

**Bereich: Spielen & soziales Lernen /  
Erfahrungen mit der Umwelt •  
Altersstufe: ab 5 Jahren •  
Arbeitszeit: ca. 3 x 30 Minuten**



Mit der Ernährungspyramide werden die Mengenverhältnisse der Lebensmittelgruppen verdeutlicht, die für eine gesunde Ernährung empfohlen werden. Das Grün an der Basis steht für die mengenmäßig zu bevorzugenden Nahrungsmittel. Das Gelb in der Mitte repräsentiert die in mäßiger Menge, das Rot an der Spitze die in sparsamer Menge zu verzehrenden Lebensmittel.

### Einführung

In den ersten Lebensjahren werden die Essgewohnheiten unserer Kinder besonders geprägt, daher ist es wichtig, möglichst früh den Grundstein für eine gesunde und richtige Ernährung zu legen. Das Verhalten, sich gesund zu ernähren, unterliegt einem Lernprozess, der maßgeblich von den Eltern, aber auch von der Erziehung im Kindergarten beeinflusst wird.

Das vorgestellte Spiel soll die Kinder eigenverantwortlicher machen. Spielerisch werden sie zu einem bewussten Umgang mit einzelnen Lebensmitteln hingeführt. Dabei werden keine Verbote ausgesprochen, sondern Denkanstöße gegeben: Kein Nahrungsmittel ist verboten, die Menge macht's!

### Pädagogische Ziele

- Die Ernährungspyramide kennenlernen
- Unterschiedliche Nahrungsmittel kennenlernen und einordnen
- Gesunde Essgewohnheiten einüben; Einführung in die selbstbestimmte Ernährung, bewusst mit Lebensmitteln umgehen
- Die Sprachfähigkeit entwickeln: aktives Zuhören und richtiges Wiedergeben (Wahrnehmungsfähigkeit und Merkfähigkeit), den Wortschatz erweitern
- Zusammenhänge zwischen Essverhalten und Gesundheit begreifen



## Material und Hilfsmittel

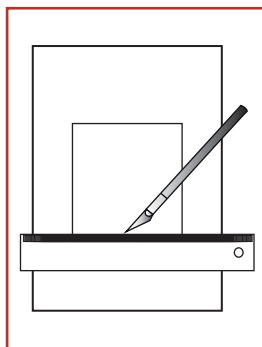
Fotokarton, 50 x 70 cm, in Weiß (3 Bogen), Gelb, Rot, Grün, Grau; Tonpapier in Gelb, Rot, Grün; Abbildungsmaterial, z. B. Werbeprospekte, Kochzeitschriften, Kataloge von Tiefkühlprodukten; Blanko-Holzwürfel, 30 x 30 mm; Zahlenwürfel; 2 große Spielfiguren; Schachtel zur Aufbewahrung der Spielmaterialien; Bleistift; Schere; eventuell Schneidemaschine; Cutter; Lineal; Wachsmalstifte; Filzstift in Schwarz; Motivlocher; UHU stic



## Gestaltungsablauf

### Vorbereitung (Erzieherin/Erzieher)

1. Aus weißem Fotokarton mindestens 60 Kärtchen in der Größe von 6 x 6 cm anfertigen, am besten mit der Schneidemaschine.
2. Mehrere „Suchrahmen“ (10 x 14 cm) aus weißem Fotokarton herstellen. Den Ausschnitt (5,8 x 5,8 cm) mit dem Lineal anzeichnen und mit dem Cutter ausschneiden.



3. Abbildungsmaterial sammeln.
4. Informationen über gesunde Ernährung sammeln, zum Beispiel auf der Internetseite der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.“ ([www.dge.de](http://www.dge.de)) und des Vereins „aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.“ ([www.aid.de](http://www.aid.de) sowie [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)).
5. Den Pyramidenspielplan aus grünem, gelbem und rotem Fotokarton nach der Zeichnung auf Seite 5 anfertigen. Alle drei Teile auf grauen Fotokarton kleben. Den grauen Überstand nach Belieben abschneiden.

## Mit den Kindern

### Spielkarten anfertigen

1. Geeignete Abbildungen von Lebensmitteln aus dem gesammelten Material auswählen und mit den Kindern besprechen. Die Kinder suchen mithilfe des Rahmens einen passenden Ausschnitt aus, umranden ihn mit Bleistift und schneiden das markierte Quadrat anschließend aus.
2. Die ausgeschnittenen Motive mit UHU stic auf die Kärtchen kleben.



### Klebetipp

Mit dem UHU stic MAGIC, Klebestift ohne Lösungsmittel, sehen die Kinder genau, wo sie den Klebstoff auftragen. Er streicht farbig und trocknet klar.



3. Die Rückseite der Kärtchen erhält eine farbige Markierung, die während des Spiels zur Kontrolle benötigt wird. Mit dem Motivlocher Motive aus Tonpapier in Grün, Gelb oder Rot ausstanzen. Mit den Kindern besprechen, welche Lebensmittel uneingeschränkt (grün), in Maßen (gelb) oder eher selten (rot) verzehrt werden sollten. Die ausgestanzten Motive entsprechend auf der Rückseite der Kärtchen fixieren.

*Grün zu kennzeichnen sind zuckerfreie Getränke, Gemüse, Salat, Obst, Vollkornbrot, Getreide, ungezuckerte Frühstückszerealien und Müslis, Beilagen wie Kartoffeln (Achtung: Pommes frites, Reibekuchen und Kroketten gehören wegen ihres Fettes zu Rot!), Vollkornreis, Vollkornteigwaren.*

*Milch, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Ei bekommen gelbe Stanzmotive.*

*Fette, Öle, Majonäsen, salzige Knabberartikel, Süßigkeiten, gezuckerte Getränke, Kuchen, Weißmehlprodukte, gezuckerte Frühstückszerealien und Müslis erhalten rote Aufkleber. Bei Unsicherheiten helfen zum Beispiel die oben genannten Internetseiten weiter.*

4. Das spiralenförmige Spielfeld auf einen weißen Bogen Fotokarton, 50 x 70 cm, der Abbildung entsprechend anzeichnen. Die Breite der Spirale sollte ca. 7,5 cm betragen. *Tipp:* Damit die einzelnen Spielfelder gleichmäßig werden, einen 6 cm breiten Streifen aus Fotokarton als Schablone anfertigen. Den Streifen immer am äußeren Rand der Spirale anlegen und mit Bleistift die Abstände markieren. Anschließend alle Spielfelder mit Bleistift und einem Lineal anzeichnen. Alle Konturen mit dem Filzstift nachziehen.
5. Die Kinder malen die Spirale mit Wachsmalstiften aus.
6. Den Blanko-Würfel mit zwei grünen, zwei gelben, einem roten und einem weißen Punkt (=Joker) bekleben.

## **Spielverlauf**

- Vor dem eigentlichen Spiel die Lebensmittel auf den Spielkärtchen erläutern und den einzelnen Farbgruppen auf der Ernährungspyramide zuordnen. Die farbige Kennzeichnung auf der Kartenrückseite hilft bei der Kontrolle, ob die Zuordnung stimmt. Die Karten wieder von der Pyramide entfernen und mit der Bildseite nach oben auf den Tisch legen.
- Die Kinder in zwei Gruppen einteilen. Jede Spielfigur steht für eine Gruppe, beide Spielfiguren auf dem Startfeld positionieren.
- Eine kleine Geschichte erzählen, z. B.: „Stellt euch vor, ihr seid ganz träge, unbeweglich, müde und schlapp. Nun wollt ihr euch lieber beweglich, fit und gesund fühlen, dafür müssen eure Spielfiguren etwas unternehmen, nämlich sich gesund ernähren. Eure Figuren sollten aus dem roten Bereich in den grünen Bereich kommen und dabei helfen euch die gesunden Nahrungsmittel!“
- Die Gruppen würfeln mit dem Zahlenwürfel aus, welche beginnen darf, die Gruppe mit der höheren Punktzahl fängt an: Ein Kind würfelt mit dem Farbenwürfel. Zeigt er die Farbe Rot, muss das Kind eine Karte aufnehmen, von der es glaubt, die Karte gehöre in den roten Bereich der Pyramide. Die anderen Kinder aus der Gruppe dürfen bei der Einordnung helfen. Ist die Karte richtig platziert, darf die Spielfigur ein Feld nach vorn rücken. Hat sich der Spieler falsch entschieden, bleibt die Figur auf ihrer Position stehen.
- Wird gelb oder grün gewürfelt, dürfen die Spielfiguren bei richtiger Antwort zwei Felder nach vorn rücken.



• Zeigt der Würfel Weiß, darf sich das Kind eine Karte frei aussuchen, um sie zu platzieren. War das Feld auf der Pyramide richtig gewählt, darf die Spielfigur drei Felder weiter vorrücken.

- Kommt eine Spielfigur auf ein blaues Feld, darf sie drei Felder nach vorn rücken.

Die Gruppe, die zuerst aus der Spirale herauskommt, hat gewonnen.

## Weiterführung

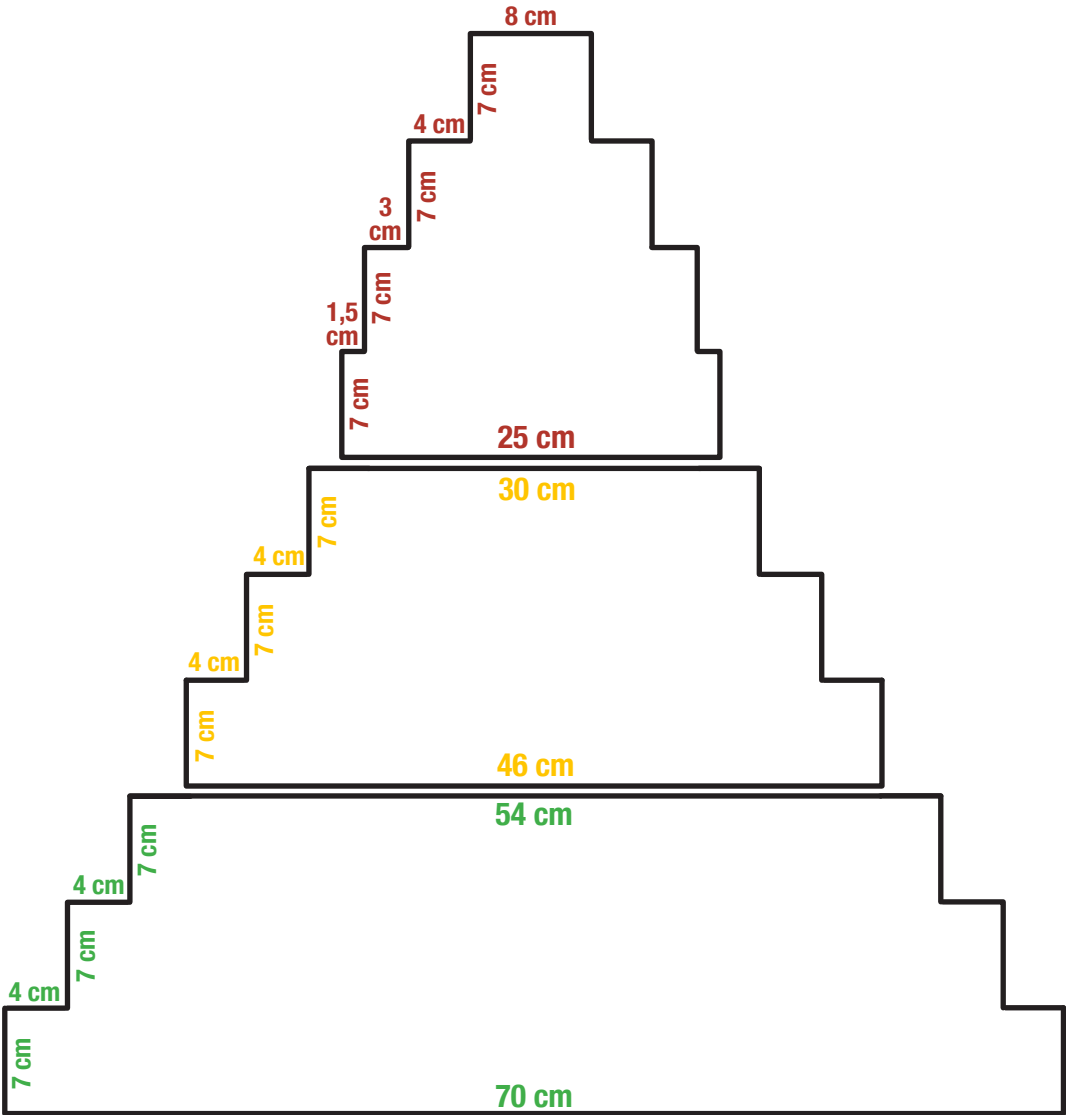
- Lebensmittel, die den Kindern unbekannt sind, besonders Obst- und Gemüse-sorten, wecken ihr Interesse und können z. B. bei einem Projekt „Gesundes Frühstück“ kennengelernt und probiert werden.
- Unser Ernährungsspiel II befasst sich mit zusammengesetzten Gerichten.

Erika Bock



Die Ernährungspyramide als Plakat: Einfach die Kärtchen mit UHU patafix auf dem richtigen Farbfeld anbringen. Die Klebepads sind wieder ablösbar und lassen sich wiederverwenden. Mit den kräftigen Klebepads von UHU patafix homedeco befestigen Sie die Pyramide dauerhaft an der Wand. Auch diese Pads können wieder abgelöst und wiederverwendet werden.

# Ernährungspyramide – Schnitt



© 2012 UHU GmbH & Co. KG, Bühl (Baden) und Elke Fox.

**Bereich: Spielen & soziales Lernen/Erfahrungen mit der Umwelt •**

**Altersstufe: ab 5 Jahren • Arbeitszeit: ca. 3 x 30 Minuten**



### Einführung

Immer mehr Kinder in Deutschland haben Übergewicht und die daraus resultierenden Krankheiten sind vorauszusehen. Convenience- und Fastfood-Produkte liegen im Trend, Junkfood ist angesagt und selbst für unsere Kleinsten gehören sie schon zum Alltag. Desserts, Fertigsalate plus Dressing aus dem Kühlregal, Marmorkuchen aus der Fertigpackung, Mittagessen aus der Dose oder Tiefkühlung, schnell haben sich Kinder an solch eine Ernährungsweise bzw. Fehlernährung gewöhnt. Dabei ist es wichtig, unsere Kinder früh zum gesundheitsbewussten Genießer zu machen. Die Verantwortung hierfür liegt bei uns Erwachsenen.

Haben wir die Kinder mit Spielen aus unserem Beitrag „Mach mit, iss dich fit!“ mit der Ernährungspyramide vertraut gemacht, werden die Kinder im vorgestellten Spiel dafür sensibilisiert, dass Fertig- oder Fastfood nicht grundsätzlich schlecht sind, jedoch nicht täglich auf dem Speiseplan stehen sollten. Waren im ersten Teil auf der Mehrzahl der Kärtchen „unbearbeitete“ Nahrungsmittel zu sehen, ergänzen wir nun das Angebot um Abbildungen mit Gerichten, Fertig- oder Fastfood.

### Hinweise

Als **Convenience Food** werden Fertiggerichte oder Essenszutaten, die arbeitserleichternd sind, bezeichnet. **Fastfood** sind Speisen, die für den raschen Verzehr zubereitet werden.

**Junkfood** ist ein abwertend gemeinter Begriff für als minderwertig und ungesund betrachtete Lebensmittel, die stark fett-, salz- oder zuckerhaltig sind und meist industriell hergestellt wurden.

Viele Fertigprodukte enthalten neben Geschmacksverstärkern, Farbstoffen, Konservierungsmitteln, Aromen, Verdickungsmitteln usw. deutlich mehr Fett und Zucker als die selbst hergestellte Variante. Besonders spezielle Kinderlebensmittel sind betroffen, sie sind eher süße und fettige Snacks als gesunde Lebensmittel.

## Pädagogische Ziele

- Gesunde und weniger gesunde Lebensmittel unterscheiden lernen
- Interesse an der Vielfalt von Lebensmitteln wecken
- Das Wissen über Fertigprodukte und selbst hergestellte Speisen erweitern
- Die sprachliche Ausdrucksfähigkeit durch aktives Zuhören und Wiedergeben eigener Erfahrungen im Umgang mit Lebensmitteln erweitern
- Verantwortung übernehmen und Entscheidungen für die eigene Gesundheit treffen
- Zusammenhänge zwischen Essverhalten und Gesundheit begreifen

## Material und Hilfsmittel

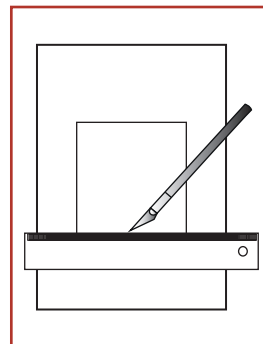
Fotokarton, 50 x 70 cm, in Weiß (3 Bogen), Gelb, Rot, Grün, Grau; Tonpapier in Gelb, Rot, Grün; Abbildungsmaterial, z. B. Werbeprospekte, Kochzeitschriften, Kataloge von Tiefkühlprodukten; Schachtel zur Aufbewahrung der Spielmaterialien; Blanko-Holzwürfel, 30 x 30 mm; Zahlenwürfel; Bleistift; Schere; eventuell Schneidemaschine; Cutter; Lineal; Wachsmal- und Holzfarbstifte; Filzstift in Schwarz; Motivlocher, groß; UHU stic



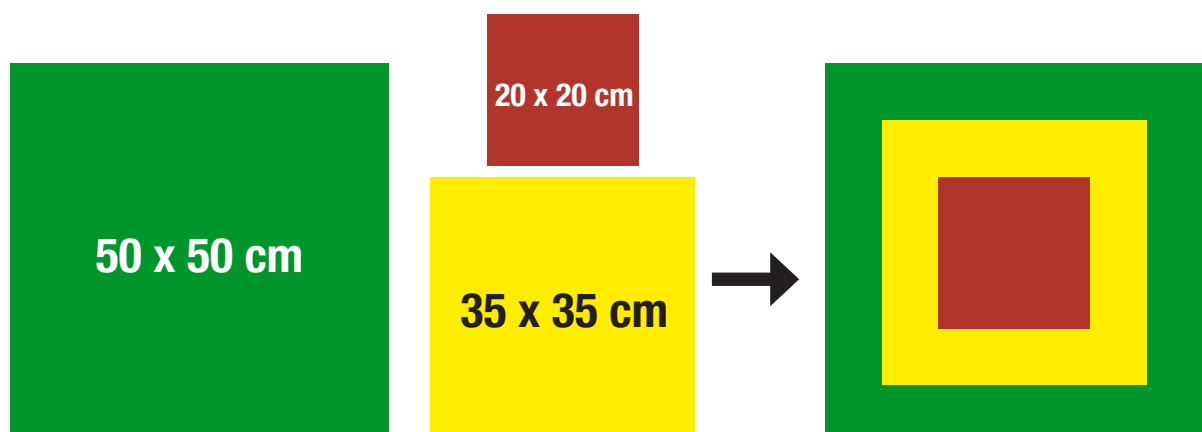
## Gestaltungsablauf

### Vorbereitung (Erzieherin/Erzieher)

1. Aus weißem Fotokarton mindestens 60 Kärtchen in der Größe von 6 x 6 cm anfertigen, am besten mit der Schneidemaschine.
2. Mehrere „Suchrahmen“ (10 x 14 cm) aus weißem Fotokarton herstellen. Den Ausschnitt (5,8 x 5,8 cm) mit dem Lineal anzeichnen und mit dem Cutter ausschneiden.
3. Abbildungsmaterial sammeln.



4. Informationen über gesunde Ernährung sammeln, zum Beispiel auf der Internetseite der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.“ ([www.dge.de](http://www.dge.de)) und des Vereins „aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.“ ([www.aid.de](http://www.aid.de) sowie [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)).
5. Den Spielplan aus grünem, gelbem und rotem Fotokarton anfertigen. Alle drei Teile mit UHU stic zentriert aufeinanderkleben.





## Mit den Kindern

### Spielkarten anfertigen

1. Geeignete Abbildungen von Lebensmitteln aus dem gesammelten Material auswählen und mit den Kindern besprechen. Die Kinder suchen mithilfe des Rahmens einen passenden Ausschnitt aus, umranden ihn mit Bleistift und schneiden das markierte Quadrat anschließend aus.
2. Die ausgeschnittenen Motive mit UHU stic auf die Kärtchen kleben.
3. Die Rückseite der Kärtchen erhält eine farbige Markierung, die während des Spiels zur Kontrolle benötigt wird. Mit dem Motivlocher Motive aus Tonpapier in Grün, Gelb oder Rot ausstanzen. Mit den Kindern besprechen, welche Lebensmittel uneingeschränkt (grün), in Maßen (gelb) oder eher selten (rot) verzehrt werden sollten. Die ausgestanzten Motive entsprechend auf der Rückseite der Kärtchen fixieren.

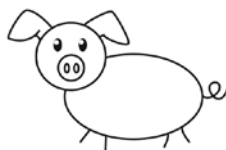
*Grün zu kennzeichnen sind zuckerfreie Getränke, Gemüse, Salat, Obst, Vollkornbrot, Getreide, ungezuckerte Frühstückszerealien und Müslis, Beilagen wie Kartoffeln (Achtung: Pommes frites, Reibekuchen und Kroketten gehören wegen ihres Fettes zu Rot!), Vollkornreis, Vollkornteigwaren.*

*Milch, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Ei bekommen gelbe Stanzmotive. Spaghetti und Sandwiches erhalten gelb, ebenso selbst hergestellte, fettarme Pizzen und Hamburger mit frischen Zutaten.*

*Fette, Öle, Majonäsen, salzige Knabberartikel, Süßigkeiten, gezuckerte Getränke, Kuchen, Weißmehlprodukte, gezuckerte Frühstückszerealien und Müslis erhalten rote Aufkleber. Rot gilt auch für Fertigprodukte wie Pizza, Hamburger, Cheeseburger.*

*Bei Unsicherheiten helfen die genannten Internetseiten weiter.*

4. Den Blanko-Würfel mit zwei grünen, zwei gelben, einem roten und einem weißen Punkt (=Joker) bekleben.
5. Jedes Kind malt ein etwa kinderhandgroßes Schweinchen mitten auf ein A4-Papier. Alternativ wird das Bild von Seite 5 ausgedruckt und vervielfältigt.
6. Mit dem großen Motivlocher etwa so viele Motive ausstanzen wie Spielkarten mit Lebensmittelabbildungen vorhanden sind.



### Klebetipp

**Mit dem UHU stic MAGIC, Klebestift ohne Lösungsmittel, sehen die Kinder genau, wo sie den Klebstoff auftragen. Er streicht farblich und trocknet klar.**





## Spielverlauf

- Vor dem eigentlichen Spiel die Lebensmittel auf den Spielkärtchen erläutern und den einzelnen Farbgruppen auf dem Spielfeld zuordnen. Die farbige Kennzeichnung auf der Kartenrückseite hilft bei der Kontrolle, ob die Zuordnung stimmt. Die Karten wieder vom Spielfeld entfernen und mit der Bildseite nach oben auf den Tisch legen.
- Die Kinder in zwei Gruppen einteilen. Jede Gruppe erhält Holzbuntstifte und ein Blatt mit aufgemaltem Schweinchen.
- Die Gruppen würfeln mit dem Zahlenwürfel aus, welche beginnen darf, die Gruppe mit der höheren Punktzahl fängt an: Ein Kind würfelt mit dem Farbenwürfel. Zeigt er die Farbe Rot, muss das Kind eine Karte aufnehmen, von der es glaubt, die Karte gehöre in den roten Bereich des Spielplans. Die anderen Kinder aus der Gruppe dürfen bei der Einordnung helfen. Ist die Karte richtig platziert, erhält die Gruppe ein ausgestanztes Motiv. Ist die Entscheidung falsch, wird das Schwein mit einem Farbstift umrandet. Dadurch wird das Schwein mit jeder falschen Zuordnung dicker.
- Zeigt der Würfel Weiß, darf sich das Kind eine Karte frei aussuchen, um sie zu platzieren. War das Feld auf dem Spielplan richtig gewählt, erhält es ein Stanzmotiv, war es falsch, muss das Schwein vergrößert werden.
- Die Gruppe mit dem dünnsten Schweinchen und den meisten ausgestanzten Motiven hat gewonnen.



## Weiterführung

- Projekt „Heute kochen wir selber“: Spielerisches Ausprobieren verschiedener Gerichte, z. B. Pizza (Quark-Öl-Teig herstellen und selbst belegen), Müsli (aus verschiedenen Zutaten selbst zusammengestellt), Früchte-Joghurt oder Früchte-Quark (Naturjoghurt oder Magerquark mit frisch geschnittenen Früchten).

Erika Bock

