

„Wenn Essen zum Abenteuer wird“ – Spielerische Ernährungsschulung durch Bewegung

Prof. Dr. Annette Schneider

Ernährungsbildung beginnt schon im Säuglingsalter, denn bereits beim Stillen werden, abhängig von der Ernährung der Mutter, Nahrungsmittelvorlieben und -abneigungen ausgebildet. Die familiären Ernährungsgewohnheiten (Esszeiten, Tischkultur, aber auch Lebensmittelauswahl und Zubereitungsart) spielen auch im weiteren Entwicklungsverlauf eine gewichtige Rolle und prägen die kindlichen Ernährungsgewohnheiten, die meist bis ins Erwachsenenalter beibehalten werden.

Die Wissenschaft weist seit Jahren auf eine Zunahme von Ernährungsstörungen (Übergewicht, Untergewicht, aber auch mangelnde Vitamin- und Mineralstoffversorgung) hin und sieht die Ernährungsschulung, neben der Bewegungsförderung und der Stressbewältigung, als eine wichtige Säule in der Gesundheitsförderung.

Eine Möglichkeit, die Bausteine Ernährung und Bewegung zu verbinden, lässt sich realisieren, indem altersentsprechende Bewegungsangebote mit Ernährungsinhalten gemacht werden. Das an der Universität Freiburg entwickelte Konzept der „Bewegten Ernährung“ wurde bereits mehrfach evaluiert und ist sowohl für den Therapie-, als auch für den Präventions- und Freizeitbereich geeignet.

Erwärmung

„Was gehört zusammen?“ ⇒ Kennenlernen von Lebensmitteln

LM-Karten, LM-Verpackungen

Jedes Kind bekommt ein Lebensmittel (LM-Karte/ LM-Verpackung) in die Hand (*eventuell vorher die LM benennen, v.a. bei jüngeren Kindern*). Die Kinder laufen locker durch die Halle. Bei Musikstopp treffen sich auf Ansage:

- alle gleichfarbigen Lebensmittel
- alle Lebensmittel mit ähnlichen Formen
- alle gern und nicht gern gegessenen Lebensmittel
- alle süßen und salzigen Lebensmittel
- alle tierischen und pflanzlichen Lebensmittel
- alle Lebensmittelgruppen (Obst, Getränke, Fleisch, ...)
- ein Frühstück, ein Mittagessen und ein Abendessen, etc.

und laufen als Gruppe weiter. Danach lösen sich die Gruppen wieder auf, die Lebensmittel kommen in einen Korb (steht in der Mitte) und jedes Kind nimmt sich eine neue LM-Karte.

Lebensmittelvorlieben und -abneigungen

„Meine Lebensmittelpyramide“ ⇒ Wahrnehmung der eigenen Vorlieben und Abneigungen

Vorlage Lebensmittelpyramide, Buntstifte, Prospekte mit Lebensmitteln, Schere, Kleber

Jedes Kind bastelt seine persönliche Lebensmittelpyramide: dazu schneidet jedes Kind die Lebensmittel aus Prospekten aus, die es gerne isst und klebt diese richtig zugeordnet in die Pyramide.



Pyramiden in der Halle verteilen. In unterschiedlichen Laufformen um die Pyramiden herumlaufen. Auf ein Signal hin läuft jedes Kind zu seiner Pyramide.

Variation: immer eine Pyramide entfernen, so dass ein Kind keine Pyramide mehr hat. Dieses Kind legt danach seine Pyramide wieder auf das Spielfeld und darf eine andere Pyramide entfernen.

Lebensmittelgruppen

„Der Obst- und Gemüse-Memory-Lauf“ ⇒ Kennenlernen von Obst- und Gemüsesorten

Memory mit Obst- und Gemüsemotiven

Eine Laufstrecke mit Markierungshütchen abstecken und am Start auf einem Kasten ein Obst- und/ oder Gemüsememory verdeckt ablegen. Auf ein Starsignal hin laufen die Kinder los und dürfen jedes Mal, wenn sie am Startpunkt (Memorytisch) vorbeikommen, 2 Memorykarten aufdecken. Wer ein Paar gefunden hat, darf dieses mitnehmen, aber keine weiteren Karten mehr aufdecken. Wer hat am Schluss (nach 4-8 Minuten) die meisten Memorypaare?

„Herr Kohlkopf“ ⇒ Kennenlernen von Obst- und Gemüsesorten

Bild von Arcimboldos „Kohlkopf“; Geschichte von Herrn Kohlkopf

Die Kinder stehen in einem großen Kreis und bekommen Rollen zugesprochen: einige sind Herr Kohlkopf, einige Kirschen, Birnen, Äpfel, Tomaten, Salat und Karotten. Dann wird die Geschichte vorgelesen. Wird der zugeteilte Begriff genannt, müssen diese Kinder die Plätze tauschen. ertönt Obst/ Gemüse, müssen alle Obstsorten/ Gemüsesorten die Plätze tauschen.

„Kunstlauf“ ⇒ Obst in der Bildenden Kunst erfahren

4 Puzzle mit Obstmotiven von Kunstdrucken, 4 Vorlagen der Kunstdrucke, Markierungshütchen

Einen Laufparcours abstecken und gegenüber vom Startpunkt 4 unterschiedliche Puzzle (Kunstdrucke mit Obstmotiven) vermischt ablegen. 4 Gruppen bilden. Jede Gruppe bekommt eine Vorlage eines Kunstdrucks. Auf ein Startsignal laufen alle Kinder los und dürfen pro Laufrunde ein Puzzleteil mitbringen. Wird ein falsches Puzzleteil mitgebracht, muss es bei der nächsten Runde wieder zum Puzzlestapel zurückgebracht werden. Welche Gruppe hat sein Puzzle zuerst fertig?

Ampelfarben

„Das Lebensmittel-Durcheinander“ ⇒ Kennenlernen der Ampelfarben

LM-Karten, Farbkarten, 3 Matten

Auf 3 im Raum verteilten Matten werden Farbkarten (Ampelfarben) gelegt. In der Mitte des Raumes liegen viele verschiedene Lebensmittel (leere LM-Packungen, etc.) verteilt. Auf ein Signal hin wird das große Durcheinander gemeinsam sortiert, wobei pro Weg nur ein LM transportiert werden darf.

„Ampelfarben-Lauf“

⇒ Einteilung der LM nach den Ampelfarben

LM-Karten, Markierungshütchen, Farbkarten

Drei unterschiedlich große Rundläufe abstecken und die Rundläufe mit Farbkarten markieren (rot=große Runde, gelb=mittlere Runde, grün=kleine Runde). Am Start liegt ein großer Stapel mit Lebensmittelkarten. Jedes Kind nimmt die oberste Karte vom Stapel und läuft die entsprechende Runde. Dieses Ausdauer-Spiel kann auch sehr gut im Freien durchgeführt werden.

„Stürmische Zeiten“

⇒ Vertiefung der Kenntnisse zu den Ampelfarben

LM-Karten, Raumgeräte (Langbänke, Sprossenwand, etc.)

Jedes Kind hat eine Lebensmittelkarte in die Hand und bewegt sich locker laufend durch den Raum. Immer wieder kommt ein Sturm auf (akustisches Signal), vor dem sich die LM retten müssen:

- Alle roten LM auf Langbänke
- Alle gelben LM halten sich an den Händen und bilden einen Kreis
- Alle grünen LM legen sich flach auf den Boden

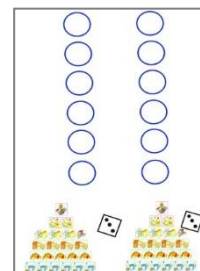
Nach jeder Runde die Karten tauschen!

Lebensmittelpyramide**„Pyramidenstaffel“**

⇒ Wissenserwerb zur Lebensmittelpyramide

12-18 Reifen, 2-3 Sätze LM-Karten, 2-3 Würfel, 2-3 Pyramiden vorlagen

Die Kinder werden in 2-4 Mannschaften aufgeteilt. Pro Mannschaft werden 6 Reifen hintereinander gelegt und mit den Lebensmittelkarten befüllt (ganz unterer Reif = Getränke, ... , ganz oberer Reif = Süßes). Auf ein Startsignal hin würfelt jeweils das erste Kind jeder Mannschaft, umläuft dann den entsprechenden Reifen und darf aus diesem 1 Karte mitnehmen. Ist das Kind im Ziel, darf das nächste Kind loslaufen zu „seinem“ gewürfelten Reifen. Im Ziel wird aus den mitgebrachten Karten eine Lebensmittel-Pyramide gelegt. Welcher Mannschaft gelingt das zuerst?

**Abschluss****„Apfel-Massage“**

⇒ Entspannung

Kleine Gummibälle, Matten

Die Kinder bleiben paarweise zusammen. Ein Kind legt sich bäuchlings auf eine Gymnastikmatte, das zweite Kind massiert dem liegenden Kind sanft mit einem Apfel (Gummiball) den Rücken. Danach Positionen wechseln.

Literatur:

Schneider, A. (2009): Äpfel und Kartoffeln auf Schnitzeljagd – Praxisbroschüre zur kindgemäßen Vermittlung von gesunder Ernährung in und durch Bewegung. Gerlingen: Kiko aktiv Verlag.