



Spiel: Snacks laufen



5 min Spiel



Kleine Freifläche



Alle ab 6
Jahren



Ab 4 Personen



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse

▶ Ablauf

Bei diesem Spiel geht es darum, beliebte Pausen-Snacks mit Ernährungswissen in Verbindung zu bringen. Jede*r Mitspielende wählt seinen/ihren Lieblingssnack aus den vorbereiteten Lebensmittelkarten (siehe Rückseite) aus. Es geht nun darum, vereinfacht zu veranschaulichen, dass die Snacks unterschiedlich viele Kalorien haben. Dafür befindet sich auf der Rückseite jeder Karte eine Zahl. Diese steht dafür, wie lange eine Bewegung ausgeführt werden muss. Die Form der Bewegung ist hierbei variabel: z. B. auf der Stelle laufen, Hampelmann oder hüpfen. Alle Mitspielenden starten gemeinsam. Die anleitende Person stoppt die Zeit und sagt an, wann die Zeit für die verschiedenen Snacks jeweils abgelaufen ist. Jede*r Mitspielende darf mit der Bewegung aufhören, wenn die Zeit für den eigenen Snack vorbei ist.



Material

- Lebensmittelkarten
- Stoppuhr



Vorbereitungen

- Karten drucken und ausschneiden, ggf. laminieren
- Stoppuhr auf Null setzen und bereitlegen

Gespräch

Je nach Thema kann der Zusammenhang von Ernährung und Bewegung so erklärt werden:

Energie: Jedes Lebensmittel enthält Energie. Besonders fett- und zuckerreiche Lebensmittel haben mehr Energie, deshalb können wir uns länger bewegen. Wenn wir zu viel von diesen Lebensmitteln essen, lagert unser Körper dieses Fett als Körperfett ein. Wir haben höhere Energiereserven und können bei Hungerzuständen davon zehren. Aber auf Dauer ist das nicht gesund, da wir immer mehr zunehmen und unserer Gesundheit damit nichts Gutes tun. Es ist besser, regelmäßig niedrig- bis mittel-kalorische Lebensmittel (und ab und zu hochkalorische Lebensmittel) zu essen, um gesund und vital zu bleiben.

Liste: Snacks und Bewegungszeit

Ein Apfel: 20 Sekunden	Ein Müsli-Riegel: 30 Sekunden	Gemüse-Käse-Spieß: 40 Sekunden
Ein Glas Kakao: 60 Sekunden	Ein Rosinenbrötchen: 60 Sekunden	Eine Snack-Wurst: 90 Sekunden
Ein Nutella-Brot: 90 Sekunden	Ein Schokoriegel: 90 Sekunden	

Hashtags

#Interaktive_Lernmaterialien #Gesundheit #Mini-Spiel
#Bewegungsspiel #Wenig-verarbeitet

Achtung:

Um die Snacks „abzutrainieren“ und so viele Kalorien zu verbrauchen, wie im Snack enthalten sind, braucht man deutlich länger. Die Zeiten sind für das Spiel verkürzt.