



Anleitung zu den Ernährungsbildungs- und Aktionsmaterialien „Wissen, wie das Essen wächst“

„Wissen, wie das Essen wächst“ – mit diesem Thema können sich Kinder spielerisch beschäftigen. Zur Auswahl stehen vier verschiedene Ernährungsbildungs- und Aktionsmaterialien, die das Ernährungsteam der Verbraucherzentrale Niedersachsen konzipiert hat. Immer dreht es sich um fünf ausgewählte Lebensmittel: **„Apfel, Heidelbeere, Hafer, Möhre und Schnittlauch“**. Die Fünfer-Gruppe bildet den roten Faden für alle Spielvarianten. Worum geht`s?

1. Memospiel „Wissen, wie das Essen wächst“

Material: 10 Bildkarten, bestehend aus 5 Lebensmittel-Pärchen

Vorgehen:

Sind nur zwei Kinder beteiligt, wird mit einem Satz Karten gespielt; bei mehr Kindern sollten mindestens zwei Sätze zum Einsatz kommen. Alle Karten werden gemischt und verdeckt auf dem Tisch verteilt. Es gilt Pärchen zu finden. Dazu darf jedes Kind zwei Karten aufdecken und schauen ob ein Kartenpaar aufgedeckt wurde. Wenn nicht, werden die Karten wieder verdeckt. Alle sollten sich merken, wo welche Karte liegt. Wurde ein Paar gefunden, darf gleich noch mal ein Versuch gestartet werden. Andernfalls ist das nächste Kind in der Runde an der Reihe. Wer am Ende die meisten Pärchen gefunden hat, hat gewonnen. Besonders ist bei der Pärchen-Suche, dass nicht zwei genau gleiche Motive ein Paar bilden, sondern eines der fünf ausgewählten Lebensmittel mit einem Bild zusammengehört, auf dem abgebildet ist, wie oder wo es wächst. Zum Beispiel ist beim Apfel die Partnerkarte der Apfelbaum, bei der Möhre, ein Stück Möhre, das noch in der Erde steckt.

2. Aktionskarten „Rund um Apfel, Heidelbeere, Hafer, Möhre und Schnittlauch“

Material: 5 Din A 4 - Blätter mit Vorschlägen für Aktionen rund um die ausgewählten Lebensmittel

Vorgehen:

Jede Aktionskarte enthält zwei Vorschläge für eine Aktion, die mit Kindern in Bezug auf eines der fünf Lebensmittel, auf einfache Art und Weise durchgeführt werden kann. Einfach auswählen und umsetzen. Es geht um „sehen, fühlen, riechen, schmecken, säen, staunen und zubereiten“. Die Beschreibungen sind kurz, zusätzlich bebildert und selbsterklärend. Außerdem gibt es pro Karte mindestens einen Tipp für ein Rezept, das für oder mit Kindern zubereitet werden kann.

3. Malvorlagen

Material: 5 Din A 4 - Blätter

Vorgehen:

Benötigt wird eine Auswahl an bunten Stiften. Die Kinder suchen sich eines oder mehrere Vorlagen aus. Sie bilden jeweils eines der ausgewählten Lebensmittel ab, stets begleitet von einem kleinen tierischen Vertreter, zum Beispiel „Apfel mit Wurm“. Nun können die Kids die Bilder an- und ausmalen. Flankierend kann vor oder nachher über das jeweilige Lebensmittel gesprochen werden. Wer weiß was über die Möhre oder die Heidelbeere? Wer hat sie schon mal wachsen sehen oder gar gegessen?



4. Spiel „Lebensmittel im Verlauf der Jahreszeiten“

Material: 5 Din A 4 – Blätter, die, wenn möglich noch besser im DinA 3 – Format ausgedruckt werden sollten. Sie enthalten jeweils 2 Komponenten:

- Ein Jahreszeitenkreis, dargestellt mit den vier Jahreszeiten „Frühling (grün), Sommer (gelb), Herbst (orange) und Winter (blau) sowie mit vier Jahreszeiten-Symbolen
- Acht Bildkarten, die Wachstumsphasen und Aktivitäten mit den abgebildeten Lebensmitteln, zum Beispiel Hafer, im Verlauf der Jahreszeiten zeigt.

Vorgehen:

Ideal zum Spielen ist es, wenn die Vorlagen laminiert werden. Dann sind sie handlicher im Gebrauch und länger nutzbar. Der Jahreszeitenkreis und die Bildkarten werden voneinander getrennt, sprich ausgeschnitten. Nun gilt es, mit den Kindern zu überlegen, welche Bildkarte in welcher Jahreszeit eine Rolle spielen könnte. Doppelnennungen sind möglich. Wer meint das richtig zuordnen zu können, legt seine acht Bildkarten auf die die Jahreszeit bezeichnete Fläche des Jahreszeitenkreises. Dabei kann man raten oder miteinander ins Gespräch kommen, um auszutauschen, wer etwas dazu weiß oder vermutet. So kann man spielerisch Wissen über die fünf Lebensmittel im Verlauf der Jahreszeiten auf die Spur kommen. Wer möchte, kann das Ganze praxisorientiert erweitern, in dem ein Besuch auf dem Bauernhof oder auf dem Feld ergänzend geplant und umgesetzt wird.

4a. Lösungsblätter für das Spiel „Lebensmittel im Verlauf der Jahreszeiten“

Material: 5 Din A 4 – Blätter

Vorgehen:

Die Lösungsblätter sind natürlich nicht für die Kinder, sondern für die einfachere Herangehensweise und Überprüfbarkeit der Zuordnung der Bildkarten auf die Jahreszeiten gedacht. Und der Name verrät es schon: Für jedes der fünf ausgewählten Lebensmittel gibt es auf einen Blick die Auflösung der Spieleaufgabe. Sie werden durch erläuternde Texte unter den Bildkarten sowie einer numerischen Zuordnung auf den Jahreszeitenkreisen dargestellt.

Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren und bei der weiteren Nutzung der Materialien.

Sollten Sie uns ein Feedback oder Anmerkungen zum Einsatz geben wollen, schicken Sie gern eine Mail an k.bratschke@vzniedersachsen.de unter Stichwort „Aktionsmaterial – 5 Lebensmittel“. Wir freuen uns über Ihre Hinweise.