

# 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

- |              |  |
|--------------|--|
| <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.
-----------------	--

- 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

Ziele	<ul style="list-style-type: none"><li>● Kennenlernen des Themas Ernährung</li><li>● Koordination und Absprache schulen</li></ul>
Spieleranzahl	ab 10
Material	<ul style="list-style-type: none"><li>● große Blätter Papier</li><li>● Krepp-Klebeband</li><li>● dicke Filzstifte</li></ul>
Organisation	Es sollten faire Gruppen zusammengestellt werden.
Dauer	10 Min.
Beschreibung	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.
Variante 1	Zusätzlich wird ein Hindernis-Parcours aufgebaut, der vor und nach dem Malen überwunden werden muss.
Variante 2	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 eingetragten.