

Aufgetischt!

Spielend Deutsch lernen
mit dem Thema Essen und Trinken



MATERIALIEN ZUR ERNÄHRUNGSBILDUNG



Die Kita-Ideenbox für Kitas

Die Kita-Ideenbox vermittelt Kindern die Welt der Lebensmittel auf spielerische Art. Die Box ist eine nach Jahreszeiten gegliederte Sammlung von rund 80 ernährungspädagogischen Aktionen und Geschichten zu den Themen Lebensmittel und Ernährung.

Beratungsmaterial, Bestell-Nr. 1760

Der Ernährungsführerschein für Grundschulen

Beim Ernährungsführerschein dürfen die Kinder vor allem eines: Selbermachen! Der Ernährungsführerschein ist ein fertig ausgearbeitetes Unterrichtskonzept für die dritte Klasse, bei dem der praktische Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten im Mittelpunkt steht.

Unterrichtsmaterial, Bestell-Nr. 3941



SchmExperten
Ernährungsbildung in der Klassen 5 und 6



Die SchmExperten für weiterführende Schulen

Die SchmExperten begeistern Fünft- und Sechstklässler fürs Selberkochen und ausgewogene Ernährung. Sie bereiten im eigenen Klassenzimmer selbstständig einfache, schmackhafte und leicht zu variierende kalte Speisen zu. Die Küchenpraxis wird dabei verknüpft mit Themen wie Einkauf, Hygiene, Esskultur und Geschmacksbildung.

Unterrichtsmaterial, Bestell-Nr. 3979

INHALTSVERZEICHNIS

GRUSSWORT	4
DIE SPIELEBOX	5
SPIELE FÜR BEGINNENDE DEUTSCHLERNER	7
<i>Ich packe meinen Korb</i>	7
<i>Wer legt ab?</i>	8
<i>Lebensmittel-Lese-Memo</i>	9
<i>Lebensmittel-Bingo</i>	10
<i>Ist das so?</i>	11
<i>Kennst du den Namen?</i>	12
<i>Artikel-Hüpfen</i>	13
SPIELE FÜR FORTGESCHRITTENE DEUTSCHLERNER	14
<i>Anfang und Ende</i>	14
<i>Von A bis Z</i>	15
<i>Was bin ich?</i>	16
<i>Bilde einen Satz</i>	17
<i>Rennbahn</i>	18
<i>Welche Eigenschaft passt?</i>	19
<i>Ereignisrallye</i>	20
<i>Mahlzeiten-Domino</i>	22
HINTERGRUND – DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE	23
ALLTAGSKOMPETENZEN FÖRDERN	26
KOPIERVORLAGEN	29
<i>Richtig einsortiert</i>	29
<i>Wer legt ab?</i>	30
<i>Bingo-Karte</i>	31
<i>Wortlisten</i>	32
<i>Von A bis Z</i>	33
<i>Alphabet</i>	34
IMPRESSUM	35

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,
liebe ehrenamtlich Engagierte,



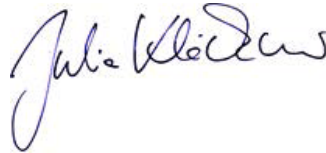
nur wer gut isst und trinkt, kann erfolgreich lernen und gesund aufwachsen. Deswegen ist mir wichtig, dass alle Kinder und Jugendlichen die Chance haben zu erfahren, was eine gesunde Ernährung ausmacht.

Doch was tun, wenn die Sprachkenntnisse nicht ausreichen, um dieses wichtige Alltagswissen zu verstehen? Gerade Kinder und Jugendliche, die als Migranten nach Deutschland gekommen sind, können unsere Sprache oft noch nicht richtig sprechen, lesen und schreiben.

Für sie ist die Spielbox „Aufgetischt“ gemacht. Bekannte und einfache Spiele drehen sich hier um das Thema Ernährung – und bringen Kindern und Jugendlichen die deutsche Sprache und eine gesunde Ernährung gleichzeitig nahe.

Deshalb ist es mir ein Anliegen, die Spielbox, die mit Unterstützung meines Hauses entwickelt worden ist, als Schirmherrin zu unterstützen. Danke an die beteiligten Krankenkassen, deren Zusammenarbeit untereinander und mit uns diesem guten Projekt zusätzlichen Schwung verliehen hat!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Spielen und Ausprobieren!

A handwritten signature in blue ink that reads "Julia Klöckner". The signature is fluid and cursive.

Ihre **Julia Klöckner**
Bundesministerin für Ernährung
und Landwirtschaft

„Aufgetischt“ ist eine Zusammenstellung von 15 Tischspielen, die Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, Deutsch zu lernen. Beim Sprechen, Lesen und Schreiben werden sie an die Alltagsthemen Essen und Trinken herangeführt. Die Spiele können sehr variabel eingesetzt werden.

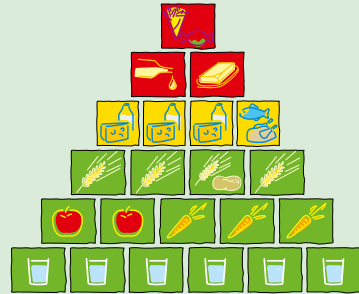
Flexibel einsetzbar

- für zwei bis zehn Kinder und Jugendliche
- mit geringen Sprachkenntnissen
- als Ergänzung zum Deutschunterricht
- mit zahlreichen Differenzierungsmöglichkeiten
- für einen aktivierenden und teilnehmerorientierten Unterricht
- in unterschiedlichen Settings (zum Beispiel Willkommens- und Einstiegsklassen für Flüchtlinge, integrative Klassen, AGs, Freistunden, Regelunterricht, Jugendzentren)
- auch für fachfremde Kollegen¹ einfach in der Handhabung

Alltagskompetenz fördern

Drei Spiele nutzen Symbole der Ernährungspyramide, ohne dabei ernährungswissenschaftliche Kenntnisse vorauszusetzen. Wer hier ansetzen möchte, um mit den Schülern über ihr tägliches Essen und Trinken zu sprechen oder

kleine Speisen zuzubereiten, findet Hintergrundinformationen und viele praktische Tipps ab Seite 23.



Praktisch erprobt

Alle Spiele wurden von der Europa-Universität Flensburg entwickelt und in der Praxis erprobt. „Es war uns besonders wichtig, dass Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen Sprachkenntnissen gemeinsam spielen und lernen.“, betonen Dr. Ulrike Johannsen und Dr. Nele Schlapkohl vom Institut für Gesundheits-, Ernährungs- und Sportwissenschaften. Bei den Testungen überzeugten außerdem die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten sowie die praktische und schnelle Handhabung. „Durch den spielerischen Ansatz werden die Schüler motiviert und haben viel Spaß. Lernen ist dabei der beste Nebeneffekt, den man erreichen kann!“, berichtet eine Lehrerin.

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im gesamten Heft auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Die ausschließliche Nutzung der männlichen Form ist explizit als geschlechtsunabhängig zu verstehen.

Hinweise zur Nutzung

Die Symbole in den Spielanleitungen haben folgende Bedeutung:



Anzahl der Spieler



Benötigtes Material



Dauer des Spiels



Zielsetzung



Schwierigkeitsgrad der Spielvarianten bezogen auf die Deutschkenntnisse



Kopiervorlagen

Material, das ausschließlich für die Varianten benötigt wird, ist in eckige Klammern gesetzt. Für manche Spiele wird eine Kopiervorlage benötigt. Diese finden Sie am Ende des Heftes. Das DIN A5-Format der Vorlage kann am Kopiergerät auf DIN A4 vergrößert werden.

Die Rolle des Spielleiters können auch ausgewählte Kinder und Jugendliche übernehmen.

INHALT DER SPIELEBOX



50 Wortkarten
50 Bildkarten



21 Adjektivkarten



32 Domino-Karten



12 Ereigniskarten



8 Pyramidenkarten
(Lebensmittelgruppen)



16 Ereigniskarten +



12 Ereignisfelder



21 Aussagekarten

6 Spielfiguren, 2 Augenwürfel

Ich packe meinen Korb



2-8



Bildkarten, Wortkarten



10 Min.



Merkfähigkeit, Hörverständnis

Spielregeln

Die Bildkarten werden gleichmäßig auf alle Spieler aufgeteilt. Nun beginnt der erste Spieler mit den Worten: „Ich packe meinen Korb und nehme mit: ...“ und nennt das Lebensmittel seiner ersten Bildkarte, zum Beispiel „ein Ei“. Er legt diese Karte für alle sichtbar auf dem Tisch ab. Nun ist der nächste Spieler an der Reihe. Er sagt: „Ich packe meinen Korb und nehme mit: ...“, nennt alle bisher eingepackten Lebensmittel und ergänzt das Lebensmittel von seiner Bildkarte. Die Bildkarte wird an die vorhergehende Karte angelegt.

Spielvarianten

- Der Singular und Plural von Begriffen wird geübt, indem die Lebensmittel ab der zweiten Karte in aufsteigender Anzahl „eingepackt“ werden, zum Beispiel: „Ich packe meinen Korb und nehme mit: einen Apfel, zwei Tomaten, drei Becher Joghurt, vier Packungen Müsli.“
- Das Spiel kann auch mit einem Bewegungsbezug gespielt werden. Die Spieler führen zu jedem genannten Lebensmittel eine Bewegung aus.



TIPP:

Der Satz kann als Hilfestellung an die Tafel geschrieben werden. Kennen die Spieler die Lebensmittel noch nicht, ergänzt der Spielleiter die Wortkarten, sodass beide Karten als Paar liegen.



Wer legt ab?



2–5 oder
Einzelarbeit



Pyramidenkarten, Bildkarten, Kopie von „Richtig einsortiert“ (S. 29) [Kopie von „Wer legt ab?“ (S. 30)]



10 Min.



Semantik/Wortschatz, Lebensmittel zu Gruppen zuordnen, Lesen

Spielregeln (Einzelarbeit)

Der Spieler legt alle Pyramidenkarten in einer Reihe vor sich hin. Dann erhält er eine bestimmte Anzahl Bildkarten und ordnet sie den entsprechenden Lebensmittelgruppen zu. Anschließend überprüft der Spielleiter oder der Spieler selbst mit Hilfe der Kopiervorlage „Richtig einsortiert“ das Ergebnis.

Spielregeln (Gruppenarbeit)

Die Pyramidenkarten werden in einer Reihe ausgelegt. Jeder Spieler erhält die gleiche Anzahl Bildkarten. Reihum dürfen die Spieler eine Karte an einer Lebensmittelgruppe anlegen. Die Gruppe diskutiert, ob sie richtig zugeordnet wurde. Im Zweifel entscheidet der Spielleiter. Wurde sie falsch angelegt, muss sie wieder aufgenommen werden und der nächste Spieler ist an der Reihe. Gewonnen hat, wer als Erster keine Karten mehr hat.

Spielvarianten

- Das Spiel wird mit der Kopiervorlage „Wer legt ab?“ gespielt. Die Spieler schreiben gemeinsam Kategorien in die obere Zeile ihrer Kopiervorlage, zum Beispiel: Frühstück, Abendessen, Getränke, Obst, Gemüse, süß oder sauer. Karten, die in keine der festgelegten Kategorien passen, werden auf einen Extrastapel gelegt. Die Gruppe diskutiert, was diese Lebensmittel auszeichnet.
- Es werden Wortkarten anstatt der Bildkarten verwendet. Das gilt sowohl für die Einzel- als auch für die Gruppenarbeit.

TIPP:

.....
Informationen zur Ernährungspyramide gibt es ab Seite 23. Die korrekte Zuordnung der Lebensmittelgruppen zeigt die Kopiervorlage auf Seite 29.

Lebensmittel-Lese-Memo



Bildkarten, Wortkarten



30 Min.







Lebensmittel erkennen, Begriffe lesen und zuordnen, zusätzlich: Gedächtnistraining

Spielregeln

20 Kartenpaare werden gemischt und verdeckt auf den Tisch gelegt. Es wird reihum gespielt. Ein Spieler deckt zwei Karten auf und liest das jeweilige Wort vor bzw. benennt das Bild. Wird ein passendes Paar (Wort und Bild) aufgedeckt, darf der Spieler dieses behalten und ist noch einmal an der Reihe. Passen die Karten nicht zusammen, werden sie wieder umgedreht und der nächste Spieler ist dran. Das Spiel ist beendet, wenn alle Kartenpaare gefunden wurden. Gewonnen hat der Spieler mit den meisten Karten.

Spielvarianten

- Es wird mit weniger Kartenpaaren gespielt. 
- Wird ein Bild aufgedeckt, muss das Wort dazu vom Spieler buchstabiert werden. 
- Wird ein Bild aufgedeckt, muss das Wort dazu von allen Spielern aufgeschrieben werden. 
- Wird ein Wort aufgedeckt, muss der Spieler die Anzahl der Silben nennen. 

TIPP:

Vor Spielbeginn müssen die zusammengehörigen Kartenpaare herausgesucht werden.



Lebensmittel-Bingo



2–6



Kopie der „Bingo-Karte“ (S. 31), Wortkarten für jeden Spieler [Bildkarten]



10–20 Min.



Wörter schreiben und lesen

Spielregeln

Jeder Spieler erhält eine Bingo-Karte. 20 Wortkarten liegen offen in der Mitte des Tisches. In jedes Bingo-Feld schreiben die Spieler jeweils eines der ausliegenden Lebensmittel. Danach sammelt der Spielleiter die Wortkarten ein. Er zieht eine Karte und liest diese vor. Wer das Lebensmittel auf seiner Bingo-Karte stehen hat, darf es ankreuzen. Wer als Erster alle Wörter einer Reihe (waagrecht, senkrecht oder diagonal) angekreuzt hat, ruft laut „Bingo!“ und gewinnt. Das Spiel kann an dieser Stelle beendet werden. Wird noch weitergespielt, gewinnt derjenige mit den meisten Bingos.

Spielvarianten

- Spieler, die Schwierigkeiten beim Schreiben der Wörter haben, können Bildkarten zum Füllen der Felder erhalten. ▶
- Das Spielfeld kann durch das Streichen der unteren Zeile sowie der rechten Spalte auf 3 x 3 verkleinert werden. ▶
- Der Spielleiter zieht eine Wortkarte, liest das Wort vor und zeigt den Spielern diese Karte. So können die Spieler überprüfen, ob sie die Wörter in den Bingo-Feldern richtig geschrieben haben. Nach der Fehlerkorrektur (wenn nötig), dürfen sie das entsprechende Wort auf der Bingo-Karte ankreuzen. ▶▶

Ist das so?



3-5



Bildkarten, Aussagekarten
[Wortkarten, Pyramidenkarten]



15-20 Min.



Lesen, Semantik, Eigenschaften von
Lebensmitteln kennen

Spielregeln

Jeder Spieler bekommt sechs Bildkarten und legt diese offen vor sich auf den Tisch. Der Spielleiter zieht eine Aussagekarte und liest sie vor. Jeder, der eine Karte besitzt, auf die diese Aussage zutrifft, darf diese umdrehen (zum Beispiel „Dieses Lebensmittel ist rot.“ – Tomate). Ob die Aussage für die Karte zutrifft, kann in der Gruppe diskutiert werden. Im Zweifel entscheidet der Spielleiter. Gewonnen hat, wer als Erster alle Karten umgedreht hat.

Spielvarianten

- Der Spielleiter legt zu Beginn des Spiels Bild- und Wortkarten als Paare aus. Jeder Spieler nimmt sich eine vorgegebene Anzahl an Kartenpaaren und das Spiel wird wie beschrieben gespielt.
- Jeder Spieler bekommt acht Wortkarten.



TIPP:

Um das Spiel lebendiger zu gestalten und Gesprächsanlässe zu schaffen, kann die Gruppe über die verschiedenen Lebensmittel sprechen. Mögliche Fragen: „Hast du das schon mal gegessen?“, „Schmeckt es dir?“, „Welcher Lebensmittelgruppe (Pyramidenkarte) würdest du es zuordnen?“, „Gibt es noch weitere grüne Lebensmittel?“, „Was frühstückst du zu Hause?“, „Wie bereitest du das Lebensmittel zu?“, „Gibt es das auch in deinem Land?“

Kennst du den Namen?



6–10



Bildkarten [Wortkarten]



15 Min.



Erkennen der Lebensmittel, Merkfähigkeit, Schnelligkeit

Spielregeln

Die Spieler sitzen in zwei Gruppen auf Stühlen hintereinander. Der Spielleiter steht davor. Er zeigt eine Bildkarte und die beiden vorderen Spieler sagen den Namen des abgebildeten Lebensmittels. Wer es zuerst richtig benannt hat, bekommt einen Punkt für seine Gruppe. Alle Spieler rücken jetzt einen Platz vor und der erste Spieler eines Teams setzt sich auf den hintersten Stuhl. Die Gruppe mit den meisten Punkten gewinnt.



Spielvarianten

- In zwei Ecken des Raumes liegen gleich viele Wortkarten. Auf ein Zeichen des Spielleiters laufen die beiden vorderen Spieler in jeweils eine Ecke und nehmen die oberste Wortkarte vom Stapel. Sie merken sich dieses Wort, legen die Karte nach unten in den Stapel, laufen zurück und schreiben das Wort möglichst fehlerfrei an die Tafel oder auf ein Blatt Papier. Sobald ein Spieler fertig ist, rücken seine Teamkollegen einen Stuhl vor und er setzt sich auf den hintersten Stuhl. Nun wird die Runde gestoppt und der Spielleiter überprüft die Wörter. Für ein richtig geschriebenes Wort bekommt die Gruppe einen Punkt.
- Für Spielvariante 1 können auch Bildkarten verwendet werden.



Artikel-Hüpfen



2-10



3 Zettel mit den Artikeln „der“, „die“, „das“



10 Min.



Artikel lernen

Spielregeln

Der Spielleiter hängt drei Zettel mit den Artikeln „der“, „die“, „das“ nebeneinander auf. Er nennt ein beliebiges Nomen, dessen Artikel die Spieler bestimmen müssen. Dazu laufen die Spieler von ihrem Platz zu den Zetteln und stellen sich unter den Artikel-Zettel, den sie für richtig halten. Erst wenn alle Spieler stehen, löst der Spielleiter auf.

der

die

das

Spielvariante

- Zu Spielbeginn wird eine bestimmte Bewegung für jeden Artikel festgelegt, die möglichst zu dem dargestellten Begriff passt. Zum Beispiel führt die Gruppe zum Artikel „der“ eine regen-ähnliche Bewegung aus, malt für den Artikel „die“ eine Wolke in die Luft und stellt für den Artikel „das“ pantomimisch ein Gewitter dar. Die Artikel können auch mit den entsprechenden Begriffen an der Tafel dargestellt werden.

TIPP:

Als visuelle Unterstützung kann der Spielleiter die Bildkarten hochhalten.

Anfang und Ende



>2



Bildkarten [Wortlisten mit Anfangs- und Endbuchstaben (S.32), Wortkarten]



je nach Anzahl
der verwendeten
Karten



Anlaute erkennen, Hörverständnis,
Wortschatzerweiterung

Spielregeln

Beliebig viele Bildkarten liegen verdeckt auf dem Tisch. Der Spielleiter legt fest, ob der Anfangs- oder Endbuchstabe eines Wortes gesucht wird. Die Spieler decken reihum ein Bild auf und nennen erst das Wort und dann den gesuchten Buchstaben. Bei Falschnennung wird die Karte zurückgelegt, bei Richtignennung behalten.

Spielvarianten

- ▶ Die Spieler sortieren die Karten gemeinsam nach Anfangs- oder Endbuchstaben.
- ▶ Anstelle der Bildkarten werden Wortkarten für das Spiel verwendet.
- ▶▶ Wird ein Wort mit dem gesuchten Anfangs- oder Endbuchstaben gefunden, schreiben alle Spieler dieses auf.

- Die Bildkarten liegen offen auf dem Tisch. Ein Spieler nennt einen Buchstaben und legt fest, ob Anfangs- oder Endbuchstabe gesucht wird. Seine Mitspieler suchen gleichzeitig eine passende Bildkarte. Wer zuerst eine gefunden hat, darf sie vor sich auf den Tisch legen. Nun ist der nächste Spieler dran.
- Die Bildkarten liegen verdeckt auf dem Tisch. Ein Spieler nennt einen gesuchten Buchstaben und deckt eine Karte auf. Alle Spieler, die glauben, dass der Buchstabe enthalten ist, führen eine festgelegte Bewegung aus, zum Beispiel stehen sie auf. Nachdem sich alle Spieler entschieden haben, wird aufgelöst.

TIPP:

.....
Wortlisten mit Anfangs- und Endbuchstaben finden Sie bei den Kopiervorlagen auf Seite 32.

Von A bis Z



2-8



Kopie „Von A bis Z“ (S. 33) für jeden Spieler, Alphabet-Seite (S. 34)



variabel, kann beliebig abgebrochen werden



Anlaute, Semantik und Lexikon, schneller Abruf von Wissen, schnelles Schreiben

Spielregeln

Jeder Spieler erhält eine Kopie der Seite „Von A bis Z“. Ein Spieler tippt mit geschlossenen Augen auf einen Buchstaben der Alphabetseite, um einen Buchstaben für die jeweilige Runde auszuwählen. Er spricht ihn laut aus und alle Spieler versuchen, eine Zeile auf ihrem Blatt mit Wörtern des entsprechenden Anfangsbuchstabens zu füllen. Sobald ein Spieler die Zeile vollständig ausgefüllt hat, wird gestoppt. Für jedes Wort, das nur ein Mitspieler gefunden hat, gibt es 10 Punkte. Haben mehrere Mitspieler das Wort gefunden, bekommt jeder von ihnen 5 Punkte. 20 Punkte gibt es, wenn kein anderer Spieler diese Kategorie ausgefüllt hat.

Spielvarianten

- Die Spieler finden sich in Zweiergruppen zusammen und versuchen gemeinsam, so viele Wörter wie möglich zu finden.
- Es wird gewartet, bis alle Spieler mit der entsprechenden Zeile fertig sind oder niemandem mehr etwas einfällt.
- Der Spielleiter gibt eine bestimmte Zeit pro Runde vor, zum Beispiel zwei Minuten.

TIPP:

.....
Die Kopiervorlage enthält zwei freie Spalten, in die die Spieler gemeinsam weitere Kategorien eintragen können. Beispiele: Lebensmittel, Frühstück/Zwischenmahlzeit, Ländername, Vorname, Beruf, Tierart etc.

Was bin ich?



3-6



Wortkarten [Bildkarten, Adjektivkarten]



10-15 Min.



Lebensmittel kennenlernen, Textverständnis,
Lesen von Wörtern

Spielregeln

Die Wortkarten liegen verdeckt auf einem Stapel in der Mitte des Tisches. Ein Spieler zieht eine Karte, die nur er selbst sehen darf. Die anderen versuchen der Reihe nach, durch Ja-Nein-Fragen (zum Beispiel „Bist du klein?“) herauszufinden, welches Lebensmittel auf der Karte steht. Bei der Antwort „Nein“ darf der nächste Spieler raten.

Spielvarianten

- Der Spieler, der eine Karte gezogen hat, stellt das Wort pantomimisch dar.
- Jeder Spieler überlegt sich ein Lebensmittel und schreibt es auf einen (Klebe-)Zettel. Dieser Zettel wird einem anderen Spieler (zum Beispiel dem linken Nachbarn) an die Stirn geklebt. Durch Ja-Nein-Fragen muss jeder herausfinden, welches Lebensmittel er darstellt. Wird eine Frage mit „Ja“ beantwortet, ist der Spieler noch einmal an der Reihe. Bei „Nein“ darf reihum der nächste Spieler raten.

- Zusätzlich liegen Adjektivkarten auf dem Tisch, die den Spielern beim Fragen helfen. Die Spieler können ihre Sätze mit „Bist du ...?“ und einem Adjektiv bilden.

TIPPS:

.....
Um für Bewegung zu sorgen, können die Spieler auch durch den Raum laufen und sich gegenseitig Fragen stellen.

Falls ein Spieler ein Wort nicht kennt, kann diesem noch die dazugehörige Bildkarte gegeben werden.

Bilde einen Satz



2-7



Bildkarten, Wortkarten, Adjektivkarten
[Spielwürfel]



5-10 Min.



Lebensmittel kennenlernen,
Adjektive verwenden, Satzbau

Spielregeln

Die gemischten Bild- und Wortkarten sowie die Adjektivkarten liegen auf zwei Stapeln verdeckt auf dem Tisch. Ein Spieler zieht von jedem Stapel eine Karte und muss nun mit den Begriffen einen Satz bilden. Bei Bedarf können die anderen Spieler helfen.

Spielvarianten

- Die Adjektivkarten liegen offen für alle in der Mitte des Tisches. Sie können beliebig gewählt werden und dienen den Spielern als Hilfestellung. ▶
- Es wird ohne Adjektivkarten gespielt. ▶▶ Ein Spieler zieht eine Karte vom Stapel und würfelt. Die gewürfelte Augenzahl entspricht der Anzahl an Wörtern, aus denen der gebildete Satz bestehen muss. Bei einer Eins wird ein zweites Mal gewürfelt und beide Würfelzahlen werden addiert.
- Wie Spielvariante 2, aber jeder Spieler schreibt einen Satz mit der passenden Wortanzahl auf. Die Spieler lesen nacheinander ihre Sätze vor. ▶▶

Rennbahn



2-6



Wortkarten, Bildkarten, Ereignisfelder, Spielfiguren, Würfel, Ereigniskarten



30 Min.



Lesen, Semantik, Gesprächsanlass

Spielregeln

Mindestens 30 Wort- und Bildkarten sowie die Ereignisfelder bilden eine beliebige Strecke mit Anfang und Ende. Jeder Spieler erhält eine Spielfigur und setzt diese auf die Karte am Anfang der Strecke. Die Spieler würfeln reihum. Kommt ein Spieler auf eine Wort- oder Bildkarte, muss er vorlesen bzw. das abgebildete Lebensmittel nennen. Kommt der Spieler auf ein Ereignisfeld, zieht er eine Ereigniskarte und folgt den Anweisungen auf der Karte. Es kann

vereinbart werden, dass ein Spieler zurück auf das Startfeld muss, wenn er auf ein Feld kommt, auf dem bereits eine andere Spielfigur steht. Ziel ist es, als Erster am Ende der Strecke anzukommen.

Spielvarianten

- Kommt ein Spieler auf eine Bildkarte, muss er das passende Wort aufschreiben.
- Kommt ein Spieler auf eine Wortkarte, muss er einen Satz mit dem Wort bilden.

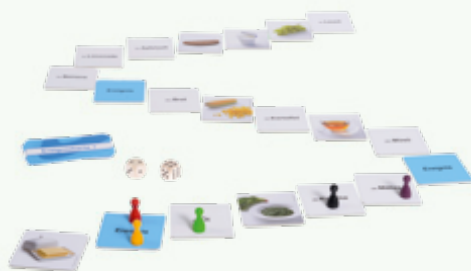


Foto: © Michael Ebersoll, BLE

TIPP:

Es gibt zwei Arten von Ereigniskarten, die leicht unterschiedlich aussehen. Die einen erfordern Spielaktionen, die anderen stellen Fragen zu einzelnen Lebensmitteln (Ereigniskarte+). Sie können entscheiden, ob mit einer oder mit beiden Kartenarten gespielt wird.

Welche Eigenschaft passt?



3–5



Adjektivkarten, Wortkarten
[Bildkarten]



5 Min.



Lesen, Merken, Wortarten,
Eigenschaften von Lebensmitteln

Spielregeln

Die Adjektivkarten werden an alle Mitspieler gleichmäßig verteilt (pro Person 3–5, je nach Anzahl der Spieler). Sie legen sie offen vor sich auf den Tisch. Die Wortkarten bilden einen verdeckten Stapel in der Mitte des Tisches. Ein Spieler deckt eine Wortkarte auf. Jeder Spieler überprüft, ob eines seiner Adjektive zur gezogenen Karte passt und hält dieses hoch. Wenn es passt, bekommt der Spieler einen Punkt. Im Zweifel entscheidet die Gruppe oder der Spielleiter. Die Adjektivkarte wird weiter verwendet. Gewonnen hat der Spieler mit den meisten Punkten.

Spielvarianten

- Jeder Spieler bekommt nur drei Adjektivkarten. Es gibt einen Stapel mit Wort- und einen mit Bildkarten. Der Spieler entscheidet selbst, von welchem Stapel er eine Karte ziehen möchte.
- Nur der Spieler, der zuerst ein passendes Adjektiv hochhält, bekommt einen Punkt.



Ereignisrallye



2–6



Wortkarten, Bildkarten, Spielfiguren, Würfel
[Ereignisfelder, Pyramidenkarten, Ereigniskarten,
Aussagekarten]



30 Min.



Lesen, Semantik/Wortschatz, Gesprächsanlass

Spielregeln

Alle Wortkarten werden in beliebiger Reihenfolge zu einem Viereck ausgelegt (siehe Foto). Die Bildkarten werden unter den Spielern gleichmäßig aufgeteilt. Jeder Spieler erhält eine Spielfigur und setzt diese auf ein gemeinsam festgelegtes Startfeld. Die Spieler würfeln reihum und laufen im Uhrzeigersinn. Jeder Spieler liest das Wort vor, das auf dem Feld steht, auf das er kommt. Anschließend schaut er nach, ob er die entsprechende Bildkarte zu dem Wort besitzt. Ist dies der Fall, legt er seine Bildkarte außen an die Wortkarte an. Nun würfelt der nächste Spieler. Gewonnen hat, wer als Erster alle

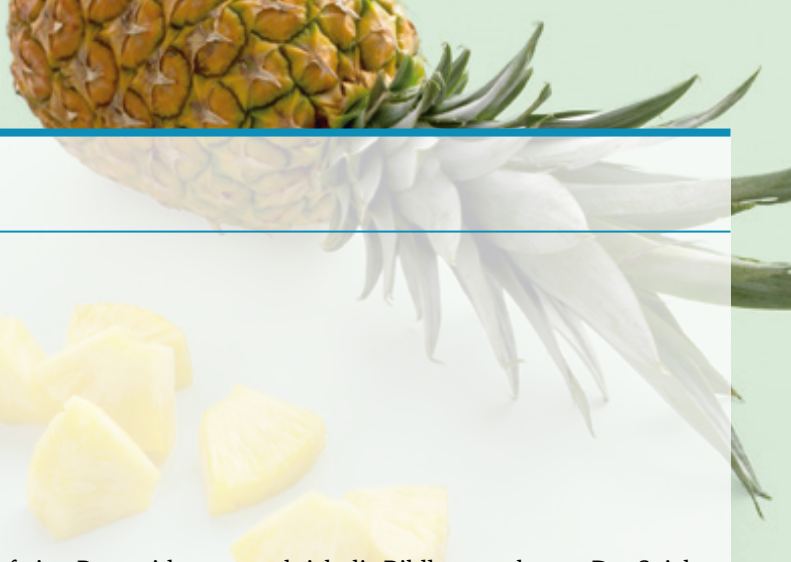
Bildkarten abgelegt hat. Alternativ kann das Spiel nach einer vorher festgelegten Zeit beendet werden. Dann hat der Spieler mit den meisten abgelegten Bildkarten gewonnen.

Spielvariante

Einige Wortkarten, die Ereignisfelder sowie die Pyramidenkarten werden in einem Viereck ausgelegt. An jede Wortkarte wird von außen die entsprechende Bildkarte angelegt. Die Spieler würfeln reihum. Kommt ein Spieler auf eine Wortkarte und die Bildkarte liegt daneben, darf er diese an sich nehmen. Kommt ein Spieler auf ein Ereignisfeld, zieht er eine Aussagekarte. Wenn er ein Lebensmittel nennen kann, auf das die Aussage zutrifft, darf er wählen: Entweder er rückt auf die entsprechende Wortkarte vor und nimmt die Bildkarte auf oder er zieht zusätzlich eine Ereigniskarte und beantwortet die Frage bzw. führt die Aktion aus.

TIPP:

.....
Sie können entscheiden, mit welchen Ereigniskarten gespielt wird (Ereigniskarten, Ereigniskarten+ oder beiden).



Kommt ein Spieler auf eine Pyramidenkarte, darf er sich ein beliebiges Lebensmittel aus dieser Gruppe auswählen, auf ein entsprechendes Feld vorrücken

und sich die Bildkarte nehmen. Das Spielende ist erreicht, wenn alle Bildkarten aufgenommen wurden. Gewonnen hat, wer die meisten Karten gesammelt hat.



Foto: © Michael Ebersoll, BLE

Mahlzeiten-Domino



2-6



Domino-Karten



15 Min.



Lesen, Semantik, Gesprächsanlass

Spielregeln

Jeder Spieler erhält fünf Domino-Karten. Die übrigen Karten bilden einen Vorrat. Eine Karte wird offen in die Mitte des Tisches gelegt. Nun versuchen die Spieler reihum, das passende Wort aus ihrem Stapel an die Bildseite oder das passende Bild an die Wortseite der Karte in der Mitte anzulegen. Wer nicht anlegen kann, zieht eine Karte aus dem Vorrat (oder setzt aus, wenn dieser aufgebraucht

TIPP:

Das Spiel kann auch mit Abzweigungen gespielt werden (siehe Foto). Die maximale Anzahl an Abzweigungen kann vorher festgelegt werden.

ist). Nach dem Ziehen darf er noch anlegen, wenn die neue Karte passt. Wer zuerst alle Karten angelegt hat, gewinnt.

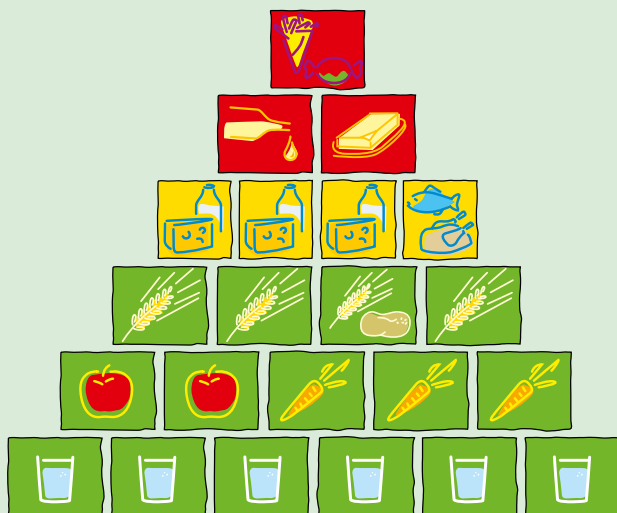


Foto: © Michael Ebersoll, BLE

HINTERGRUND – DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Für Kinder und Jugendliche sind bei der Auswahl von Lebensmitteln emotionale, soziale und geschmackliche Aspekte wichtig. Der Gesundheitswert ist für sie schwer zu beurteilen und eher uninter-

essant. Mit der Ernährungspyramide erhalten sie ein Modell, mit dem sie einzelne Lebensmittel bewerten und an dem sie sich beim Essen orientieren können.



© BLE

In den sechs Ebenen der Pyramide finden acht verschiedene Lebensmittelgruppen Platz, die mit typischen Symbolen gekennzeichnet sind. Ob man aus einer Lebensmittelgruppe viel oder wenig essen sollte, zeigen einerseits die Ampelfarben und andererseits die Anzahl der Bausteine. Jeder Baustein steht für eine Portion. Die unten stehende Tabelle zeigt die Botschaften der Ernährungspyramide im Überblick.

Genieß höchstens	1 Portion	Süßes, gesüßte Getränke, fette Snacks
Verwende sparsam	2 Portionen	Koch- und Streichfett
Genieß maßvoll	3 Portionen	Milch, Milchprodukte
	1 Portion	Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei
Iss dich satt an	4 Portionen	Brot, Beilagen und Getreide
Iss dich satt an	5 Portionen	Obst, Gemüse, Salat und Rohkost
Lösch den Durst mit	6 Portionen	Getränke

HINWEIS:

Die korrekte Eingruppierung aller Lebensmittel auf den Bild- und Wortkarten finden Sie in den Kopiervorlagen auf Seite 29.

Zu welcher Gruppe gehört mein Lebensmittel?

Alle Lebensmittel können der Pyramide zugeordnet werden. Bei manchen ist es einfach, wie Obst oder Brot, bei anderen muss man genauer hinschauen. Unverdünnte Fruchtsäfte zum Beispiel zählen wegen ihres Energiegehaltes nicht zu den Getränken, sondern können ab und zu eine Obstportion ersetzen. Limonade ist stark gezuckert und gehört deshalb zu den Extras in der Pyramidenspitze. Nüsse werden botanisch dem Obst zugeordnet, ernährungsphysiologisch steht aber der hohe Fettanteil im Vordergrund. Und Sahne besteht überwiegend aus Fett – sie ist deshalb bei den Fetten und Ölen einzuordnen. Wichtig ist

nicht eine Zuordnung um jeden Preis, sondern die aktive Reflexion. Fehler gibt es nicht und kein Lebensmittel ist an sich schlecht oder ungeeignet! Mit dieser Grundhaltung ermöglicht die Ernährungspyramide eine wertfreie Diskussion, die das Augenmerk auf den Tagesbedarf, die Ausgewogenheit und das Maß legt. Auch Fertigprodukte oder zubereitete Gerichte lassen sich zuordnen. Sie werden in die Hauptzutaten zerlegt und dann in der Pyramide eingeordnet.

Wie viel ist ein Baustein?

Wie viel ist eine Portion?

Portionsgrößen sind schwer einzuschätzen. Deshalb wird die Hand als einfache Messhilfe genommen. Eine Portion entspricht also einer Hand voll, bei kleinstückigem Obst und Gemüse zwei Händen voll. Sie wächst mit und berücksichtigt so je nach Alter und Geschlecht den individuellen Bedarf eines Menschen. Außerdem sind alltägliche Mengenangaben wie ein Glas und eine Scheibe geeignet.



Fotos: © Klaus Arras, BLE

TIPP: TAGESPROTOKOLL

Was haben Ihre Schüler in den letzten 24 Stunden gegessen? Haben sie die Pyramidenbausteine erreicht?

Um das nachzuvollziehen, gibt es die Ernährungspyramide auf handlichen DIN A5-Karten, die gut verständliche Informationen zu allen Lebensmittelgruppen enthalten. Da sie abwischbar sind, können die täglichen Portionen immer wieder abgestrichen werden.



Alternativ zeigt die App „Was ich esse“, was und wie viel den Tag über auf dem Teller landet. Über 700 Lebensmittel mit entsprechenden Fotos können „ingecheckt“ werden. Fehlt ein Lebensmittel, kann der User es selbst ergänzen. Die Einsortierung der Lebensmittel in die Ernährungspyramide erfolgt automatisch. Die App gibt es kostenlos in den App-Stores von Google-Play und Apple.

Bewegung und Entspannung gehören dazu!

Ernährung, Bewegung und Entspannung sind gleichermaßen wichtig für unser Wohlbefinden und hängen eng miteinander zusammen: Übergewicht entsteht, wenn die Energiezufuhr mit der Nahrung größer ist als der Verbrauch durch körperliche Aktivität. Fachleute empfehlen Kindern und Jugendlichen, sich täglich mindestens 90 Minuten zu bewegen bzw. 12.000 Schritte zu gehen. Neben Sport hält uns vor allem ein aktiver Alltag fit – zum Beispiel wenn wir zu Fuß zur Schule gehen oder mit dem Fahrrad einkaufen fahren.



© gbh007, istockphoto.com

Weitere Informationen unter www.bzfe-ernaehrungspyramide.de

Beim Spiel mit den Wort- und Bildkarten erweitern die Schüler ihren Wortschatz und lernen neue Lebensmittel kennen. Die abgebildeten Speisen auf den Domino-Karten motivieren zu Gesprächen über die eigene Esskultur. Hier können Sie anknüpfen, um mit den Kindern und Jugendlichen darüber zu sprechen, wie man clever einkauft, Lebensmittel wertschätzt oder das eigene Essen und Trinken genussvoll und gesundheitsförderlich gestaltet. Besonders spannend wird es, wenn Sie mit der Gruppe Sinn-Experimente durchführen und kleine Speisen zubereiten. Mit typischen Gerichten aus verschiedenen Ländern ist das ein idealer Ausgangspunkt für interkulturelles Lernen und Verstehen. In den folgenden Absätzen sind Medientipps eingebunden, die Ihnen dabei helfen, den Schülern diese wichtigen Alltagskompetenzen mit auf den Weg zu geben.

Clever essen

Das Modell der Ernährungspyramide hilft Kindern und Jugendlichen, Lebensmittel nach gesundheitlichen Aspekten zu bewerten und auszuwählen. Mit dem Unterrichtskonzept „Clever essen und trinken“ erarbeiten und vertiefen Schüler die Botschaften der Pyramide. Sie entdecken die Lebensmittelvielfalt und lernen in vielen Mitmachaktionen unsere Lebensmittel wertzuschätzen. Die Materialien wurden für die Grundschule erstellt, können aber in allen Altersklassen eingesetzt werden. Durch die bildliche Umsetzung mit Lebensmittelfotos und die unterschiedlichen Niveaustufen eignet sich das Material auch für ältere Lerngruppen – insbesondere die Module 3 und 4. Wer weitere Differenzierungen benötigt, kann mithilfe von Word-Dokumenten passgenaue Arbeitsblätter erstellen.

Lebensmittel wertschätzen

Lebensmittelabfälle entstehen aus verschiedenen Gründen. Wir kaufen Großpackungen, weil diese vermeintlich billiger sind. Wir kaufen zu viele Lebensmittel auf einmal, lagern sie nicht richtig und werfen sie weg, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist. Wir kochen zu viel und verwerten übriggebliebenes Essen nicht. 82 Kilogramm kommen so zusammen, die jeder Mensch in Deutschland jährlich weg-



Foto: © Hilla Südhofs, BLE

wirft. Wenn Sie dieses Thema aufgreifen möchten, bietet die Kampagne „Zu gut für die Tonne“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft kostenlose Unterrichtsmaterialien, einen Online-Wissenstest und einen kurzen Videoclip, den Sie mit den Jugendlichen anschauen können. www.zugutfuerdietonne.de



Foto: © Hilla Sudhaus, BLE

Um mit den Schülern zu vertiefen, wie welches Lebensmittel am besten gelagert wird, können Sie ein interaktives Kühlschranks-Spiel auf der IN FORM-Homepage nutzen. www.in-form.de, Suchbegriff „Kühlschrank“. Außerhalb des Unterrichts erinnert der Kühlschranks-Aufhänger an die wichtigsten Punkte bei der Kühlung. Damit können Sie auch die Eltern zu Hause erreichen.

Klimafreundlich konsumieren

Was wir essen, wie wir Lebensmittel einkaufen, lagern und zubereiten, hat einen bedeutenden Einfluss auf das Klima. Klimaschutz und Nachhaltigkeit sind deshalb wichtige Themen der Ernährungs- und Verbraucherbildung. Was jeder einzelne Verbraucher für das Klima tun kann, zeigt der kurze Videoclip „Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun“: auf www.youtube.com, Rubrik „Für meine Zukunft“. Es gibt diese Tipps auch auf bunten Karten im 10er-Pack.

Ein wichtiger Aspekt nachhaltiger Ernährung ist es, Obst und Gemüse zu essen, das gerade in der entsprechenden

Region Saison hat. Wenn Ihre Schüler die Obst- und Gemüsearten von den Wort- und Bildkarten kennen, können Sie im nächsten Schritt darüber sprechen, wann diese geerntet werden – in ihren Herkunftsländern und in Deutschland! Eine Hilfestellung gibt die Internetseite des Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Dort gibt es auch einen Saisonkalender zum Download: www.bzfe.de, Suchbegriff „Saisonkalender“.

TIPP: EINKAUFSHILFE

Menschen, die neu in Deutschland sind, haben beim täglichen Einkauf oft Verständigungsprobleme und Fragen. Wie bestellt man Käse an der Theke? In welchen Lebensmitteln kann sich Alkohol oder Schweinefleisch verstecken? Kann man das Leitungswasser in Deutschland trinken? Das BZfE bietet einen kurzen, arabisch und deutschen Einkaufsleitfaden an.

Lebensmittel selbst zubereiten

Ernährungsbildung ist dann besonders erfolgreich, wenn die Schüler mit echten Lebensmitteln umgehen. Ihnen fehlt die Schulküche? Kein Problem! Bei der Unterrichtsreihe „SchmExperten“ werden kleine, kalte Speisen im Klassenzimmer zubereitet. Die Praxis ist verknüpft mit Themen wie Einkauf, Hygiene, Esskultur und Geschmacksbildung. Das fertig ausgearbeitete, flexible Unterrichtskonzept begeistert Kinder und Jugendliche für gesundheitsbewusstes Essen und die Zubereitung von Lebensmitteln. Es bietet alle Unterlagen zur Vorbereitung und Umsetzung: Fachinformationen, methodisch-didaktische Hinweise, Kopiervor-

lagen sowie Impulse für fächerübergreifendes Arbeiten und fürs Schulleben. Die Arbeitsblätter lassen sich von der beiliegenden CD-ROM an die Deutschkenntnisse anpassen.



Foto: © Hilla Stürhaus, BLE

WEITERFÜHRENDE MATERIALIEN

Die genannten Materialien des BZfE finden Sie unter folgenden Bestellnummern:

- Ernährungspyramide – DIN A5-Karten im 10er-Pack: Bestell-Nr. 3923
- Clever essen und trinken mit der Ernährungspyramide: Bestell-Nr. 3463
- Klima-Karte, 10er-Pack: Bestell-Nr. 0423
- Kühlschrank-Aufhänger: Bestell-Nr. 1634
- Essen und Trinken in Deutschland – Einkaufshilfe arabisch/deutsch im 10er-Pack: Bestell-Nr. 1725
- SchmExperten – Ernährungsbildung in den Klassen 5 und 6: Bestell-Nr. 3979

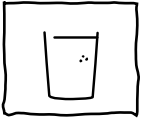


einfach einkaufen

ble-medien-service.de



Richtig einsortiert



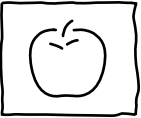
GETRÄNKE:

Wasser, Kaffee, Tee



GEMÜSE:

Kohlrabi, Paprika, Lauch, Gurke, Möhre, Spinat,
Tomate, Zucchini, Salat, Erbse, Kichererbse, Mais, Aubergine



OBST:

Apfel, Kiwi, Birne, Erdbeere, Traube, Banane
Pflaume, Kirsche, Feige, Orange, Ananas, Nuss, Saft



GETREIDEPRODUKTE:

Brot, Brötchen, Reis, ungezuckertes Müsli, Nudel, Kartoffel



MILCH UND MILCHPRODUKTE:

Milch, Joghurt, Käse, Sahne



FLEISCH, WURST, FISCH UND EI:

Fisch, Fleisch, Wurst, Frikadelle, Ei



FETTE UND ÖLE:

Öl, Butter, Sahne, Nuss



EXTRAS:

Chips, Eis, Schokolade, Limonade



Wer legt ab?



Bingo-Karte



Wortlisten

ALPHABETISCH NACH ANFANGSBUCHSTABE

Ananas	Eis	Kartoffel	Möhre	Sahne
Apfel	Erbse	Käse	Müsli	Salat
Aubergine	Erdbeere	Kichererbse	Nudel	Schokolade
Banane	Feige	Kirsche	Nuss	Spinat
Birne	Fisch	Kiwi	Öl	Tee
Brot	Fleisch	Kohlrabi	Orange	Tomate
Brötchen	Frikadelle	Lauch	Paprika	Traube
Butter	Gurke	Limonade	Pflaume	Wasser
Chips	Joghurt	Mais	Reis	Wurst
Ei	Kaffee	Milch	Soft	Zucchini

ALPHABETISCH NACH ENDBUCHSTABE

Paprika	Käse	Tomate	Zucchini	Eis
Aubergine	Kichererbse	Traube	Apfel	Mais
Banane	Kirsche	Fisch	Kartoffel	Nuss
Birne	Limonade	Fleisch	Nudel	Reis
Erbse	Möhre	Milch	Öl	Soft
Erdbeere	Orange	Lauch	Brötchen	Joghurt
Feige	Pflaume	Ei	Butter	Salat
Frikadelle	Sahne	Kiwi	Wasser	Brot
Gurke	Schokolade	Kohlrabi	Ananas	Spinat
Kaffee	Tee	Müsli	Chips	Wurst



Von A bis Z

Punkte						
Sportart						
Getränke						
Obst/Gemüse						
A-Z						



Alphabet

A a a B b C c D d

E e F f G g H h

I i J j K k L l

M m N n O o P p

Q q R r S s T t

U u V v W w X x

Y y Z z

Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident:
Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Telefon: 0228/68 45 - 0
www.bzfe.de

Redaktion

Annika Bilo, BLE
unter Mitarbeit von
Maïke Gutmann, Bonn

Autorinnen

Dr. Ulrike Johannsen,
Dr. Nele Schlapkohl,
beide Europa-Universität
Flensburg

Spielideen

Jochen Dasecke, Wiebke
Fischer, Heidrun Lensch,
alle Volkshochschulen
Schleswig-Holstein;
Linda Wischmeyer, Svenja
Langemack, Cordula Thiem,
alle Europa-Universität
Flensburg; Dr. Ingrid
Brüggemann, BLE

Grafik

Judy Frey, freygestaltet,
Birkenhof,
55288 Schornsheim

Bilder

Titel: william87, iStock.com;
Hintergrundbilder der
Spielanleitungen: Klaus
Arras, BLE; weitere Fotos
siehe Bildrand

Druck

ilsespiel,
Geppinger Straße 12 1/2,
83404 Ainring

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.

3. Auflage 2018
© BLE 2018
ISBN 978-3-8308-1219-7



Ein Kooperationsprojekt des Bundeszentrum für Ernährung und der Europa-Universität Flensburg, Institut für Gesundheits-, Ernährungs- und Sportwissenschaften, Auf dem Campus 1, 24943 Flensburg



Erstellt vom



Wissenschaftlich betreut durch



Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

www.bzfe.de



Bestell-Nr.: 1664