenlernen von Lebensmitteln und ihren spezifischen Eigenschaften</li> <li>● spielerischer Umgang mit Lebensmitteln</li> <li>● Phantasie anregen</li> </ul>
<b>Spieleranzahl</b>	Großgruppe
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Musik</li> <li>● großer Kochlöffel</li> </ul>
<b>Organisation</b>	In der Mitte der Halle wird ein „Topf“ aufgebaut oder markiert, in den die Kinder hineintanzen können.
<b>Dauer</b>	15 Min.
<b>Geschichte</b>	Ich, Alfredo der Meisterkoch, möchte heute Eintopf kochen. Ich bin nicht nur Meisterkoch, sondern auch sehr musikalisch und ich lasse das Gemüse zur Musik tanzen. Wie könnte das aussehen?
<b>Beschreibung</b>	<p>Der/die ÜL gibt als Meisterkoch vor, dass heute Eintopf gekocht wird, aber er/sie hat die Zutaten vergessen. In Gruppen eingeteilt stellen die Kinder das Gemüse dar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>lange Porree</i>: ganz gerade, mit eng anliegenden Armen, auf Zehenspitzen balancierend;</li> <li>● <i>Petersilie</i>: tanzend, wild mit den Armen gestikulierend, sich ständig die Haare raufend;</li> <li>● <i>dicke Kartoffel</i>: auf dem Boden kugelnd;</li> <li>● <i>Erbsen</i>: mit geschlossenen Beinen wild durcheinander hüpfend;</li> <li>● <i>Zwiebeln</i>: im Kreis drehend, laut weinend und schluchzend.</li> </ul> <p>Die Gruppen verteilen sich in der Halle. Wenn die Musik einsetzt, beginnen die Kinder zum Topf zu tanzen. Der Koch rührt sie kräftig in den Eintopf, aber auch dort wird noch weiter getanzt.</p>
<b>Bemerkung</b>	Die Darstellung der einzelnen Lebensmittel sollte vor Spielbeginn geübt werden.
<b>Variante 1</b>	Die Kinder stellen einen Eintopf nach ihrem Geschmack zusammen.
<b>Variante 2</b>	Man backt einen Kuchen oder stellt ein beliebiges Gericht zusammen.

\* vgl. Beermann, Marlies u.a. (Spielewerkstatt Rhinozeros): *Musik - + Tanz-Spielekarrei: Für Klingelgespenster und Hüpfvlöhe*. Münster 1991





## Haferkorn im Wind

ab 8

- spielerischer Umgang mit Lebensmitteln
- Reaktion und Konzentration schulen
- Phantasie anregen

**Ziele**

ab 10

**Spieleranzahl**

–

**Material**

10 Min.

**Dauer**

Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind in der Mitte zeigt auf eins der Kinder im Kreis und nennt einen Begriff, z.B. Haferkorn (siehe Erläuterung unten). Jetzt müssen drei Kinder gleichzeitig reagieren: das angesprochene Kind sowie seine Nachbarn rechts und links von ihm. Wenn eins der Kinder nicht richtig reagiert, wechselt es mit dem Kind aus der Mitte die Rolle.

**Beschreibung**

- *Haferkorn*: Das angesprochene Kind ist das Haferkorn im Wind. Die Nachbarn wiegen als Wind das Haferkorn hin und her.
- *Apfel*: Das angesprochene Kind beschreibt mit seinen Armen einen großen Kreis vor dem Bauch. Die Nachbarn gehen mit einem Arm als Wurm von unten durch diesen Kreis.
- *Bohne*: Alle drei Kinder machen sich zur dünnen Bohne, indem sie sich eng aneinander, die Arme nach oben gestreckt, auf die Zehenspitzen stellen.
- *Kartoffel*: Das angesprochene Kind plustert die Backen auf und macht sich rund. Die Nachbarn bilden die Augen der Kartoffel, indem sie Daumen und Zeigefinger zu Gucklöchern formen und vor die Augen des Kindes halten.

Die Begriffe und die dazugehörigen Bewegungen sollten vorher mit den Kindern besprochen bzw. geübt werden.

**Bemerkung**

Die Kinder erfinden neue Begriffe mit den dazugehörigen Gesten.

**Variante 1**

Die Kinder bewegen sich auf Musik durcheinander. Bei Musikstopp finden sich je drei Kinder zusammen und stellen den Begriff dar.

**Variante 2**





ab 6

„Ich gehe einkaufen...“

<b>Ziele</b>	● Konzentration und Gedächtnis schulen
<b>Spieleanzahl</b>	ab 6
<b>Material</b>	● nur für Variante 3: Lebensmittel und einen Korb
<b>Dauer</b>	15 Min.
<b>Beschreibung</b>	Alle Kinder sitzen im Kreis, ein Kind beginnt mit dem Spruch: „Ich gehe einkaufen und lege in meinen Einkaufskorb (z.B. einen Apfel) hinein“. Das nächste Kind muss nun den Satz wiederholen und ein neues Lebensmittel in den Einkaufskorb dazulegen. Jedes folgende Kind wiederholt nun alle Lebensmittel, die schon im Einkaufswagen sind und legt ein neues dazu.
<b>Bemerkung</b>	Dieses Spiel funktioniert wie: „Ich packe meinen Koffer und ich nehme mit ...“
<b>Variante 1</b>	Es können nur bestimmte Lebensmittelgruppen eingekauft werden (z.B. Milchprodukte, Getreide und Getreideprodukte).
<b>Variante 2</b>	Es können z.B. fettreiche Produkte oder Süßigkeiten eingekauft werden.
<b>Variante 3</b>	<i>Für jüngere Kinder:</i> Die Kinder wählen aus echten Lebensmitteln aus, die sie anfassen und in einen echten Korb legen können.





## Lebensmittel-Scharade

ab 6

- Verstehen des Begriffs Lebensmittel
- Phantasie anregen
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Aufmerksamkeit, Reaktion und Konzentration schulen

**Ziele**

beliebig

**Spieleranzahl**

–

**Material**

10 Min.

**Dauer**

Ein Kind beschreibt ein Lebensmittel und die anderen sollen es erraten.

**Beschreibung**

Das Kind darf beim Beschreiben bestimmte Wörter nicht sagen.

**Variante 1**

Das Kind stellt das Lebensmittel pantomimisch dar.

**Variante 2**





ab 8

## Mal-Staffel

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kennenlernen des Themas Ernährung</li> <li>● Koordination und Absprache schulen</li> </ul>
<b>Spieleranzahl</b>	ab 10
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● große Blätter Papier</li> <li>● Krepp-Klebeband</li> <li>● dicke Filzstifte</li> </ul>
<b>Organisation</b>	Es sollten faire Gruppen zusammengestellt werden.
<b>Dauer</b>	10 Min.
<b>Beschreibung</b>	Die Kinder werden in Gruppen eingeteilt. Für jede Gruppe wird ein Blatt Papier an die Wand gehängt. Jede Gruppe hat einen Stift, mit dem sie ein vorgegebenes Lebensmittel malen soll. Jedes Kind der Gruppe darf nur einmal zum Blatt laufen und dort nur einen Strich machen. Am Ende eines Durchgangs sollen die anderen Gruppen erkennen, um welches Lebensmittel es sich handelt. Die Gruppe berät zu Beginn, wie sie das Lebensmittel malen will.
<b>Variante 1</b>	Zusätzlich wird ein Hindernis-Parcours aufgebaut, der vor und nach dem Malen überwunden werden muss.
<b>Variante 2</b>	Jedes Kind aus einer Gruppe malt ein eigenes Lebensmittel. Pro Lauf darf es einen Strich machen. Das Kind erhält eine Vorlage, die es kopiert. Dort sind die einzelnen Striche eingetragen.







## Memory

ab 4

- Kennenlernen von Lebensmittelgruppen
- Kennenlernen von Lebensmitteln und ihren spezifischen Eigenschaften
- Phantasie anregen

**Ziele**

Großgruppe

**Spieleranzahl**

- Karten mit Lebensmittelsymbolen

**Material**

Mehrere Kinder müssen kurz aus der Halle gehen.

**Organisation**

10 Min.

**Dauer**

Zwei bis vier Spieler werden ausgesucht, die kurz den Raum verlassen. Alle anderen Kinder bilden Paare wie beim Memoryspiel und suchen sich zu einem bestimmten Thema, z.B. Milch und Milchprodukte aus den Lebensmittelkarten ein Lebensmittel aus. Die Kinder verteilen sich in der Mitte der Halle und die Spieler werden hereingeholt. Zum Aufdecken einer „Karte“ ruft der Spieler den Namen eines Kindes; dieses nennt daraufhin sein Lebensmittel. Jetzt sucht der Spieler die zweite Karte. Findet ein Spieler ein Karten-Paar, setzen die jeweiligen Kinder sich zu ihm.

**Beschreibung**

Die Lebensmittel werden nur durch Bewegung oder Geräusche dargestellt.

**Variante 1**

Alle Kinder sammeln Kartenpaare. Dazu sehen sie sich die offen auf dem Boden liegenden Karten an und prägen sie sich ein. Danach wird ein Kind nach dem anderen aufgefordert, ein Pärchen einzusammeln.

**Variante 2**

Die Karten liegen verdeckt und müssen nach dem Aufdecken wieder umgedreht werden, wenn sie nicht passen.

**Variante 3**





ab 8

## Sortiermaschine

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Erkennen von zusammengehörigen Lebensmittelpaaren</li> <li>● Koordination und Konzentration schulen</li> </ul>
<b>Spieleanzahl</b>	ab 6
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● jeweils 2 Karten mit dem selben Lebensmittelnamen oder -symbol</li> <li>● Krepp-Klebeband</li> </ul>
<b>Dauer</b>	20 Min.
<b>Beschreibung</b>	Je nach Gruppengröße werden 2, 3 oder 4 Kinder als „Sortierer“ ausgesucht. Die übrigen Kinder werden mit den Karten als „Lebensmittel“ gekennzeichnet und verteilen sich in der Halle. Die Sortierer führen nun die Paare (z.B. Kirsche – Kirsche) zusammen, indem sie einzelnen Kindern Kommandos, wie z.B. links drehen, rechts drehen, drei Schritte vor, geben.
<b>Bemerkung</b>	Zur Vorbereitung ist es sinnvoll, ein Spiel zu spielen, bei dem die Kinder zu zweit die Befehle (rechts, links usw.) üben.
<b>Variante</b>	Paare können auch aus den gleichen Lebensmittelgruppen (z.B. Obst, Gemüse, Süßigkeiten) gebildet werden, vom gleichen Tier (z.B. Joghurt – Milch) oder der gleichen Pflanze (z.B. Olive – Olivenöl) sein oder aber ähnliche Inhaltsstoffe (z.B. Zucker – Cola) haben.





**Partnersuche\***

ab 8

- Kennenlernen von Lebensmitteln und ihren spezifischen Eigenschaften
- Kennenlernen von Lebensmittelgruppen
- Phantasie anregen

**Ziele**

Großgruppe

**Spieleranzahl**

- jeweils 2 Karten mit dem selben Lebensmittelnamen oder -symbol

**Material**

10 Min.

**Dauer**

Jedes Kind zieht eine Karte und schaut sie sich verdeckt an. Alle Kinder machen sich lautlos auf den Weg und versuchen, ihr Lebensmittel pantomimisch darzustellen, z.B. die Banane lang und krumm, der Apfel knackig, die Zitrone säuerlich. Gleichzeitig halten sie Ausschau, welches andere Kind den selben Begriff spielt und finden so ihren Partner. Die spezifischen Eigenschaften der Lebensmittel sollten vor dem ersten Spiel mit den Kindern zusammen besprochen werden.

**Beschreibung**

Haben sich die Paare gefunden, suchen sie zusammen ihre Familie (z.B. Obst, Gemüse, Milchprodukte).

**Variante**

\* vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): *Spiele-Ideenhandbuch, Die Essbar*: Köln





ab 8

## Richtig oder falsch?

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Einordnung und Bewertung von Aussagen zur Ernährung</li> <li>● Reaktion und Schnelligkeit schulen</li> </ul>
<b>Spieleanzahl</b>	ab 10
<b>Material</b>	–
<b>Dauer</b>	10 Min.
<b>Beschreibung</b>	<p>Es werden zwei Mannschaften (A und B) gebildet. Diese stellen sich mit dem Gesicht zueinander an der Mittellinie auf. Nun stellt der/die ÜL eine Frage oder macht eine Aussage. Wenn die Frage mit „Ja“ beantwortet werden kann bzw. die Aussage richtig ist, muss Mannschaft A Mannschaft B fangen. Die Kinder der Mannschaft B laufen weg in Richtung Hallenwand und sind frei, wenn sie dort angekommen sind, ohne gefangen worden zu sein. Wird ein Kind gefangen, wechselt es in die Mannschaft A. Andersherum ist es, wenn die Frage mit „Nein“ beantwortet werden muss bzw. die Aussage falsch ist. Dann fängt Mannschaft B die Kinder der Mannschaft A. Das Spiel endet, wenn eine Mannschaft komplett gefangen wurde oder alle Fragen gestellt sind.</p> <p>Beispielfrage: „Sollen wir alle fünf Mal am Tag Obst und Gemüse essen?“ Die Frage kann mit „Ja“ beantwortet werden, also muss Mannschaft A Mannschaft B fangen.</p> <p>Beispielaussage: „Fruchtsaft besteht aus Alkohol.“ Die Aussage ist falsch, die Antwort lautet „Nein“, Mannschaft B versucht, Mannschaft A zu fangen.</p>
<b>Bemerkung</b>	Doppelte Verneinung vermeiden!
<b>Variante 1</b>	Die Mannschaften ändern ihre Ausgangsposition: Sie stehen mit dem Rücken zueinander oder liegen sich (auf dem Bauch, auf dem Rücken...) gegenüber.
<b>Variante 2</b>	Eine andere Fortbewegungsart wird festgelegt (z.B. auf allen Vieren krabbeln, auf einem Bein hüpfen etc.).





## Sonnenblumen-Margarine

ab 6

- Zuordnung von Lebensmitteln zu ihren Grundinhaltsstoffen bzw. zu ihrer Herkunft

**Ziele**

ab 8

**Spieleranzahl**

- Karten mit Lebensmittelsymbolen
- Karten mit den dazugehörigen Inhaltsstoffen oder den Herkunftstieren bzw. -pflanzen

**Material**

10 Min.

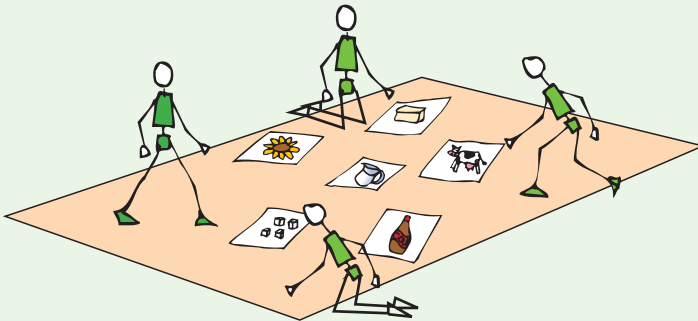
**Dauer**

Die Karten mit den Lebensmitteln werden an die Kinder verteilt, die mit den Inhaltsstoffen bzw. den Herkunftssymbolen liegen auf dem Boden (oder umgekehrt). Die Kinder versuchen, die Karten passend zuzuordnen (z.B. Sonnenblume – Margarine, Milch – Kuh, Olive – Olivenöl, Cola – Zuckerwürfel usw.).

**Beschreibung**

Statt in der Halle werden alle Karten an die Kinder verteilt. Dann gilt es, den entsprechenden Partner zu finden.

**Variante**





ab 3

**Was ist ein Lebensmittel?\***

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Verstehen des Begriffs Lebensmittel</li> <li>● Aufmerksamkeit, Reaktion und Konzentration schulen</li> </ul>
<b>Spieleranzahl</b>	Großgruppe
<b>Material</b>	–
<b>Dauer</b>	5 Min.
<b>Beschreibung</b>	Alle Kinder sitzen im Kreis. Der/die ÜL nennt Begriffe, die Kinder müssen reagieren. Beschreibt der genannte Begriff ein Lebensmittel, reagieren sie mit Kaubewegungen, ansonsten mit Kopfschütteln.

**Variante** Nur bei Lebensmitteln einer bestimmten Gruppe, die vorher ausgesucht wurde, werden Kaubewegungen ausgeführt.

\* vgl. Ministerium Ländlicher Raum Baden-Württemberg (Hrsg.): Ernährungserziehung bei Kindern. Renningen 1998, S. 75





**Wer bin ich?**

ab 10

- Erkennen und Beschreiben von Lebensmitteln
- Einteilung in Lebensmittelgruppen

**Ziele**

ab 8

**Spieleranzahl**

- Karten mit Lebensmittelnamen oder -symbolen
- Stirnbänder, Wäscheklammern oder Krepp-Klebeband
- Ernährungspyramide (Sie kann als großes Plakat aufgehängt, mit Kreide auf den Boden gemalt oder als richtige Pyramide aus Geräten oder Kartons aufgebaut werden.)

**Material**

15 Min.

**Dauer**

Jedes Kind bekommt eine Lebensmittelkarte mit einem Stirnband an der Stirn befestigt (alternativ auf den Rücken geheftet), ohne sie anzusehen. Die Kinder sollen nun durch geschicktes Befragen der Mitspieler herausfinden, welches Lebensmittel sich auf ihrer Karte befindet. Jedes Kind darf jeweils nur eine Frage an ein anderes Kind stellen. Die Frage muss so formuliert sein, dass mit „Ja“ oder „Nein“ geantwortet werden kann. Danach muss das nächste Kind befragt werden.

**Beschreibung**

Wenn die Kinder herausgefunden haben, welches Lebensmittel sie sind, benennen sie die Lebensmittelgruppe, zu der es gehört.

**Variante 1**

Wenn die Kinder herausgefunden haben, welches Lebensmittel sie sind, ordnen sie es richtig in die Ernährungspyramide ein.

**Variante 2**

Die Kinder bekommen ihre Karte auf den Rücken geklebt und laufen durch die Halle. Immer wenn sie ein anderes Kind treffen, dürfen sie es solange befragen, bis sie wissen, welches Lebensmittel sie sind. Danach ordnen sie sich selbst richtig in die Ernährungspyramide ein.

**Variante 3**

Die Kinder bekommen nach jeder richtigen Einsortierung eine neue Lebensmittelkarte.

**Variante 4**





ab 6

## Gitterleiter-Zielwurf

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sicherer Umgang mit der Ernährungspyramide</li> <li>● Ballgefühl entwickeln</li> </ul>
<b>Spieleranzahl</b>	beliebig
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Karten mit Lebensmittelsymbolen</li> <li>● Gitterleiter</li> <li>● Kreide oder vorbereitete Blätter mit Lebensmittelgruppen</li> <li>● Klebeband</li> <li>● verschiedene Bälle</li> </ul>
<b>Organisation</b>	<p>Die Innenräume zwischen den Sprossen einer Gitterleiter sind die einzelnen Lebensmittelgruppen und werden als solche markiert (z.B. mit Kreide an der Wand oder mit den vorbereiteten Blättern, die an die Sprossen geklebt werden). Falls keine Gitterleiter vorhanden ist, können die Lebensmittelgruppen auf dem Boden oder einer Wand aufgemalt bzw. markiert werden.</p>
<b>Dauer</b>	15 Min.
<b>Beschreibung</b>	<p>Die Kinder bekommen eine Karte mit einem Lebensmittelsymbol. Sie versuchen nun, den Ball in das Feld der passenden Lebensmittelgruppe zu treffen. Wissen sie die richtige Gruppe, gibt es einen Punkt. Schaffen sie es, mit dem Ball in das richtige Feld zu treffen, bekommen sie noch einen Punkt.</p>
<b>Variante 1</b>	Zu Beginn werden Mannschaften gebildet. Welche Mannschaft bekommt die meisten Punkte?
<b>Variante 2</b>	In die Gitterleiterfenster werden Tücher mit den Farben der Ernährungspyramide eingehängt. Mit den Bällen müssen die Tücher abgeschossen werden.
<b>Variante 3</b>	Die Felder der Ernährungspyramide sind auf dem Boden aufgemalt oder aufgeklebt. Die Kinder versuchen, die passenden Felder mit einem Frisbee oder anderen Wurfobjekten zu treffen.







## Hütchen treffen

ab 6

- Einordnen von Lebensmitteln in die Ernährungspyramide
- Ballgefühl entwickeln

**Ziele**

beliebig

**Spieleranzahl**

- zwei Bänke
- acht Pylone
- Tennisbälle
- Karten mit Lebensmittelsymbolen

**Material**

Zwei Bänke werden nebeneinander in die Sprossenwand eingehängt. Dazwischen werden die Pylone mit der Öffnung nach oben gesteckt. Jeder Pylon symbolisiert eine Lebensmittelgruppe der Ernährungspyramide.

**Organisation**

15 Min.

**Dauer**

Die Kinder bilden Gruppen und ziehen Lebensmittelkarten. Jede Gruppe darf sich nun über die richtige Einordnung ihres Lebensmittels beraten und versucht dann, ihre Bälle in den richtigen Pylon zu werfen. Es gibt jeweils einen Punkt für die richtige Einordnung und einen für jeden Treffer.

**Beschreibung**

Die Pylone stehen auf dem Boden. Ringe oder Gymnastikreifen werden darüber geworfen.

**Variante 1**

*Bei jüngeren Kindern:*

Die Pylone sind mit Farben gekennzeichnet, die jeweils für eine festgelegte Lebensmittelgruppe stehen (grün: Getränke, Getreide und Getreideprodukte, Gemüse und Obst; gelb: Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier; rot: Fette und Öle, Süßwaren und Knabbereien). Aufgabe ist hier die Zuordnung des Lebensmittels zur richtigen Farbe.

**Variante 2**



## SPEZIELLE LEBENSMITTELGRUPPEN

Wasser



ab 6

### Wüstenspiel

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bedeutung des Wassers realisieren</li> <li>● Ausdauer fördern</li> </ul>
<b>Spieleranzahl</b>	Großgruppe
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● kleine Matten oder eine andere Spielfeldmarkierung</li> <li>● Wäscheklammern</li> </ul>
<b>Dauer</b>	20 Min.
<b>Geschichte</b>	Ihr seid Einwohner von Terangasi, einer großen und wasserreichen Oase. Aus eurer Nachbar-Oase Maro kommen Bittgesuche, denn den Einwohnern ist das Wasser ausgegangen. Ihr kämpft euch mit euren Wasservorräten durch die sengende Hitze. Nur die Sonne und deren Strahlen können euch hindern, das Wasser ohne Verluste zu euren Nachbarn zu transportieren.
<b>Beschreibung</b>	Auf der einen Seite des Spielfelds liegt die Oase Terangasi (blaue Matte) mit Wasser (Wäscheklammern). Auf der anderen Seite liegt die Oase Maro, ohne Wasser. Die Kinder teilen sich in zwei Gruppen. Die Einwohner von Terangasi haben die Aufgabe, Wasser in die Oase Maro zu bringen. Die zweite Gruppe stellt die Sonne und ihre Strahlen dar, die als „Wasserräuber“ in der Wüste lauern. Die Oasenbewohner klemmen die Wasserreserven auf den Rücken. Die Wasserräuber versuchen, sie zu fangen und das Wasser zu „verdunsten“. Ist das Kind gefangen, muss es stehen bleiben und die Wäscheklammer wird von der Kleidung abgenommen. Kommt ein Wasserträger mit Wasser in der Oase Maro an, legt er es dort ab und darf neues holen. Hat ein Wasserräuber Wasser ergattert, verdunstet es sofort (wird abgelegt, z.B. in einen kleinen Kasten). Die Wasserreserven sind begrenzt. Ist alles Wasser transportiert oder verdunstet, endet das Spiel. Gewonnen hat die Gruppe, die das meiste Wasser hat.
<b>Bemerkung</b>	Bei älteren Kindern sollte die Gruppe der Wasserräuber kleiner als die der Einwohner von Terangasi sein, sonst haben letztere keine Chance. Mit den Kindern sollte vor oder nach dem Spiel über die Wichtigkeit des Wassers geredet werden.
<b>Variante</b>	Nicht die Wasserreserven, sondern die Zeit ist begrenzt.





## Gemüsejagd

ab 5

- Kennenlernen der Lebensmittelgruppe Gemüse
- Ausdauer fördern

Ziele

ab 8

Spieleranzahl

- Markierung für den Fänger

Material

Ein kleines Feld wird abgesteckt.

Organisation

15 Min.

Dauer

Ein durch ein Band o. ä. gekennzeichnete(r) Fänger versucht, die anderen Kinder zu fangen. Schafft er das, so wird dieses Kind zum Fänger und erhält die Markierung.

Beschreibung

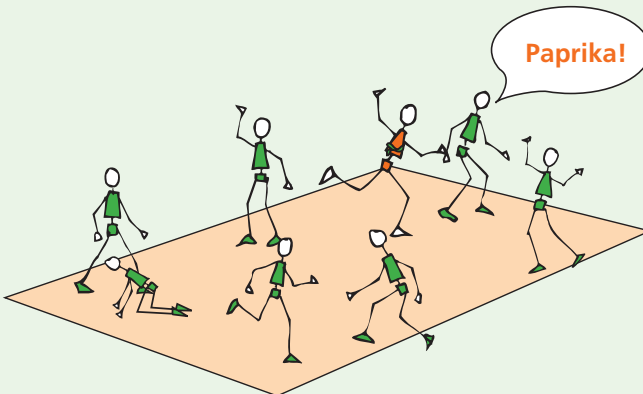
Die Kinder können sich vor dem Fänger schützen, indem sie eine Gemüsesorte rufen. Diese Kinder dürfen nicht mehr gefangen werden, können sich aber auch nicht mehr bewegen. Sie müssen sich breitbeinig hinstellen. Krabbeln andere Kinder durch ihre Beine, dürfen sie wieder mitspielen.

Jedes Kind muss bei jedem Mal ein anderes Gemüse nennen.

Variante 1

Das Spiel kann auch mit anderen Lebensmitteln gespielt werden, z.B. als Obstjagd, Getreidejagd oder Süßigkeitenjagd.

Variante 2





ab 4

### Gemüseklau

- Ziele**
- Kennenlernen der Lebensmittelgruppe Gemüse
  - Ausdauer fördern

**Spieleranzahl** ab 8

- Material**
- kleine Kästen als Gemüsekörbe
  - Bälle, Tücher, Sandsäckchen etc. als Gemüse

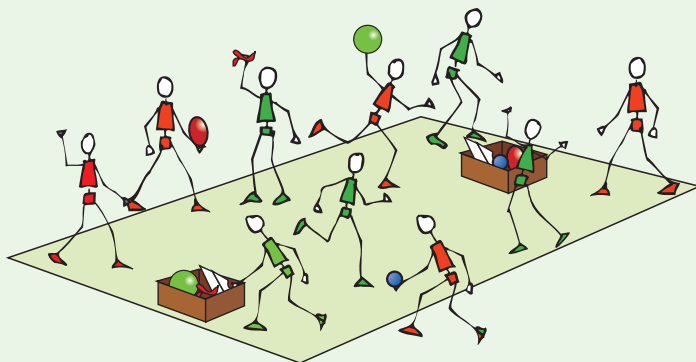
**Organisation** Es werden zwei Mannschaften gebildet und jede Mannschaft bekommt gleich viel Gemüse in ihren Korb.

**Dauer** 10 Min.

**Geschichte** Auf dem Wochenmarkt ist was los! Zwei Gemüsehändler klauen sich gegenseitig das Gemüse aus den Körben. Wer hat nachher mehr Gemüse in seinem Korb?

**Beschreibung** Beide Mannschaften dürfen auf Kommando loslaufen, alle Kinder gleichzeitig. Jedes Kind darf jeweils ein Gemüse vom anderen Händler klauen und mit zu seinem eigenen Korb nehmen. Wenn die Zeit um ist, wird gezählt, welcher Händler das meiste Gemüse ergattert hat.

**Bemerkung** Das Spiel muss zeitlich begrenzt werden z.B. auf anderthalb Minuten. Es sollten mindestens zwei Runden gespielt werden.





**Gemüserennen**

ab 5

- Kennenlernen der Lebensmittelgruppe Gemüse
- Ausdauer fördern
- Reaktion schulen

**Ziele**

ab 8

**Spieleranzahl**

- Pylone o. ä. als Feldmarkierungen
- vier kleine Matten
- evtl. Mannschaftsbänder

**Material**

10 – 20 Min.

**Dauer**

Es werden vier gleich starke Mannschaften gebildet und auf die vier Ecken der Halle verteilt. Jede Mannschaft hat eine kleine Matte, die ihren Start- und Zielpunkt bildet. Es wird festgelegt, welche Gemüsesorten im Spiel vorkommen, z.B. Zucchini, Paprika und Gurke. Innerhalb der Gruppe wird bestimmt, wer welche Gemüsesorte darstellt. Der/die ÜL ruft nun einen oder mehrere Gemüsenamen. Die entsprechenden Kinder laufen um drei Feldmarkierungen herum eine ganze Runde und kehren so schnell wie möglich wieder zu ihrer Matte zurück. Dabei darf laut angefeuert werden.

**Beschreibung**

Jüngeren Kindern sollte man vorher die Gemüsesorten auf Bildern zeigen und die Verteilung innerhalb der Gruppe gemeinsam vornehmen.

**Bemerkung**

Die Gruppen bekommen eine Rundenvorgabe (z.B. 10). Die Kinder müssen nun untereinander ausmachen, welches Gemüse wie viele Runden läuft, damit die Gruppe insgesamt auf 10 Runden kommt.

**Variante 1**

*Hase und Igel* (für ältere Kinder):

Bei dieser Variante bildet jede Gemüsesorte eine Mannschaft. Sie haben eine Ecke, die ihr Zuhause ist, stehen aber verteilt in allen vier Ecken. Das erste Kind läuft von zu Hause los, aber nur eine Ecke weiter. Von dort läuft das nächste Kind der gleichen Gemüsesorte weiter. Das jeweils letzte Kind muss alle anderen seiner Gemüsesorte einsammeln und mit nach Hause nehmen.

**Variante 2**





ab 4

### Im Salatbeet

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kennenlernen der Lebensmittelgruppe Gemüse</li> <li>● Ausdauer fördern</li> </ul>
<b>Spieleranzahl</b>	Großgruppe
<b>Material</b>	–
<b>Dauer</b>	5 Min.
<b>Geschichte</b>	Im Salatbeet halten sich die Hasen ganz besonders gerne auf. Das mögen der Bauer und seine Helfer gar nicht, daher versuchen sie, die Hasen zu verjagen.
<b>Beschreibung</b>	Die Kinder teilen sich in „Hasen“ und „Bauern“ auf und stehen jeweils an einer Seite des „Salatbeetes“. Auf ein Zeichen laufen Hasen und Bauern aufeinander zu und die Bauern versuchen, die Hasen zu fangen. Jeder gefangene Hase wird zu einem Salat. Dieser sitzt auf dem Boden. Alle Hasen, die auf der anderen Seite des Kornfeldes angekommen sind, haben es in der zweiten Runde schwerer. Denn auch die Salate dürfen versuchen, sie vom Platz aus im Sitzen abzuschlagen. Das Spiel ist zu Ende, wenn der letzte Hase gefangen ist.
<b>Bemerkung</b>	Vor oder nach dem Spiel sollten die Kinder gemeinsam überlegen, für welche Tiere ein Salatbeet oder Kornfeld wie ein reich gedeckter Tisch ist und sie lockt, dort zu fressen. (Mäuse, Käfer, Hasen, Kaninchen...)
<b>Variante</b>	„Hasen“ werden durch „Kornkäfer“ ersetzt, die nur krabbeln können. Salat wird zu „Ähren“.





**Obstkorb**

ab 6

- Kennenlernen der Lebensmittelgruppe Obst
- Ausdauer fördern

**Ziele**

ab 8

**Spieleranzahl**

- ein kleiner Kasten
- unterschiedlich farbige Reifen
- kleine Matten
- ein Obstkorb (oder eine kleine Matte)
- Früchte und Nüsse (entweder echt oder durch Symbole ersetzt, Sorten identisch mit denen auf dem Würfel)
- mehrere Würfel mit Symbolen (1 x Kirschen, 1 x Pflaumen, 1 x Äpfel, 1 x Bananen, 2 x Nüsse)
- ein Stoffrabe

**Material**

Der Obstgarten wird mit den Kindern zusammen aufgebaut.

**Organisation**

10 – 20 Min.

**Dauer**

Dem Raben wenig Nahrung geben und den eigenen Obstkorb auffüllen!

**Idee**

Der Obstgarten besteht aus vier Obstbäumen und einem Nussbaum. Diese werden durch die Reifen dargestellt, in deren Mitte jeweils die Früchte einer Sorte liegen. Außerdem gibt es einen Obstkorb und einen Raben, der in einem kleinen Kasten sitzt. Die Kinder werden in Gruppen von max. 4 Kindern eingeteilt. Jede Gruppe bekommt einen Würfel und ein Haus (kleine Matte). Das erste Kind würfelt, läuft zum Baum mit der gewürfelten Frucht, holt sie und legt die Frucht in den Obstkorb. Anschließend läuft es schnell wieder zu seiner Gruppe und das nächste Kind ist an der Reihe. Würfelt das Kind eine Nuss, muss es eine vom Nussbaum holen und sie dem Raben geben. Das Spiel ist zeitlich begrenzt. Gewonnen hat der Rabe bei einer bestimmten Anzahl von Nüssen, die vorher festgelegt wurde.

**Beschreibung**

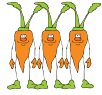
Gewonnen haben die Kinder, wenn sie alles Obst in ihrem Korb haben.

**Variante 1**

Gewonnen hat der Rabe, wenn er alle Nüsse hat.

**Variante 2**





ab 4

## Obstsalat

- Ziele**
- Kennenlernen der Lebensmittelgruppe Obst
  - Ausdauer fördern

**Spieleranzahl** Großgruppe

**Material** ● Stühle, Teppichfliesen oder Reifen

**Dauer** 10 Min.

**Beschreibung** Zunächst werden vier Obstsorten (bei größeren Gruppen evtl. mehr) ausgesucht und den Kindern jeweils eine Sorte zugeteilt. Die Spieler sitzen im Kreis, entweder in Reifen, auf Teppichfliesen oder auf Stühlen. Ein Kind hat keinen Platz, sondern steht in der Mitte und ruft eine der ausgesuchten Obstsorten. Die entsprechenden Kinder müssen nun schnell den Platz wechseln, sie dürfen nicht auf ihren vorherigen zurück. Es darf auch „Obstsalat“ gerufen werden, dann müssen alle Früchte den Platz wechseln. Das Kind aus der Mitte versucht, während des Platzwechsels selbst schnell einen freien Platz zu ergattern. Das Kind, das übrig bleibt, ist neuer Ausrufer.

**Variante** Statt mit Obstsorten kann das Spiel auch mit anderen Lebensmitteln gespielt werden, z.B. als Gemüse-Mix, Kohlenhydrat-Mix, Fett-Mix oder Getreide-Mix.







Getreide

## Die Geschichte vom Samenkorn

ab 4

- Kennenlernen der Lebensmittelgruppe Getreide
- Entspannung
- zur Ruhe kommen
- Phantasie anregen

Ziele

beliebig

Spieleranzahl

–

Material

Wichtig ist, dass eine ruhige Atmosphäre herrscht.

Organisation

10 Min.

Dauer

Alle Kinder hocken sich auf den Boden. Der/Die ÜL erzählt die Geschichte vom Samenkorn und die Kinder bewegen sich pantomimisch dazu.

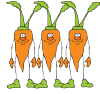
Geschichte/  
Beschreibung

- „Ihr seid ein kleines Samenkorn tief in der Erde.“ – Kinder kauern klein am Boden.
- „Aus dem Samen wächst langsam eine Pflanze, zuerst guckt ein kleines Blatt aus der Erde.“ – Kopf heben.
- „Es regnet ganz viel und der Stängel beginnt zu wachsen.“ – Oberkörper aufrichten)
- „Mehr Blätter kommen hervor.“ – Arme ausstrecken.
- „Es regnet noch mehr und die Pflanze wird immer größer.“ – langsam aufstehen.
- „Jetzt ist sie schon ganz groß.“ – auf Zehenspitzen stellen.
- „Es kommt ein leichter Wind auf – die Pflanze schaukelt darin.“ – Arme und Oberkörper zur Seite bewegen.
- „Und sie dreht sich im Wind.“ – Oberkörper drehen.
- „Jetzt wird es Herbst und sie welkt langsam.“ – ganz langsam wieder klein machen und auf den Boden kauern.



## SPEZIELLE LEBENSMITTELGRUPPEN

Getreide



ab 6

### Durchs Maisfeld

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kennenlernen der Lebensmittelgruppe Getreide</li> <li>● Vertrauen aufbauen und anbieten</li> <li>● Unterstützung anbieten</li> <li>● Ängste überwinden</li> </ul>
<b>Spieleranzahl</b>	Großgruppe
<b>Material</b>	● Augenbinden
<b>Organisation</b>	Wichtig ist, dass eine ruhige Atmosphäre herrscht.
<b>Dauer</b>	15 Min.
<b>Geschichte</b>	Ein Hase gerät nachts in ein Maisfeld, dort ist es sehr dunkel. Wie kommt er sicher auf die andere Seite? In den Maispflanzen geht ein leiser Wind. Kann er sich an diesen Geräuschen orientieren?
<b>Beschreibung</b>	Die Kinder bilden eine Gasse, die das Maisfeld darstellt. Ein Kind geht nun als Hase im Dunkeln (mit verbundenen Augen) durch das Maisfeld. Die Kinder, die in der Gasse stehen, helfen dem Hasen mit Geräuschen (Pusten, leises Pfeifen oder Aneinanderreiben der Handflächen) sicher auf die andere Seite.
<b>Bemerkung</b>	Mit echtem Getreide (Ähren, Rispen, Halme, Kolben, Körner) erleben die Kinder zu Beginn des Spiels unterschiedliche Sorten und lernen sie kennen. Am Ende des Spiels können sie gemeinsam überlegen, was typischerweise aus welchem Getreide gemacht wird (Mais = Popkorn, Reis = Beilage, Weizen = Cornflakes, Roggen = Brot...).
<b>Variante 1</b>	<i>Für Kinder ab 12 Jahren:</i> Die Kinder bilden das Maisfeld, indem sie sich in der ganzen Halle verteilen. Der Hase muss von der einen Seite der Halle auf die andere Seite gelangen.
<b>Variante 2</b>	Die Gruppe steht im Kreis oder auch als Maisfeld in der Halle verteilt. Es gibt einen Hasen, der den Löwenzahn im Maisfeld finden und auffressen möchte. Hase und Löwenzahn haben die Augen verbunden. Der Löwenzahn macht ein deutliches Geräusch, das vorher abgesprochen wurde und sich vom Geräusch des Maises unterscheiden muss.





Milch

**Calcium macht Knochen stark**

ab 6

- Bedeutung von Milch und Milchprodukten erfahren
- Ausdauer fördern

**Ziele**

ab 6

**Spieleranzahl**

- pro Gruppe ein Plakat, auf dem ein Knochen abgebildet ist
- Karten mit Lebensmittelsymbolen
- Calciumkarten
- Klebestreifen

**Material**

Die Knochenplakate werden aufgehängt, die Lebensmittelkarten in der Halle verteilt.

**Organisation**

10 Min.

**Dauer**

„Damit Knochen und Zähne stark werden und wachsen können, brauchen sie Calcium. Vor allem in Milch und Milchprodukten ist jede Menge davon. Unser Knochen auf dem Plakat ist ganz hohl und muss mit Calcium aufgefüllt werden, um richtig stark zu werden.“

**Geschichte**

Die Kinder werden in Gruppen aufgeteilt, denen jeweils ein Knochen gehört. Jede Gruppe hat die Aufgabe, den Knochen so schnell wie möglich mit Calcium aufzufüllen. Auf ein Startzeichen läuft aus jeder Gruppe das erste Kind los und sucht sich Milch oder ein Milchprodukt aus den Lebensmittelkarten aus. Damit läuft es schnell zu seiner Gruppe zurück. Nun kann das nächste Kind loslaufen. Nach drei Minuten endet das Spiel. Für jedes richtige Lebensmittel bekommt die Gruppe eine Calciumkarte, die auf den eigenen Knochen geklebt wird. Welcher Knochen ist am kräftigsten geworden?

**Beschreibung**

Vor dem Spiel werden die Lebensmittelkarten und das Thema Calcium, Knochen und Zähne besprochen. Zur Verdeutlichung des Zusammenhangs ist eine Nachbesprechung ebenfalls sehr sinnvoll.

**Bemerkung**

Es gibt keine Zeitbegrenzung. Das Spiel endet, wenn alle Karten mit Milchprodukten gefunden worden sind. Welche Gruppe hat die meisten?

**Variante 1**

Alle Kinder aus allen Gruppen laufen gleichzeitig los.

**Variante 2**



Milch



ab 10

### Der flotte Milch-Rap\*

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bedeutung von Milch und Milchprodukten erfahren</li> <li>● Rhythmusgefühl entwickeln</li> </ul>
<b>Spieleanzahl</b>	ab 6
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sonnenbrillen</li> <li>● Käppis</li> <li>● Kopftücher</li> <li>● Rhythmusinstrumente</li> </ul>
<b>Dauer</b>	20 Min.
<b>Beschreibung</b>	<p>Die Kinder stylen sich „cool“ mit Sonnenbrillen etc. Es wird ein gemeinsamer Rhythmus entwickelt und dazu der Text gerappt:</p> <p><i>„Gesunde Kinder, aktiv und fit zum Sport und Spiel kommt alle mit! Was lässt uns wachsen und schmeckt? Milch heißt das Geheimnis, das Zauberkräfte weckt. Zum Frühstück Milch und Käse, zum Mittagessen Früchtequark. Egal, wie du´s auch magst, Milch brauchst du jeden Tag!“</i></p>
<b>Bemerkung</b>	<p>Die Kinder sollten vorher mit Rhythmus und Instrumenten vertraut gemacht werden. Es rappt sich leichter, wenn sich alle im gemeinsamen Rhythmus wohl fühlen. Deshalb ist es sinnvoll, erst den Rhythmus zu klatschen und zu stampfen, evtl. mit Geräuschen unterstützt, nach und nach die Instrumente dazu zu nehmen, dann Teile des Textes und schließlich den ganzen Text zu sprechen.</p>
<b>Variante 1</b>	Drei Gruppen sprechen abwechselnd jeweils nur einen Textblock.
<b>Variante 2</b>	Die Kinder entwickeln eine Choreografie zum Rap.

\* vgl. Danone GmbH (Hrsg.): *Auf Entdeckungsreise durch das Milchland*. München 2002





Milch

Ein Frosch geht um

ab 4

● Kennenlernen von Milch und Milchprodukten

Ziele

ab 5

Spieleranzahl

–

Material

10 Min.

Dauer

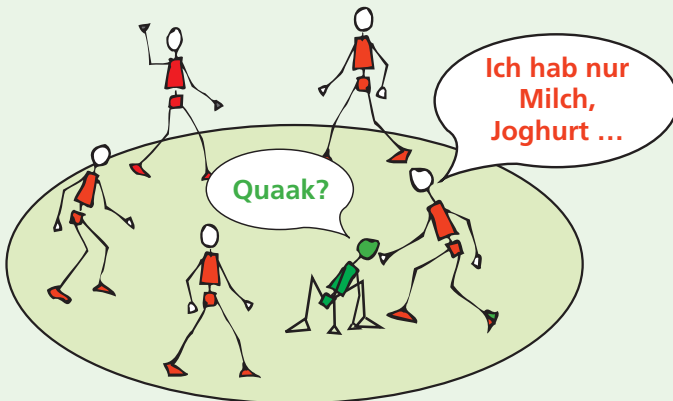
Ein kleiner Frosch hüpf im Kreis herum, bleibt vor einem Kind hocken und sagt mit bittenden Augen: „Quaak, quaak!“ Das Kind streicht dem Frosch über den Kopf und antwortet: „Armer grüner Frosch, ich habe keinen Quark, ich habe nur ... (Milch, Joghurt oder ein anderes Milchprodukt)“. Der Frosch hüpf weiter und quakt das nächste Kind an. Kann ein Kind kein neues Milchprodukt aufzählen, muss es den Frosch ablösen. Es darf kein Produkt doppelt genannt werden.

Beschreibung

*Für ältere Kinder:*

Alle bisher genannten Milchprodukte müssen wiederholt werden und ein neues dazu genannt werden. Misslingt die Aufzählung, wird der Frosch abgelöst.

Variante



Milch



ab 6

## Wie Joghurt entsteht (1)

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kennenlernen der Verarbeitung von Milch zu Joghurt</li> <li>● Phantasie anregen und umsetzen</li> </ul>
<b>Spieleranzahl</b>	ab 10
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Geräte einer Einfachturnhalle                         <ul style="list-style-type: none"> <li>■ eventuell 1 – 2 Rollbretter, Seilchen</li> </ul> </li> <li>● 3 Paar Haushaltshandschuhe</li> <li>● Krepp-Klebeband</li> <li>● Stecknadeln</li> <li>● Wasser</li> <li>● 1 Naturjoghurt und 1 Löffel pro Kind</li> <li>● frische Früchte</li> </ul>
<b>Organisation</b>	<i>Stationsbetrieb:</i> Die Kinder bauen vier Stationen auf und am Ende wieder ab.
<b>Dauer</b>	mindestens 45 Min., besser eine Doppeleinheit
<b>Geschichte</b>	<p>„Auf dem Hof der Bäuerin Karla werden jeden Morgen im Stall die Kühe gemolken. Die Milch wird vom Sammelwagen bei ihr abgeholt und zur Molkerei gebracht. Dort wird geprüft, wie sauber die Rohmilch ist, wie sie riecht und schmeckt, wie fett sie ist und wie viele Liter es sind.</p> <p>Dann kommt die Milch in die Zentrifuge und wird dort schnell im Kreis gedreht. Das Fett schwimmt danach oben auf und wird abgeschöpft. Die Magermilch, die übrig bleibt, wird mit Milchsäurebakterien angereichert, das nennt man „fermentieren“. Dadurch wird die Milch dick und erhält den typisch säuerlichen Joghurtgeschmack.</p> <p>Für Fruchtjoghurt wird noch eine Fruchtmischung mit Aromastoffen und Zucker zugefügt. Leckerer und gesünder ist es, wenn man selbst Naturjoghurt mit frischem Obst mischt und sich so seinen eigenen Lieblingsjoghurt herstellt.“</p>





Milch

## Wie Joghurt entsteht (2)

ab 6

Die Kinder hören die Geschichte und entscheiden dann, welche Stationen sie mit welchen Geräten dazu aufbauen wollen. Wasser dient während des Spiels als Milchersatz. Der/Die ÜL berät und hilft beim Aufbau.

### Stationsbeispiele:

- eine Melkstation
- ein Sammelwagen
- ein Transportband
- eine Zentrifuge

### Vorschlag zum Kuhmelken:

Der Euter: Den Daumen eines Gummihandschuhs umschlagen und mit Kreppband festkleben. Die vier restlichen Handschuhfinger sind die Zitzen. In sie sticht man mit einer feinen Nadel Löcher. Danach wird der „Euter“ mit Wasser gefüllt und aufgehängt.

### Vorschlag für die letzte Station:

Naturjoghurt wird nach Wunsch mit frischen Früchten „verfeinert“ und gemeinsam genossen.

## Beschreibung



Süßigkeiten



ab 4

**Haltet das Zimmer frei von Süßigkeiten!**

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Süßigkeiten erkennen</li> <li>● Zurückhaltung beim Verzehr von Süßigkeiten üben</li> <li>● Ausdauer fördern</li> </ul>
<b>Spieleranzahl</b>	ab 10
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Karten mit Lebensmittelsymbolen od. Lebensmittelverpackungen</li> <li>● Kleingeräte (z.B. Bälle) symbolisch als Süßigkeiten</li> </ul>
<b>Organisation</b>	Zwei Felder werden abgesteckt. Es ist wichtig, eine Zeitbegrenzung vorzugeben.
<b>Dauer</b>	10 Min.
<b>Geschichte</b>	„Annika weiß, dass sie sich nur ein paar Süßigkeiten über die Woche einteilen soll. Sie schmecken aber so gut. Sie isst also mehr und wirft die Papierchen, in die sie eingewickelt sind, aus dem Fenster, damit ihre Mutter sie nicht sieht. Ihre Brüder ärgern sie und bringen die Papierchen immer wieder zu ihr ins Zimmer zurück. Annika wirft sie wieder aus dem Fenster, ihre Freunde helfen ihr dabei. Wer gewinnt das Spiel?“
<b>Beschreibung</b>	Zwei Mannschaften spielen gegeneinander und versuchen, ihr eigenes Feld von Süßigkeiten frei zu halten. Die Mannschaft, in deren Feld sich am Ende die wenigsten Süßigkeiten (Papierchen) befinden, hat gewonnen.
<b>Bemerkung</b>	Im Anschluss sollte mit den Kindern der Sinn und Zweck des Spiels besprochen werden. Welche Lebensmittel fallen unter die Rubrik „Süßigkeiten“? Z.B. viele der Produkte, die in der Werbung besonders für Kinder empfohlen werden (Fruchtzweige, Milchschnitte etc.). Wie viel darf man am Tag naschen? Wie schaden Süßigkeiten dem Körper?
<b>Variante 1</b>	Annikas Zimmer bekommt „Wände“ durch Kästen oder Bänke, mit Lücken, die Fenster darstellen. Die Süßigkeiten dürfen nur durch diese Lücken geworfen werden.
<b>Variante 2</b>	Die Süßigkeiten sind in der ganzen Halle verteilt. Jede Mannschaft (hier kann es mehr als zwei geben) hat ein eigenes „Fenster“ (z.B. ein offener großer Kasten), in das so viele Süßigkeiten wie möglich geworfen werden sollen. Pro Wurf gilt nur eine Süßigkeit. Die Mannschaft mit den meisten Süßigkeiten im Fenster gewinnt.







Fett

**Verbrennt das Fett!**

ab 6

- Erkennen des hohen Energiegehalts von Fett
- Ausdauer fördern

**Ziele**

ab 10

**Spieleranzahl**

- Gymnastikreifen
- Softbälle

**Material**

15 Min.

**Dauer**

Es gibt viele Fette in Lebensmitteln und es gibt Fettdetektive, die Fette aufspüren und sie verbrennen, obwohl diese sich immer verstecken oder zu entkommen versuchen.

**Geschichte**

Als „Fett“ bekommen viele Kinder einen Gymnastikreifen, in den sie schlüpfen und ihn mit beiden Händen festhalten. Ein paar „Fettdetektive“ bekommen zum Fettverbrennen kleine Softbälle. Die Fette dürfen vor den Detektiven davonlaufen und gelten erst dann als verbrannt, wenn ein Softball durch das Reifeninnere gefallen ist. Verbrannte Fette sinken auf den Boden und bleiben dort bis Spielende. Es wird so lange gespielt, bis alles Fett verbrannt ist.

**Beschreibung**

Die Detektive helfen sich gegenseitig, indem sie sich absprechen und gemeinsam Jagd auf die Fette machen.

**Variante 1**

Verbrannte Fette dürfen von nicht verbrannten Fetten in ihren Reifen aufgenommen werden. Zu zweit in einem Reifen werden sie für diese Spielrunde unangreifbar. Sie können versuchen, die anderen Fette zu schützen und es so den Fettdetektiven schwieriger machen.

**Variante 2**

Verbrannte Fette dürfen von nicht verbrannten Fetten aufgenommen werden, indem beide Reifen zusammen festgehalten werden. Sie spielen gemeinsam weiter mit. Wenn sie verbrannt werden, kann ein weiteres unverbranntes Fett beide aufnehmen und so weiter, bis schließlich eine große Kette entsteht.

**Variante 3**





ab 10

## Die akrobatische Ernährungspyramide

- Ziele**
- Verinnerlichung der Ernährungspyramide
  - Vertrauen aufbauen und anbieten

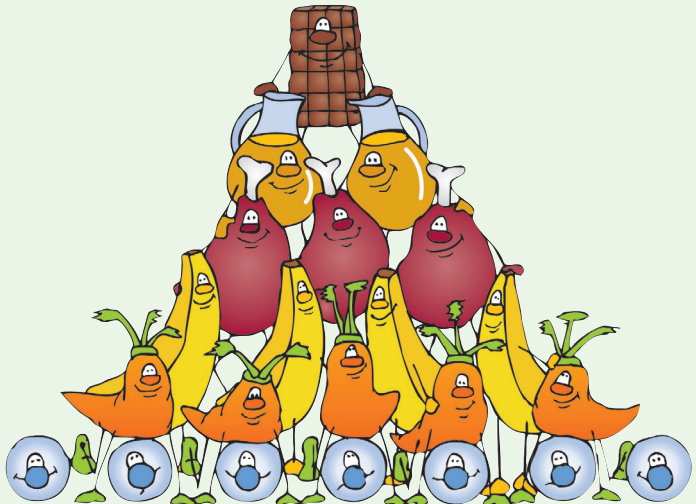
**Spieleranzahl** Großgruppe

**Material** –

**Organisation** Die Kinder müssen so eingeteilt werden, dass sie ihre Position auch erfüllen können. Die etwas Größeren und Stärkeren nach unten, die Kleineren und Leichtereren nach oben.

**Dauer** 15 Min.

**Beschreibung** Die Kinder stellen die Bausteine der Ernährungspyramide dar. Hier ein mögliches Beispiel:



**Bemerkung** Diese Pyramide sollte gut vorbereitet sein und nur mit Gruppen aufgebaut werden, die Vorerfahrungen haben. Jedes Akrobatikbuch gibt Anregungen hierzu.





## Lebensmittel-Staffel

ab 4

- Kennenlernen der Ernährungspyramide
- Einteilung in Lebensmittelgruppen
- Einordnen der Lebensmittelgruppen in die Ernährungspyramide
- Ausdauer fördern

**Ziele**

ab 6

**Spieleranzahl**

- Wäscheleine und Wäscheklammern
- Karten mit Lebensmittelsymbolen
- ein Plakat der Ernährungspyramide pro Staffel-Gruppe

**Material**

15 Min.

**Dauer**

Die Kinder bilden Staffel-Gruppen, die jeweils eine Ernährungspyramide bekommen, in die sie die Lebensmittelkarten einsortieren. Diese hängen an einer Wäscheleine am Ende der Halle. Jeder Gruppe wird ein bestimmter Abschnitt mit Karten auf der Leine zugeordnet. Die ersten Kinder jeder Staffel laufen nun vom einen Ende der Halle zur Leine, holen eine Karte und sortieren sie in die Ernährungspyramide ein. Danach darf das nächste Kind loslaufen usw. Am Ende des Spiels wird die richtige Einordnung in die Pyramide bewertet. Es gibt keine Zeitwertung.

**Beschreibung**

Die Lebensmittelkarten müssen eindeutig einzuordnen sein (keine bereits weiter verarbeiteten Lebensmittel wie Fertigpizza etc.).

**Bemerkung**

*Für jüngere Kinder:* Es sollen nur bestimmte Lebensmittelkarten (z.B. Obstsorten) geholt werden.

**Variante 1**

Die Karten werden nicht nach Staffeln sortiert, sondern durcheinander an die Leine gehängt. Jedem Kind wird ein bestimmtes Feld der Ernährungspyramide zugewiesen, das es mit der richtigen Karte füllen muss.

**Variante 2**

Zusätzlich kann man Hindernisse auf dem Weg platzieren oder unterschiedliche Bewegungsarten vorgeben.

**Variante 3**

Die Lebensmittelkarten müssen den richtigen Nährstoffen zugeordnet werden: Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß. Jüngere Kinder können die Karten in pflanzliche und tierische Lebensmittel einteilen.

**Variante 4**





ab 4

## Waggons beladen

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kennenlernen der Ernährungspyramide und ihre Einteilung in Lebensmittelgruppen</li> <li>● Einordnen der Lebensmittelgruppen in die Ernährungspyramide</li> <li>● Phantasie anregen</li> </ul>
<b>Spieleranzahl</b>	beliebig
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Karten mit Lebensmittelsymbolen oder Lebensmittelverpackungen</li> <li>● Rollbretter</li> <li>● kleine Matten, Bänke, kleine und große Kästen</li> </ul>
<b>Dauer</b>	30 Min.
<b>Organisation</b>	Aus den Materialien werden „Waggons“ gebaut; die Lebensmittel auf dem Boden verstreut.
<b>Geschichte</b>	Hans, der Lokführer, transportiert mit seinem Zug Lebensmittel. Nach einem Unfall sind die Waggons umgekippt und alle Lebensmittel wild in der Gegend verstreut. Er weiß gar nicht, wie er sie wieder richtig in die Waggons einsortieren muss. Er bittet die Kinder um Hilfe.
<b>Beschreibung</b>	Die Geschichte von Hans wird erzählt. Die Kinder füllen nun die Waggons wieder mit den richtigen Lebensmitteln. Dabei symbolisiert jeder einzelne Waggon ein Feld in der Lebensmittelpyramide. Zum Schluss werden alle Waggons wieder an die Lokomotive gekoppelt und der Zug fährt weiter.
<b>Variante</b>	Dieses Spiel kann auch im Schwimmbad gespielt werden. Der Kapitän Hans hat Schiffbruch erlitten und bittet die Kinder mit den Booten (Schwimm-Matten) die Lebensmittel einzusammeln.





## Pyramidenbau

ab 4

- Kennenlernen der Ernährungspyramide
- Einordnen der Lebensmittelgruppen in die Ernährungspyramide
- Koordination und Geschicklichkeit schulen

**Ziele**

beliebig

**Spieleranzahl**

- Plakat mit Lebensmittelpyramide
- Weichboden, kleine Matten, Bänke, kleine und große Kästen, eventuell Barren, Seilchen zum Befestigen

**Material**

45 Min.

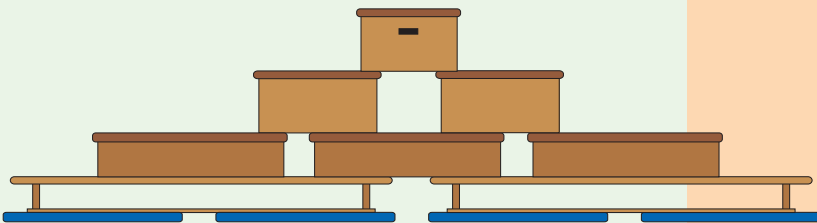
**Dauer**

Aus den Materialien wird gemeinsam die Lebensmittelpyramide gebaut und mit einer „TÜV-Prüfung“ auf Sicherheit getestet. Eventuell ist es sicherer, die Pyramide gegen eine Wand zu bauen. Anschließend wird sie beklettert.

**Beschreibung**

Die Pyramide könnte folgendermaßen gestaltet werden: kleine Matten als Basis (Wasser), Bänke als Stufe 2 (Getreide), darauf Kastenoberteile als Stufe 3 (Obst und Gemüse), in Zwischenräume kleine Kästen als Stufe 4 (Fleisch, Fisch, Eier und Milch), ein kleiner Kasten als letzte und oberste Stufe (Süßigkeiten, Fette)

**Variante**





ab 8

## Laufen und Malen nach Zahlen

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Umgang mit dem Energiegehalt der Lebensmittel</li> <li>● Ausdauer fördern</li> </ul>
<b>Spieleranzahl</b>	ab 8
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pylone oder andere Feldmarkierungen</li> <li>● Matten als Länder</li> <li>● evtl. Mannschaftsbänder</li> <li>● Plakate mit Lebensmitteln zum Ausmalen</li> <li>● Buntstifte</li> </ul>
<b>Dauer</b>	15 – 20 Min.
<b>Idee</b>	Die Kindergruppen versuchen, im großen Lauf-und-Mal-Wettbewerb ihr Plakat mit Lebensmitteln schön und schnell auszumalen.
<b>Beschreibung</b>	Es werden zwei bis vier gleichgroße Gruppen gebildet, je nach Zahl der Mitspieler. Jede Gruppe bekommt ein Plakat, auf dem verschiedene Lebensmittel abgebildet sind, und mehrere Buntstifte. Für jedes Kind sollten mehrere Lebensmittel auf dem Plakat vorhanden sein. Ziel des Spiels ist es, alle Lebensmittel bunt auszumalen. Ausgemalt werden darf erst dann, wenn vorher eine bestimmte Anzahl an Runden gelaufen ist. Wie viele das sind, richtet sich nach dem Energiegehalt, der auf jedem Lebensmittel angegeben ist. Die Kinder dürfen selbst entscheiden, für welches Lebensmittel sie Runden am Stück laufen möchten. Nach dem Lauf malen sie es aus. Das Spiel findet als Staffel statt, gewonnen hat die Gruppe, die alle Lebensmittel zuerst ausgemalt hat.
<b>Bemerkung</b>	Es sollte mit den Kindern besprochen werden, dass man z.B. für Gemüse sehr wenige Runden laufen muss (eine) und für ein Stück Schokolade sehr viele (fünf). So lernen die Kinder spielerisch etwas über den Energiegehalt der Lebensmittel.
<b>Variante</b>	Alle Kinder laufen gleichzeitig. Hierbei sollte das Lebensmittel, für das jemand läuft, am besten durch einen bunten Strich markiert werden, damit nicht zwei Kinder das gleiche Lebensmittel ausmalen wollen.





## Pyramidenlauf

ab 10

- Einordnen der Lebensmittel in die Ernährungspyramide
- Ausdauer fördern

**Ziele**

gerade Anzahl von Mitspielern (mind. 8)

**Spieleranzahl**

- Karten mit Lebensmittelnamen oder Lebensmittelverpackungen
- Pylone oder andere Markierungen
- Krepp-Klebeband

**Material**

Die Ernährungspyramide wird mit Pylonen aufgebaut. Eventuell mit Klebeband unterteilen.

**Organisation**

15 Min.

**Dauer**

Im optimalen Fall teilt man die Kinder in 8 Gruppen auf. Jede Gruppe bekommt einen Standort in der Pyramide, und wird damit einer Lebensmittelgruppe zugeordnet. An der langen, unteren Seite der Pyramide liegen Lebensmittelkarten. Nun läuft jedes Kind gegen den Uhrzeigersinn um alle Pylone herum, holt sich eine Lebensmittelkarte, die zu seiner Lebensmittelgruppe passt, läuft wieder um alle Pylone und legt sie in seinem Feld ab. Danach läuft es erneut los und holt sich eine neue, bis alle Karten erobert sind.

**Beschreibung**

Bei 8 Mitspielern läuft jedes Kind für eine eigene Lebensmittelgruppe.

**Variante 1**

Die Lebensmittelkarten sind verdeckt. Es darf nur dann eine mitgenommen werden, wenn sie zur Lebensmittelgruppe des Spielers passt. Ansonsten wird die Runde beendet, ohne dass eine Karte mit in das Gruppenfeld gebracht wird.

**Variante 2**





ab 4

## Zielspringen

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Einordnen von Lebensmitteln in die Ernährungspyramide</li> <li>● Sprungkraft fördern</li> </ul>
<b>Spieleranzahl</b>	beliebig
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Karten mit Lebensmittelsymbolen</li> <li>● Kreide, Krepp-Klebeband, Seilchen oder Gymnastikreifen</li> </ul>
<b>Organisation</b>	Die Ernährungspyramide wird auf dem Boden mit den o.g. Materialien markiert.
<b>Dauer</b>	15 Min.
<b>Beschreibung</b>	Die Kinder bekommen jeweils eine Lebensmittelkarte. Wissen sie die richtige Lebensmittelgruppe, gibt es einen Punkt. Können sie in das Feld der Gruppe hineinspringen, gibt es noch einen Punkt.
<b>Bemerkung</b>	Hierbei kann den Kindern sehr deutlich gemacht werden, wie schwer es sein kann, zu den Süßigkeiten zu gelangen!
<b>Variante 1</b>	Es können Sprunghilfen (z.B. Sprungbretter, Trampolin) eingesetzt werden oder von einer Erhöhung (z.B. großer Kasten) gesprungen werden.
<b>Variante 2</b>	Die Sprungarten können variieren (z.B. Schluss sprünge, Sprung auf einem Bein, rückwärts springen).







## 5-Mahlzeiten-Staffel

ab 8

- Umgang mit Lebensmitteln
- Kennenlernen der 5-Mahlzeiten-Regel
- Ausdauer fördern

**Ziele**

ab 6

**Spieleranzahl**

- Essenspläne oder Teller
- Karten mit Lebensmittelnamen oder -symbolen
- Wäscheleine und Wäscheklammern

**Material**

10 Min.

**Dauer**

Die Kinder bilden gleich große Gruppen, die jeweils fünf Teller bekommen, auf denen Mahlzeiten abgebildet sind. Teller mit Hauptmahlzeiten müssen mit mindestens drei, solche mit Zwischenmahlzeiten mit mindestens einem Lebensmittel belegt sein. Die Teller sollen jeweils mit den entsprechenden Lebensmittelkarten gefüllt werden. Nacheinander laufen die Kinder auf Signal los und besorgen sich die Lebensmittel, die auf ihren Tellern abgebildet sind. Dazu suchen sie sich die entsprechenden Karten aus, die an einer Wäscheleine aufgehängt sind.

**Beschreibung**

Alle Kinder einer Gruppe laufen gleichzeitig.

**Variante 1**

Die Gruppen bekommen leere Teller und einen Essensplan. Jetzt müssen sie die Teller mit den Lebensmitteln füllen, die im Plan vorgesehen sind.

**Variante 2**

Die Gruppen bekommen leere Teller und müssen selbst bestimmen, mit welchen Lebensmitteln sie die Teller füllen.

**Variante 3**





ab 6

## Reise durch den Körper (I)

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kennenlernen des Wegs der Speisen durch den Körper</li> <li>● Phantasie anregen</li> </ul>
<b>Spieleranzahl</b>	Großgruppe
<b>Material</b>	–
<b>Dauer</b>	5 Min.
<b>Beschreibung</b>	<p>Die Geschichte folgt dem Weg der Speisen durch den Körper und wird mit Worten und Gesten dargestellt.</p> <p>Alle Kinder hocken im Kreis auf dem Boden. Mit den Händen klopfen sie auf die Oberschenkel und machen die Gesten des/der ÜL nach. Die Geschichte (kann je nach Belieben verändert werden).</p> <p><b>ÜL:</b> „Wir machen heute eine Reise durch den Körper, und zwar so, wie das unser Essen auch tut. Was habt ihr heute gegessen?/Was wollen wir heute essen?“</p> <p><b>Kinder:</b> zählen auf</p> <p><b>ÜL:</b> Greift eine Antwort auf und fängt an: „Die Kartoffel wird in den Mund geschoben.“</p> <p><b>Geste:</b> Hand zum Mund, Mund ganz weit auf</p> <p><b>ÜL:</b> „Und die Kartoffel versucht, den Zähnen auszuweichen.“</p> <p><b>Geste:</b> Kopf hin und her</p> <p><b>ÜL:</b> „Doch der Speichel zerhackt sie mit in kleine Stücke, es wird Brei daraus und sie wird hinuntergeschluckt.“</p> <p><b>Geste:</b> Schluckbewegungen, Schluckgeräusche</p> <p><b>ÜL:</b> „Wo kommt die Kartoffel jetzt hin?“</p> <p><b>Kinder:</b> „In den Magen.“</p> <p><b>ÜL:</b> „Genau, Rutschpartie in den Magen.“</p> <p><b>Geste:</b> Bewegungen, als ob man durch eine Röhre müsste. Hände nach vorne und Kopf zwischen den Händen.</p>





## Reise durch den Körper (2)

ab 6

**ÜL:** „Hier versucht der Kartoffelbrei, vor der Magensäure wegzulaufen.“

**Geste:** ganz schnell auf die Schenkel klopfen

**ÜL:** „Jetzt erst mal ausruhen und schlafen.“

**Geste:** schlafen und schnarchen, wieder aufwachen

**ÜL:** „Da ist der Magenpförtner, der Pylorus, der sagt: ‚Halt wer da? Wo willst du hin?‘“

**Kinder:** „Ich bin eine Kartoffel und will in den Darm.“

**ÜL:** „Im Dünndarm ist es ganz schön hügelig, da muss man sich in die Rechtskurve legen, in die Linkskurve ... Immer wieder stößt man an eine Dünndarmzotte an, da bleibt immer wieder was von der Kartoffel hängen, die Vitamine, die Mineralstoffe, der Zucker. Die Kartoffel wird immer kleiner.“

**Geste:** Rechtskurve, Linkskurve, den Nachbarn anstoßen

**ÜL:** „Weiterrutschen, plumps, reingefallen in den Blinddarm, schnell wieder rausklettern!“

**Geste:** aufstehen und Kletterbewegungen

**ÜL:** „Ab in den Dickdarm, da ist vom Kartoffelbrei nur noch das übrig, was unser Körper nicht braucht. Hier wird alles ordentlich durchgewalkt.“

**Geste:** jeder massiert seinem Nachbarn den Rücken

**ÜL:** „Und was passiert dann?“

**Kinder:** „Der ganze Abfall kommt unten raus. Ab aufs Klo. Tschüss.“

**Geste:** winken

Zusatz, wenn man die Geschichte als Ritual vor dem Essensbeginn nutzt:

**ÜL:** „Ja, und wir bekommen ordentlich Hunger und müssen wieder was essen! Guten Appetit!“

**Beschreibung**

Kann regelmäßig vor Mahlzeitenbeginn als Ritual gespielt werden.

**Bemerkung**



### **KIM-Spiele**

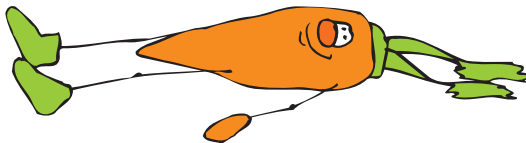
KIM-Spiele sind Spiele, die besonders die Sinne ansprechen und die Sensibilisierung der Wahrnehmung fördern.

Die Arten der KIM-Spiele werden unterteilt nach den Fähigkeiten der Wahrnehmung:

- **Sehen** – die optische Wahrnehmung
- **Fühlen** – die haptische Wahrnehmung
- **Hören** – die auditive Wahrnehmung
- **Riechen** – die olfaktorische Wahrnehmung
- **Schmecken** – die gustatorische Wahrnehmung
- **Gleichgewicht** – die vestibuläre Wahrnehmung

Spiele beeindrucken besonders, wenn echte Lebensmittel in die Halle mitgebracht werden. Hier können die Kinder fühlen, riechen und schmecken.

Plastiklebensmittel, wie es sie für den Spielzeug-Kaufladen gibt, eignen sich auch zum Erfühlen von unterschiedlichen Lebensmitteln.





## Schnüffel

ab 3

- Riechen der spezifischen Eigenschaften von Lebensmitteln

**Ziele**

beliebig

**Spieleranzahl**

- Duftdosen mit Kräutern, Kakaopulver, Banane, Zitrone etc.
- verschiedene Lebensmittel

**Material**

15 Min.

**Dauer**

Alle Kinder bekommen die Augen verbunden. Eine Dose geht im Kreis herum und jedes Kind darf daran riechen. Wenn alle an der Reihe waren, darf eins der Kinder sagen, was sich in der Dose befunden hat.

**Beschreibung**

Es wird mit kleinen Kästen und Kastenteilen ein K(R)iechlabyrinth gebaut, in dem die Duftdosen versteckt sind. Die Kinder kriechen im Labyrinth herum, riechen und versuchen, sich möglichst viele der erschnüffelten Lebensmittel zu merken.

**Variante 1**

Auf einem Tablett liegen verschiedene Lebensmittel. Einem Kind werden die Augen verbunden. Ein anderes Kind reicht ihm Lebensmittel auf einem Teller. Nur durch Riechen soll das Kind die Lebensmittel erkennen.

**Variante 2**





ab 5

## Kirschen pflücken

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Erproben des Gleichgewichtes</li> </ul>
<b>Spieleranzahl</b>	beliebig
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● eine Bank</li> <li>● zwei Seilchen</li> <li>● Matten</li> <li>● rote Luftballons</li> <li>● Krepp-Klebeband</li> </ul>
<b>Dauer</b>	10 Min.
<b>Organisation</b>	Die Bank wird mit einem Ende schräg als „Kirschbaum“ in eine Sprossenwand eingehängt. Die Enden werden mit Seilchen fixiert. Neben der Bank werden rechts und links Matten zur Sicherung ausgelegt. An der Sprossenwand und/oder der Hallenwand werden in unterschiedlicher Höhe rote Luftballons als „Kirschen“ mit Krepp-Klebeband angeklebt.
<b>Beschreibung</b>	Jedes Kind versucht, auf den Baum zu klettern, eine Kirsche zu pflücken und mit nach unten zu bringen. Das wird mit jedem Mal schwieriger, weil die übrig gebliebenen Früchte immer weiter vom Baumstamm entfernt hängen.
<b>Variante 1</b>	Statt Luftballons werden echte Kirschen verwendet.
<b>Variante 2</b>	Das Spiel wird mit verbundenen/geschlossenen Augen gespielt.
<b>Variante 3</b>	Die Bank wird in die Ringe eingehängt = Spiel mit dem labilen Gleichgewicht
<b>Variante 4</b>	Das Spiel wird in Kirschbäumen gespielt.





## Auf dem Tablett

ab 3

- Benennen von Lebensmitteln
- Merkfähigkeit fördern

**Ziele**

beliebig

**Spieleranzahl**

- Tablett mit Lebensmitteln
- Tuch

**Material**

Auf einem Tablett oder einem Tisch liegen verschiedene Lebensmittel wie z.B. Apfel, Zucchini, Brötchen.

**Organisation**

15 Min.

**Dauer**

Die Spieler schauen sich 2 Minuten die Lebensmittel auf dem Tablett an und prägen sie sich ein. Dann wird ein Tuch darüber gelegt. Wer kann die Lebensmittel aufzählen? Wer weiß, in welcher Anordnung sie liegen?

**Beschreibung**

Nachdem sich ein Kind die Lebensmittel auf dem Tablett eingepägt hat, wird es hinausgeschickt. Dann werden die Lebensmittel verändert oder entfernt. Wenn das Kind wieder hereinkommt, soll es die Veränderung benennen.

**Variante 1**

In der Halle liegen Lebensmittel oder -verpackungen auf kleinen Kästen. Zwei Kinder bilden ein Paar. Ein Kind hält die Augen geschlossen, das andere ist der Fotograf, der es durch die Halle zu einem der Kästen führt. Dort wird ein Foto geknipst, indem die Augen schnell geöffnet, kurz offen bleiben und dann wieder geschlossen werden. Es dürfen mehrere Fotos geknipst werden.

**Variante 2**





ab 3

## Ritsch Ratsch

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hören der spezifischen Eigenschaften von Lebensmitteln</li> </ul>
<b>Spieleanzahl</b>	beliebig
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lebensmittel, die ein spezifisches Geräusch machen können</li> <li>● Nüsse, Äpfel, Bananen oder ähnliches</li> </ul>
<b>Dauer</b>	15 Min.
<b>Beschreibung</b>	Es liegen mehrere Lebensmittel in der Mitte. Ein Kind bekommt die Augen verbunden und bestimmt anhand des Geräuschs, das ein anderes Kind mit einem der Lebensmittel macht, welches das ist. Z.B. Banane schälen, Cornflakes-Packung schütteln, in einen Apfel beißen, ihn kauen.
<b>Variante 1</b>	Ein Kind bekommt die Augen verbunden. Es sitzt in der Mitte des Kreises und überwacht ein Glas mit Nüssen (o.ä.). Ein Kind aus dem Kreis schleicht sich an das Glas heran und versucht, eine Nuss zu stehlen. Wenn der Bewacher es merkt, zeigt er schnell in die Richtung, aus der das Geräusch gekommen ist. Wenn er dabei auf den Dieb zeigt, darf der Bewacher sich etwas aus dem Glas nehmen. Wenn der Diebstahl aber unbemerkt bleibt, darf die Eroberung gegessen werden.
<b>Variante 2</b>	Zwei Kinder suchen sich gemeinsam ein Lebensmittel aus. Eines der beiden bekommt die Augen verbunden. Nun muss es seinen Partner wieder finden, der als Suchhilfe immer wieder das typische Geräusch des ausgesuchten Lebensmittels vor-macht.







## Lecker, Lecker

ab 3

- Schmecken der spezifischen Eigenschaften von Lebensmitteln

**Ziele**

beliebig

**Spieleranzahl**

- verschiedene Lebensmittel in kleinen Stückchen

**Material**

15 Min.

**Dauer**

Alle Kinder bekommen die Augen verbunden. Ein Teller mit Stückchen eines Lebensmittels geht im Kreis herum. Jedes Kind darf eins davon essen. Wenn alle fertig sind, darf eins der Kinder sagen, was sich auf dem Teller befunden hat.

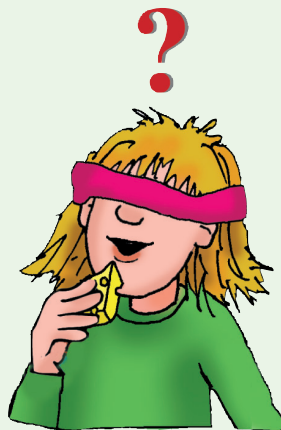
**Beschreibung**

Auf einem Tablett liegen verschiedene Lebensmittel. Einem Kind werden die Augen verbunden. Ein anderes Kind reicht ihm auf einem Teller eins der Lebensmittel, das nun durch Schmecken erkannt und benannt werden soll.

**Variante 1**

Ein Obstsalat oder ein Gemüsegratin wird zubereitet. Wer findet beim Essen alle Obst- bzw. Gemüsesorten heraus, die enthalten sind?

**Variante 2**





ab 3

## Fühl im Sack

<b>Ziele</b>	● Fühlen der spezifische Eigenschaften von Lebensmitteln
<b>Spieleanzahl</b>	beliebig
<b>Material</b>	● verschiedene Lebensmittel
<b>Dauer</b>	15 Min.
<b>Beschreibung</b>	Ein Sack gefüllt mit verschiedenen Lebensmitteln geht im Kreis herum. Jedes Kind darf einmal hineinfühlen. Wer kann am Ende sagen, welche Lebensmittel sich in dem Sack befinden?
<b>Variante</b>	Quer durch die Halle wird mit einer Schnur ein Weg markiert. Am Wegesrand gibt es immer wieder etwas zu ertasten. Am Ende des Weges sollen die Kinder sagen, was sie ertastet haben. Man könnte z.B. einen Tagesablauf ertasten lassen und die Kinder erzählen zum Schluss eine Geschichte dazu: Brötchen + Marmeladenglas = Frühstück, Zahnbürste - Zähne putzen, Ranzen = Schule, Apfel, Joghurt, Kartoffel, Tomate, Möhre... = Mittagessen, Seilchen/Ball, Wasserflasche usw.





## Essens-Chaos-Spiel (I)

ab 6

- Vertiefung aller Themen

**Ziele**

Großgruppe

**Spieleranzahl**

- Spielfeld
- Spielfiguren
- große Würfel
- Material ergibt sich aus den jeweiligen Fragen

**Material**

Es wird ein „Würfeltisch“ mit einem Spielbrett aufgebaut. Das Spielfeld besitzt ein Startfeld und weitere, mit den Zahlen von 1-100 beschriftete Felder. Das Feld mit der Zahl 100 ist gleichzeitig das Zielfeld!

**Organisation**

Zur Betreuung des Spieltischs wird ein Helfer benötigt. Außerdem wird ein „Fragen- und Antwortentisch“ aufgebaut. Hier werden die Materialien ausgegeben, die die Spieler eventuell benötigen.

Je nach Anzahl der spielenden Gruppen werden mindestens 2-4 Helfer (ab 6 Gruppen 3, ab 10 Gruppen 4) benötigt.

In einem gut überschaubaren Gelände werden Zettel aufgehängt. Auf der Vorderseite stehen die Zahlen 1-100, auf der Rückseite die dazugehörigen Passwörter.

60 Min.

**Dauer**





ab 6

## Essens-Chaos-Spiel (2)

### Beschreibung

Alle Gruppen starten gleichzeitig. Gewonnen hat die Gruppe, die zuerst im Ziel ist. Die Reihenfolge des ersten Würfels wird ausgelost.

Jede Gruppe bekommt eine Spielfigur auf dem Spielfeld, würfelt und zieht die Spielfigur um die entsprechende Zahl vor. Die Zahl, auf der die Spielfigur dann landet, muss nun auf dem Gelände gesucht werden. Mit dem Passwort, das sich auf der Rückseite befindet, läuft die Gruppe zum „Fragen- und Antwortentisch“. Dort bekommt die Gruppe eine Frage bzw. Aufgabe gestellt. Wenn die Gruppe diese gelöst hat, läuft sie wieder zum „Fragen- und Antwortentisch“ und bekommt dort, bei richtiger Lösung, das Passwort Nr. 2. Mit diesem Passwort darf sie am „Würfeltisch“ wieder würfeln.

Als letztes müssen die Kinder am Anmeldetisch „Bravo!“ rufen, dann bekommt jedes Kind (oder aber die schnellste Gruppe) eine Urkunde.

### Bemerkung

Das Spiel lebt davon, dass die Kinder sich Hilfe bei den anwesenden Erwachsenen holen, Fragen ist ausdrücklich erlaubt!

### Variante

Die Gruppen können jederzeit ins Spiel einsteigen, da bei jeder Gruppe die Zeit genommen und notiert wird. Wenn alle fertig sind, kann der Sieger ermittelt werden und die Gruppen können sich untereinander vergleichen.





## Essens-Chaos-Spiel (3)

ab 6

### Beispiele für Fragen und Aufgaben

Nr.	Passwort	Frage	Antwort	Material
1	Rose	Von welcher Firma wird Nutella produziert?	Ferrero	
2	Sonne	Wie heißt Langnese in Frankreich?	Miko	
3	Kette	Schätzt mal: Wie viele Liter Harn scheidet der Mensch etwa jährlich aus?	ca. 730 Liter	
4	Wolke	Schmecke und finde heraus, was es ist!		vorbereitete Geschmacksproben
5	Zahn	Alle müssen eine Minute lang Seilspringen!		Seile
6	Auge	Nennt einen der beiden Brennstoffe von Lebensmitteln!	Kohlenhydrat, Fett	
7	Fisch	Zu welcher Lebensmittelgruppe gehören Hülsenfrüchte? Nenne drei Beispiele für Hülsenfrüchte!	Gemüse (Erbsen, Bohnen, Linsen, Sojabohnen)	
8	Hose	Jeder muss fünf Meter Schubkarrenlaufen!		
9	Schnur	Zählt die Schuhgrößen von allen Betreuern, die heute dabei sind, zusammen!		Blatt Papier & Stifte
10	Füller	Macht Bockspringen, bis jeder zwei Mal dran war!		
11	See	Schreibt das Rezept für eines Eurer Lieblingsgerichte auf!		Blatt Papier & Stifte
12	Roboter	Bildet eine Figur, bei der nur drei Hände, fünf Beine und ein Kopf den Boden berühren!		
13	Vase	Stellt mit der ganzen Gruppe ein Lebensmittel dar!		
14	Klavier	Welches Getränk ist sehr gesund, weil es viel Calcium enthält?	Milch	
15	Kissen	Gurgelt mit der ganzen Gruppe ein Lied, so dass es zu erkennen ist!		Becher und Wasser
16	Buch	Nenne Verdauungsorgane!	Mund, Speiseröhre, Magen, Leber, Dickdarm, Dünndarm, Mastdarm, etc.	
17	Möbel	Jeder von Euch stellt einen Begriff pantomimisch dar, die anderen müssen ihn erraten!		Zettel mit Begriffen
18	Ohr	Was ist in diesen Dosen?		Schütteldosen mit vorgegebenen Zuordnungszetteln



# Ein Beispiel einer Bewegungseinheit

## Ab in den Gemüsegarten

**Vorbemerkung/Ziele:** Die Kinder sollen in dieser Stunde die Lebensmittelgruppe Gemüse aus der Lebensmittelpyramide kennen lernen. Dabei werden sie vor allem auf die Vielfalt der Gemüsesorten hingewiesen. Anhand von Lebensmittelverpackungen und Lebensmittel-Abbildungen auf Karten lernen sie, verschiedene Gemüsesorten zu identifizieren.

**Zeit:** 60 Min.

**TeilnehmerInnen:** 10-15 Mädchen und Jungen im Alter von 3-6 Jahren

**Material:** Lebensmittelverpackungen, Karten mit Bildern von Lebensmitteln (siehe Spielbeschreibungen der einzelnen Spiele)

**Ort:** Einfachturnhalle

### Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalt
- = Organisation

#### Einstimmung

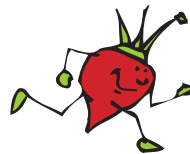
- Die Kinder werden von ÜL begrüßt. Er/Sie zeigt mitgebrachte Bilder, um Rabi (den Kohlrabi), Petti (die Petersilie) und Knolli (die Kartoffel) vorzustellen. Zusätzlich werden Bilder von deren Freunden (andere Gemüsesorten) gezeigt, die die Kinder benennen und denen sie einen Namen geben sollen.
- Sitzkreis

#### Ankommen/Aufwärmung

- Rabi, Petti und Knolli spielen am liebsten Gemüse-Mix und Gemüsejagd, da bei diesen Spielen auch noch andere Freunde mitspielen können.  
*Gemüse-Mix* (Variante von „Obstsalat“, S. 46)
- Kreis mit Reifen gelegt  
*Gemüsejagd* (S. 41)
- Freies Bewegen in der Halle

### Absichten/Gedanken

- Interesse wecken, motivieren, Thema vorstellen



- allgemeiner Einstieg ins Thema Gemüse
- Bewegungsdrang ausleben lassen
- die Vielfalt der Gemüsesorten erfahren



## Stundenverlauf/Inhalte

● = Inhalt

○ = Organisation

### Hauptteil – Gerätelandschaft

- Rabi, Petti und Knolli zeigen den Kindern, wo sie wohnen. Knolli wohnt unter der Erde und hat sich eine tolle Höhle eingerichtet. Rabi wohnt auf einer kleinen Burg direkt neben Petti im Gemüsebeet 2, von der man zu Pettis Haus hinüberschaukeln kann.
- Die Kinder bauen mit Geräten in der Halle die Häuser auf. Dann können Rabi, Petti und Knolli besucht werden.
- Die Kinder ziehen Karten mit Bildern von Rabi, Petti und Knolli und werden so in drei Gruppen eingeteilt.
- „Jeder der drei Freunde möchte nun möglichst viel Besuch bekommen. Wer von den dreien hat am Ende die meisten Freunde bei sich zu Hause?“
- Alle Kinder helfen mit, indem sie Gemüsekarten in ihr jeweiliges Haus transportieren.

### Ausklang

- Nach dem Essen sind alle erschöpft und Rabi erzählt „Die Geschichte vom Samenkorn“ (S. 47).
- Geschichte wird erzählt, alle Kinder machen mit.

### Tschüss

- Kurze Abschlussbesprechung, bei der allen Gemüsesorten „Tschüss“ gesagt wird, die Rabi, Petti und Knolli besucht haben. Zu den jeweiligen Freunden werden die passenden Karten noch einmal herausgesucht.

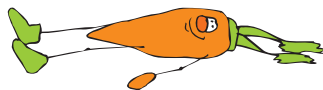
## Absichten/Gedanken

- kennen lernen, wie die Gemüsesorten wachsen
- an der Gerätelandschaft unterschiedliche Bewegungserfahrungen machen

● Ausdauer schulen

● zur Ruhe kommen

- Reflexion der Stunde – gedankliche Auseinandersetzung mit den verschiedenen Lebensmittelgruppen



# Äpfel, Möhren, Nüsse - Bewegt euch!

## Ernährungswissen spielerisch in Bewegung umsetzen

### Vorbemerkungen/Ziele

Immer mehr Kinder bewegen sich zuwenig und essen das Falsche. Die Folgen sind einerseits Übergewicht und andererseits Mangelernährung, weil den Kindern z.B. wichtige Vitamine oder Spurenelemente fehlen.

Ziel dieser Bewegungsstunde ist es, die Kinder in bewegter Form über Lebensmittelgruppen zu informieren. Es hilft ihnen, eigenes Wissen über eine gesunde Ernährung zu erwerben. Übungsleiter/innen benötigen ein Basiswissen zum Thema „Gesunde Ernährung“ und ein bisschen Phantasie, um bekannte Spiele oder Übungsformen so abzuwandeln, dass Inhalte einer ausgewogenen Ernährung spielerisch aufgegriffen werden. Sie sollten mit einplanen, dass in den stilleren Phasen der Stunde das Thema mit den Kindern vertieft werden kann.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen:

15 bis 20 Jungen und Mädchen im Alter von 5 und 6 Jahren

Ort:

Halle oder Wiese

Geräte/Material:

Musik, ein langes Seil, 1 Kochlöffel, (mehrere) rote Kappe(n), Bierdeckel, Pappbecher, gelber Stab, Sonnenblumenkerne, Lebensmittel-pyramiden-Poster  
1 Weichboden, kleine Kästen, Turnmatten

### Stundenverlauf / Inhalte

- = Inhalt
- = Organisation

#### EINSTIMMUNG

- Der/die ÜL: „Heute bewegen wir uns als Äpfel, Möhren oder Nüsse, als gesunde und leckere Lebensmittel.“

- Anfangskreis

- „Eintopfspiel“

„Ich bin Alfredo der Meisterkoch und ich möchte heute mit euch einen Eintopf kochen. Ich bin aber nicht nur ein Meisterkoch, sondern auch sehr musikalisch. Deswegen lasse ich das Gemüse zur Musik in dem Kochtopf tanzen. Ich habe aber meine Zutaten vergessen. Welches Gemüse gehört wohl dazu?“

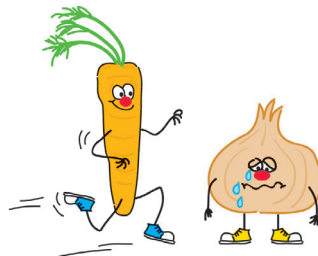
Die Kinder zählen mögliche Zutaten auf und überlegen Bewegungsformen: z.B. dicke Kartoffeln = auf dem Boden kugeln, Erbsen = mit geschlossenen Beinen hüpfen, Möhren = auf Zehenspitzen mit lang ausgestreckten Armen gehen, Petersilie = wild mit den Armen gestikulieren, sich ständig die Haare raufen, Zwiebel = sich drehen, laut weinen und schluchzen etc.

- Nach Musik tanzen die Kinder ihrer Wahl entsprechend durch die Halle. Wenn der Koch (ÜL) das Gemüse mit dem Kochlöffel berührt, tanzt es in den Kochtopf hinein und dort weiter, bis alle Zutaten versammelt sind.

Kochtopf ist in der Hallenmitte z.B. Anstoßkreis oder durch Seil markiert

### Absichten / Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis
- Auf Thema der Stunde vorbereiten



- Förderung der Kreativität und Bewegungsphantasie
- Die Kinder üben die Bewegung, wählen eine davon für sich aus.
- Aufwärmen der Muskulatur; Fördern der Rhythmusfähigkeit; Fördern der räumlichen Orientierung

- Es kann mehrere Köche geben.





## Stundenverlauf / Inhalt

### SCHWERPUNKT

- Der/die ÜL „Ihr wart gerade Möhre oder Kartoffel, also sehr gesund! Aber es gibt noch andere gesunde Lebensmittel, z.B. Obst. Welches Obst mögt ihr am liebsten?“ Kinder zählen Obstsorten auf.

### o Sitzkreis

#### ● „Obstfangen“

Ein Kind ist Fänger. Es setzt eine rote Kappe auf und ist die *Kirsche*. Die Kirsche versucht andere Kinder zu fangen. Diese können nicht abgeschlagen werden, wenn sie eine Obstsorte nennen. Sind sie abgeschlagen, bleiben sie so lange am Platz stehen, bis ein anderes Kind sie berührt und dreimal ruft „Keine Kirsche, keine Kirsche, keine Kirsche!“.

#### ● „Süße Sachen suchen“

ÜL erzählt eine Geschichte, in der immer wieder Lebensmittel auftauchen – auch Süßigkeiten. Bei allen Lebensmitteln reagieren die Kinder mit „Kau-Bewegungen“. Werden Süßigkeiten genannt, laufen sie zu kleinen Kästen, in denen Bierdeckel o.ä. Materialien liegen. Als Süßigkeiten werden diese von den Kindern zum „Geschichten-Erzähler“ gebracht.

### o Die Kinder sitzen gemeinsam mit ÜL auf einer dicken Matte. In der Halle sind kleine Kästen verteilt.

#### ● „Wasser in der Wüste“

ÜL „Außer Gemüse, Obst und Süßigkeiten gibt es noch etwas Wichtiges - das Wasser. Ohne Wasser wächst gar nichts. Aber Wasser gibt es nicht überall... Kinder überlegen, wo es kein Wasser gibt.

Es gibt in der Wüste (Halle) 2 Oasen (Turnmatten). Eine Oase hat noch viel Wasser (leere Pappbecher), die andere viel zu wenig (keine Becher). Wasserträger wollen Wasser aus der einen in die andere Oase bringen. Die Sonne (ÜL) lässt beim Transport Wasser, das sie mit ihren Strahlen (gelber Stab) berührt, verdunsten.

Die Kinder versuchen, die Becher von der vollen zur leeren Matte zu transportieren. Jedes von ÜL berührte Kind muss den Becher abgeben und mit einem neuen loslaufen bis keine Becher mehr auf der „wasserreichen“ Matte stehen.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS

- o ÜL stellt die Lebensmittelpyramide vor und bespricht diese mit den Kindern.

### AUSKLANG

- ÜL: „Nur mit Wasser können wir alle wachsen – auch eine Sonnenblume“; ÜL teilt Sonnenblumenkerne aus.

#### ● Geschichte von der Sonnenblume

„Es war einmal ein kleiner gestreifter Sonnenblumenkern. Der fiel in die Erde. Dort lag er still. Es regnete auf ihn und dann schien die Sonne und es wurde warm. Er fing an, sich zu recken und zu strecken, Er wurde größer und bekam viele Wurzeln. Dann streckte die Pflanze ihren Kopf durch die Erde, öffnete ihre Blütenblätter und wiegte sich sacht im Wind“. Zu zweit auf einer Matte; 1 Kind liegt bäuchlings darauf, das andere massiert den Rücken des liegenden Kindes – hierbei wird die Geschichte erzählt.

## Absichten / Gedanken

- *Fördern der Ausdauer, der Reaktionsfähigkeit und des Sozialverhaltens*

#### ➤ Variation:

*Das abgeschlagene Kind übernimmt die Rolle der Kirsche. Es gibt mehrere Kirschen.*

- *Fördern des genauen Zuhörens und der Reaktionsfähigkeit*

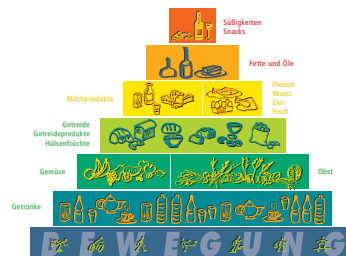
- *Fördern der Ausdauer, Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit*



- *Es kann mehrere Sonnen geben. Das Spiel kann auf Zeit gespielt werden. Das Spiel kann gespielt werden, bis auf beiden Oasen die gleiche Wassermenge ist.*

- *Wissensvermittlung*

- *Entspannung und Ausklang  
Fördern der Körperwahrnehmung*



modifiziert nach aid und DGE (2003)



## Praxisbeispiele zum Selbstkonzept

Bewegungsspiele zum Selbstkonzept dienen vor allem dazu, ein eigenes Körpergefühl, eine eigene Körperwahrnehmung zu entwickeln sowie sich selbst und die eigenen Fähigkeiten einschätzen zu lernen.

Wichtig ist, den Kindern **vor** den Spielen Zeit zu lassen, selber Fragen zu stellen und zu beantworten (soweit dieses alters- und entwicklungsmäßig sinnvoll ist) und ihnen **nach** den Spielen weitere Fragen zu stellen.

### Sandwich

Zwei aufeinander gelegte Weichmatten stellen die beiden Hälften eines Sandwichs dar. Ein Kind nennt seinen Lieblings-Brotbelag und legt sich als dieser zwischen die Brotscheiben.

**Variante:** Der obere Weichboden wird von allen Kindern hoch gehalten. Erst wenn der Belag schon liegt, wird der Boden auf ein Kommando fallen gelassen.

#### Fragen vorher:

- *Traue ich mir das zu und wenn ja warum? Mit welchem Körperteil/welchen Körperteilen spüre ich wohl die Matte? Halte ich die Dunkelheit und Enge aus? Welches Gefühl habe ich wohl, nachdem ich es ausprobiert und ausgehalten habe?*

#### Fragen danach:

- *Warum hast du dich getraut? Mit welchem Körperteil/welchen Körperteilen hast du die Matte gespürt? Hattest du Angst in der Dunkelheit und Enge? Welches Gefühl hast du jetzt, nachdem du es ausprobiert und ausgehalten hast?*

### Spaghetti-Lauf

Aus großen und kleinen Kästen werden Gassen aufgebaut. Dazwischen klemmt man Pappröhren als Spaghetti. Die Kinder laufen einzeln durch die Gassen. Nach jedem Kind müssen die Röhren wieder ausgerichtet werden.

#### Fragen vorher:

- *Traue ich mich durchzulaufen? Passe ich da durch? Ob mir die Berührung wehtut?*



### **Fragen danach:**

- *Wo haben dich die Röhren berührt? Hat dir die Berührung wehgetan? Wie schnell bist du gelaufen? Hattest du Angst? Welches Gefühl hast du jetzt, nachdem du es ausprobiert und ausgehalten hast?*

## **Made im Speck**

Ein Schwungtuch wird mehrfach gefaltet, bis eine Art Tunnel entsteht. Die offenen Stellen an den langen Seiten sollten von vielen Händen fixiert werden. Ein Kind kriecht oder schlängelt sich als Made durch den „Speck“.

**Variante:** Ein zweites Kind kriecht dem Kind von der anderen Seite entgegen.

### **Fragen vorher:**

- *Traue ich mich da durch und wenn ja warum? Gebe ich evtl. auf? Halte ich die Dunkelheit und Enge aus? Wie anstrengend wird das Kriechen, Krabbeln, Schlängeln?*

### **Fragen danach:**

- *Warum hast du dich getraut? Hattest du Angst in der Dunkelheit und Enge? Wie anstrengend war das Kriechen, Krabbeln, Schlängeln? Wie fühlst du dich jetzt?*

## **Kampf der Fritte**

Ein Kind stellt eine Fritte dar und ist mit einer gelben Poolnudel „bewaffnet“. Die anderen Kinder stehen in einem festgelegten Kreisradius um die Fritte herum. Die Fritte versucht jetzt, so viele Kinder wie möglich mit der Poolnudel zu berühren, indem es sie entweder über dem Kopf oder in Fußhöhe kreisen lässt. Die anderen Kinder versuchen, der Poolnudel durch geschicktes Bücken bzw. rechtzeitiges Hochspringen auszuweichen.

### **Fragen vorher:**

- *Traue ich mich auf der Kreislinie stehen zu bleiben oder weiche ich aus? Schaffe ich es schnell genug zu reagieren?*

### **Fragen danach:**

- *Wie hast du dich auf der Kreislinie / als Fritte gefühlt? Wie war das, als du es bis zuletzt geschafft hast, der Fritte auszuweichen?*



## 2.3 Selbst Spielideen entwickeln

Jedes in der Spielesammlung vorgestellte Spiel kann nach den eigenen Bedürfnissen verändert werden.

Mit dem Raster von Balster (2003, 32) können aber auch selbst Spiele entwickelt oder bekannte Spiele nach den eigenen Vorstellungen gestaltet und verändert werden, entweder...

### ... indem der Bewegungsanlass variiert wird.

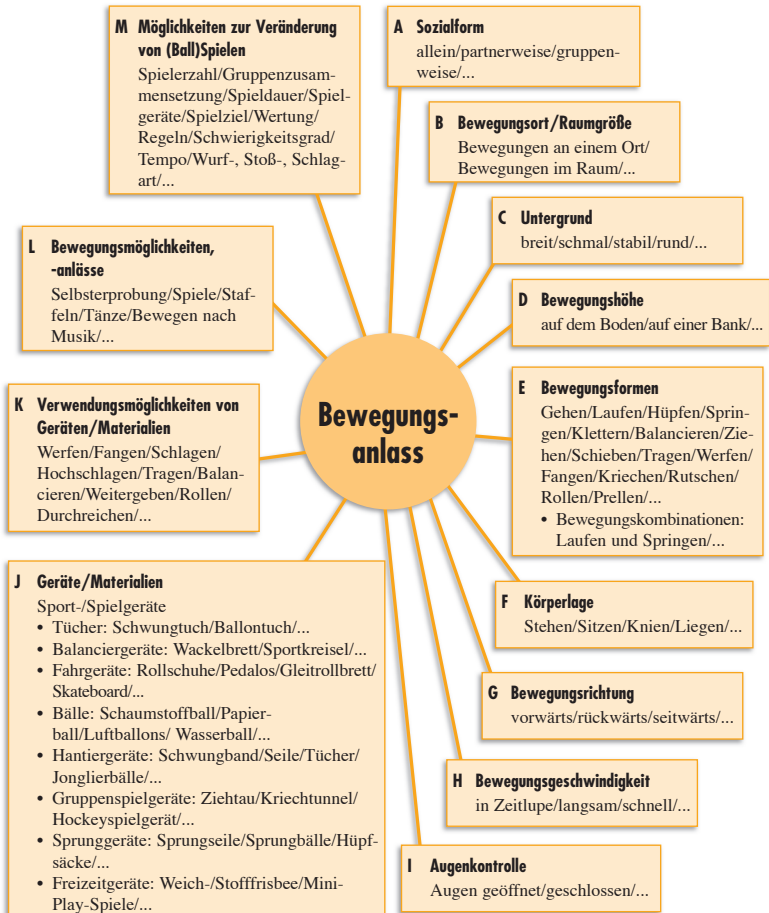
Beispielsweise kann die Bewegungsidee „Obstsalat“ (S. 46) mit der Rubrik J (Geräte/Materialien) durch ein Schwungtuch variiert werden. Die Kinder stehen nach Obstsorten verteilt um das Tuch und schwingen es. Auf Zuruf wechseln die einzelnen Obstsorten unter dem Tuch hindurch ihre Plätze. Ein Kind ohne festen Platz steht außerhalb des Schwungtuches oder darunter und versucht, eine freigewordene Stelle zu besetzen. Was geschieht wohl bei „Obstsalat“?

### ... indem ein Ernährungsthema die ursprüngliche Spielidee ergänzt.

Für das Spiel „Zaubererfangen“: ein oder zwei Fänger gehen kurz außer Hörweite. Die Gruppe berät, wer der Zauberer ist. Diese Person darf zweimal abgeschlagen werden und trotzdem weiterspielen. Sie darf dabei verzauberte (abgeschlagene und bewegungslose) Kinder durch Berührung befreien. Der Zauberer sollte möglichst lange unentdeckt bleiben. Die Fänger können am Ende des Spiels raten, wer der Zauberer war. Das neue Spiel heißt „Milch macht müde Menschen munter“. Statt eines Zauberers wird ein Milch-Munter-Macher ausgesucht. Das Spiel wird mit den gleichen Regeln gespielt, nur verbunden mit der Idee, dass Milch neue Kräfte weckt und munter macht.



## Ein „Ideen-Findungsraster“



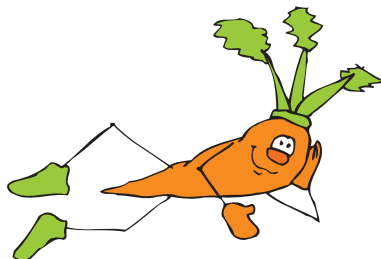
### 3 LITERATUR

- **5 am Tag e.V. (Hrsg.):** *5 am Tag. Obst & Gemüse.* Frankfurt am Mai
- **5 am Tag e.V. (Hrsg.):** „5 am Tag“ *macht Schule.* Frankfurt am Main
- **aid Infodienst (Hrsg.):** *optimiX – Empfehlung von Kindern und Jugendlichen.* Köln 2001
- **aid Infodienst (Hrsg.):** *Leichter, aktiver, gesünder – Tipps für Ernährung und Sport bei Babyspeck und mehr.* Köln 2003
- **aid Infodienst (Hrsg.):** *Trainermanual Leichter, aktiver, gesünder.* Bonn 2004
- **Balster, K.:** *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen –Teil 2.* Duisburg 2003 (3. Aufl.)
- **Beermann, Marlies u. a. (Spielewerkstatt Rhinoceros):** *Musik - + Tanz-Spielekartei: Für Klingelgespenster und Hüpfvlöhe.* Münster 1991
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.):** *Spiele-Ideehandbuch, Die Essbar.* Köln
- **Danone GmbH (Hrsg.):** *Auf Entdeckungsreise durch das Milchland.* München 2002
- **Eggert, D./Reichenbach, C./Bode, S.:** *Das Selbstkonzept Inventar (SKI) für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter.* Dortmund 2003
- **Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (Hrsg.):** *Gesunde Kost für Kinder und Jugendliche.* Düsseldorf 1997
- **Ministerium Ländlicher Raum Baden-Württemberg (Hrsg.):** *Ernährungserziehung bei Kindern.* Renningen 1998
- **Sportjugend NRW:** *Übergewichtige Kinder in Bewegung, Spiel und Sport – Praktische Hilfestellung für Übungsleiter/innen und Sportvereine.* Duisburg 2004
- **Sportjugend NRW:** *Praxismappe der Mädchenarbeit.* Duisburg 2006
- **Verbraucherzentrale NRW (Hrsg.):** *Süßigkeiten, Zucker & Co – Lust auf Süßes.* Düsseldorf 1999



### Internetadressen zum Thema:

- [www.5amTag.de](http://www.5amTag.de)  
„5 am Tag“ ist ein internationales Netzwerk, das die gesundheitsfördernde Wirkung von Obst und Gemüse bekannter machen und die Menschen zu gesunder Ernährung motivieren möchte.
- [www.aid.de](http://www.aid.de)  
Der „aid-Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft“ ist ein gemeinnütziger Verein, der praxistaugliche Materialien zu Forschung und Praxis aus o.g. Bereichen anbietet.
- [www.bfa-ernaehrung.de](http://www.bfa-ernaehrung.de)  
Die „Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel“ ist auf den gesundheitlichen Verbraucherschutz im Ernährungsbereich ausgerichtet.
- [www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
Die „Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung“ hat sich Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung zum Ziel gesetzt.
- [www.dge.de](http://www.dge.de)  
Die „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“ beschäftigt sich mit allen Fragen rund ums Thema.
- [www.kalorien-tabelle.de](http://www.kalorien-tabelle.de)  
Auf dieser Homepage findet man außer der Kalorien-Tabelle noch weitere Informationen zu den Themen Ernährung und Gesundheit.
- [www.talkingfood.de](http://www.talkingfood.de)  
„Talking Food“ versteht sich als Anlaufstelle für Fragen zum Thema Lebensmittelsicherheit und gesunde Ernährung. Betreut und durchgeführt wird die Kampagne vom aid. Sie richtet sich v. a. an Jugendliche und deren Erzieher.
- [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)  
„Was wir essen“ ist das Internetportal des aid rund um die Ernährung.



## Sportjugend Nordrhein-Westfalen

Friedrich-Alfred-Straße 25  
47055 Duisburg

Tel. 0203 7381-0

Fax 0203 7381-616

E-Mail: [Sportjugend@lsb-nrw.de](mailto:Sportjugend@lsb-nrw.de)

[www.sportjugend-nrw.de](http://www.sportjugend-nrw.de)

