

SO GESUND UND BUNT!



Hallo liebe Erzieherinnen, Erzieher und Eltern,

„So gesund und bunt“ heißt die neue Bastelmappe. Hier finden sich viele interessante Möglichkeiten, denn diese Mappe kann gleich für mehrere Aktionen genutzt werden.

1. Lernen

Ziel ist es, sich auf spielerische Art mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ zu beschäftigen. Erklären sie den Kindern die verschiedenen Lebensmittelgruppen und deren optimalen Anteile an der täglichen Ernährung.

Zum Beispiel: „**Brot, Obst und Gemüse** könnt ihr reichlich essen. **Esst und trinkt auch viele Milchprodukte**, denn die sind gut für kräftige Knochen. **Trinkt viel, vor allem verdünnte Säfte und Wasser.** Unverdünnte Säfte haben oft zuviel Zucker, ebenso wie Süßigkeiten. **Tierische Produkte wie Fleisch und Fisch aber auch Fett und Öl solltet ihr nur wenig essen.**“ So kann man spielerisch, anhand des Lebensmittelgesichtes, die Bedeutung der verschiedenen Nahrungsmittel erklären.

Zum Beispiel: „**Weiß jemand was besonders gesund ist und von dem ihr reichlich essen könnt?**“

2. Basteln & Sortieren

Das Tablett mit den lachenden Kindern kann für eine Reihe von Sortier-Spielen genutzt werden. Die Kinder schneiden die beiliegenden Kärtchen mit den Lebensmitteln aus und legen jeweils die gewünschte Kategorie auf das Tablett.

Zum Beispiel: „**Legt alle Obstkärtchen auf das Tablett.**“ Oder: „**Stellt euch eine leckere und gesunde Mahlzeit zusammen.**“

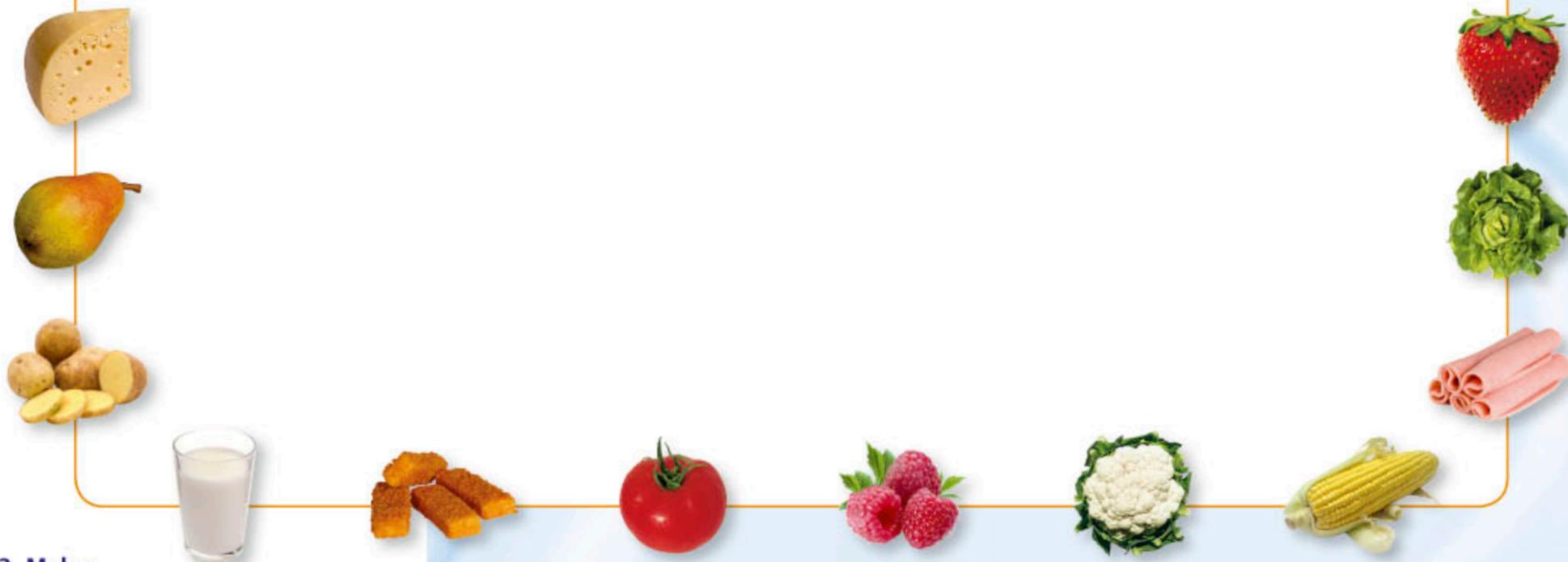
Wenn den Kindern noch mehr Lebensmittel einfallen, können sie auch selber neue Kärtchen basteln oder Bilder von Lebensmitteln aus Zeitschriften ausschneiden.



NAME _____ VORNAME _____ GRUPPE _____ JAHR _____



Was isst du gerne und wie oft?



3. Malen

In das freie weiße Feld können die Kinder jene Lebensmittel malen, die sie am liebsten und auch besonders häufig essen. Hier können Eltern oder Erzieher erkennen, welche Speisen die Kinder bevorzugen und gegebenenfalls unvorteilhaftes Essverhalten korregieren. Zum Beispiel: „Du hast aber viele Süßigkeiten aufgemalt. Isst du wirklich soviel davon? Versuch doch mal statt einem Bonbon einen Apfel zu essen. Der schmeckt auch süß und ist gesund.“



DAS LECKERERE LEGE-SPIEL



Konzeption / Text / Redaktion:
Dipl. oec. troph. Wilfried Maichrowitz DGE-Sektion Thüringen,
www.dge-thueringen.de
Gestaltung / Produktion: www.ctw-jena.de
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung
der DGE - Sektion Thüringen, b9mawig@uni-jena.de

4. Basteln & Lernen

Die Kinder können ihrer Kreativität freien Lauf lassen und versuchen, Bilder, ähnlich den Abbildungen auf der Mappe, nachzulegen oder sich eigene Bilder ausdenken. Hierbei können sie sich auch spielerisch mit Zahlen beschäftigen, indem sie auch diese aus Lebensmitteln legen.

Sie können die Kinder fragen: "Welche Zahlen erkennst du? Aus welchen Lebensmitteln bestehen sie?"

Alle Lebensmittel, die hier abgebildet sind, wachsen in unserem wunderschönen Thüringen oder werden hier hergestellt. Denn unser Thüringen ist so gesund und bunt!

Viel Spaß mit Eurem Bastelheft und guten Appetit.

