

# Äpfel, Möhren, Nüsse - Bewegt euch!

## Ernährungswissen spielerisch in Bewegung umsetzen

**Bewegungs-  
erziehung im  
Kleinkind-  
und Vorschul-  
alter**

**2/04**

### 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.

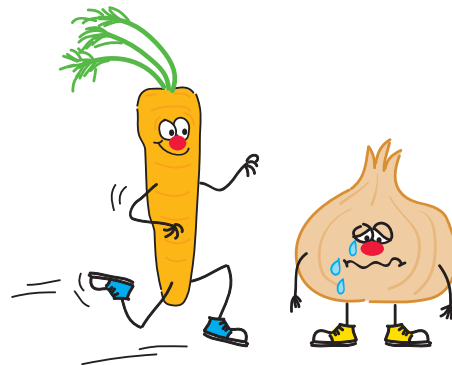
*Kochtopf* ist in der Hallenmitte z.B. Anstoßkreis oder durch Seil markiert

### 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.*





**Autorinnen:  
Valeska  
Lemke/  
Birgitt  
Alefelder**

## 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)

„Übergewichtige Kinder in Bewegung, Spiel und Sport“ – eine praktische Hilfestellung für Übungsleiter/innen und Sportvereine. Sportjugend NRW, Duisburg 2004; aid – infodienst, Friedrich-Ebert-Str. 3, 53177 Bonn (die Lebensmittelpyramide kann hier als Poster gegen eine Gebühr von € 2,50 angefordert werden).