

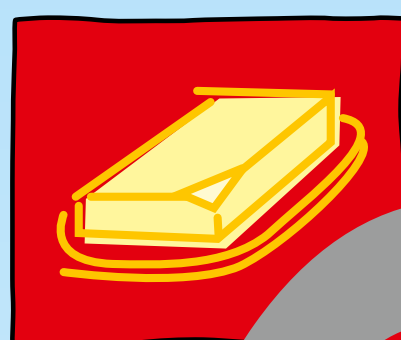
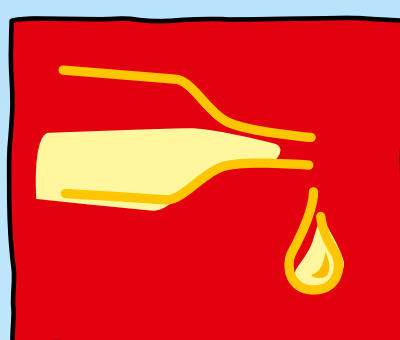
# Spiel mit!

## Die Ernährungspyramide

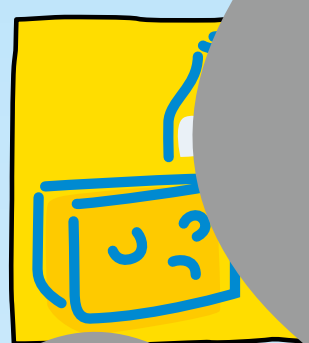
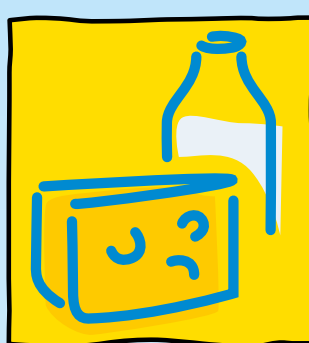
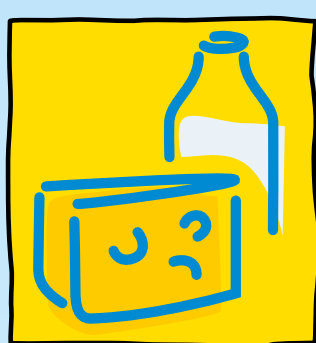
Aktionskarten



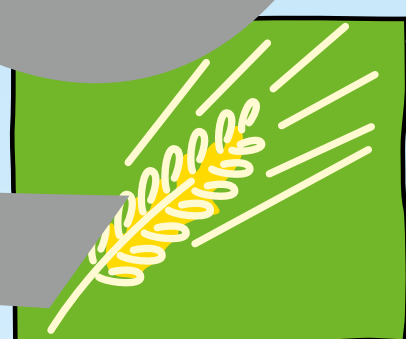
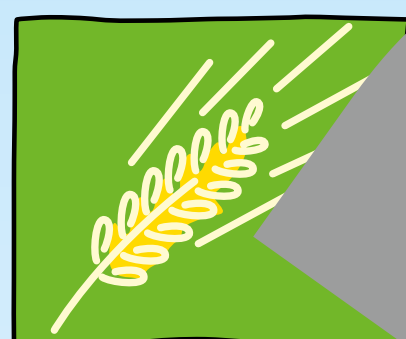
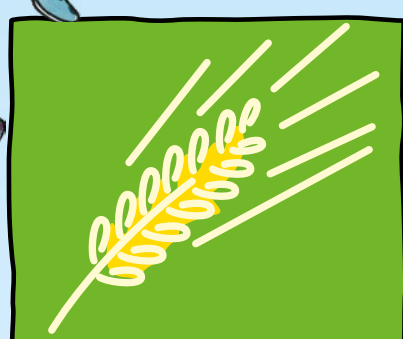
Knabbereien,  
Süßes, Snacks



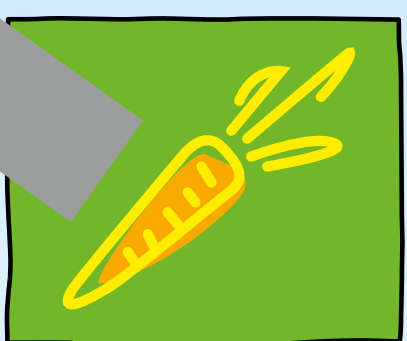
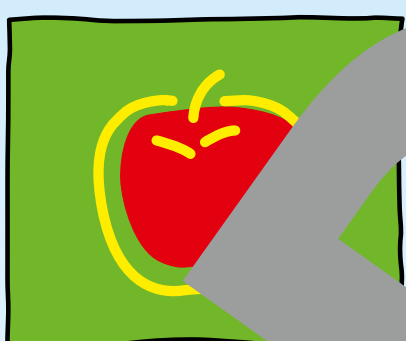
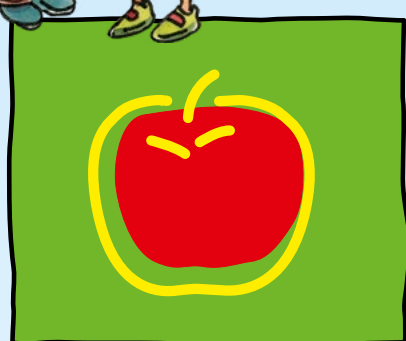
Fette und Öle



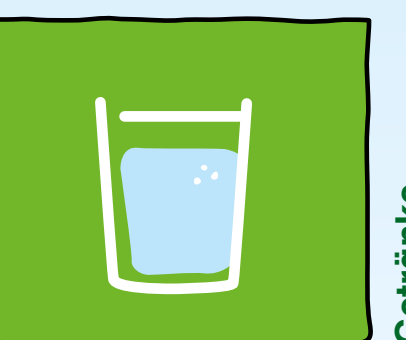
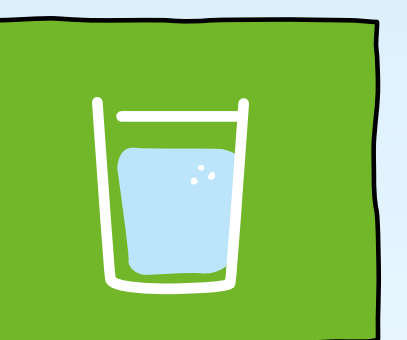
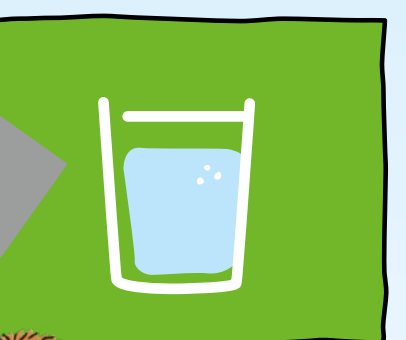
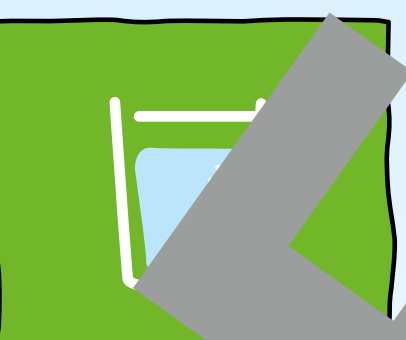
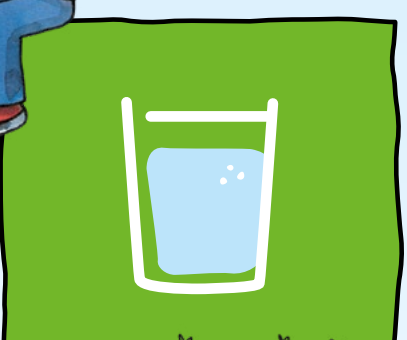
Fleisch,  
Wurst, Fisch



Brot, Getreide  
und Beilagen



Gemüse, Salat  
und Obst



Getränke



### Spiel 1

Wir sortieren

**Alter:** ab 4 Jahren  
**Spieler:** 2 bis 4  
**Spieldauer:** 5 bis 10 Minuten

**Ihr braucht:**

- Lebensmittelkarten
- Aktionskarten
- Spielfeld

**Vorbereitung:**

- Mischt die Lebensmittelkarten und sortiert sie in die Ernährungspyramide.
- Jeder bekommt 10 Karten.
- Jeder stapelt seine Karten mit dem Foto nach oben.
- Stapelt die restlichen Karten auch mit dem Foto nach oben und legt sie auf das Spielfeld.



Ever Ziel

Die Lebensmittelkarten in die Pyramide einsortieren und als Erster keine Karten mehr haben.

### Spiel 2

Wir bauen

**Alter:** ab 4 Jahren  
**Spieler:** 2  
**Spieldauer:** 15 Minuten

**Ihr braucht:**

- Lebensmittelkarten
- Aktionskarten
- Spielfeld
- Würfel und Spielfiguren aus einem anderen Spiel

**Vorbereitung:**

- Ordnet alle Lebensmittelkarten neben die richtigen Felder der Pyramide.
- Legt die Aktionskarten verdeckt auf das Aktionsfeld.



Ever Ziel

Eine eigene Pyramide aufbauen.

### Spiel 3

Wir sammeln

**Alter:** ab 7 Jahren  
**Spieler:** 2 oder 3  
**Spieldauer:** 15 Minuten

**Ihr braucht:**

- Lebensmittelkarten
- Aktionskarten
- Würfel und Spielfiguren aus einem anderen Spiel
- Stift und ein Blatt Papier

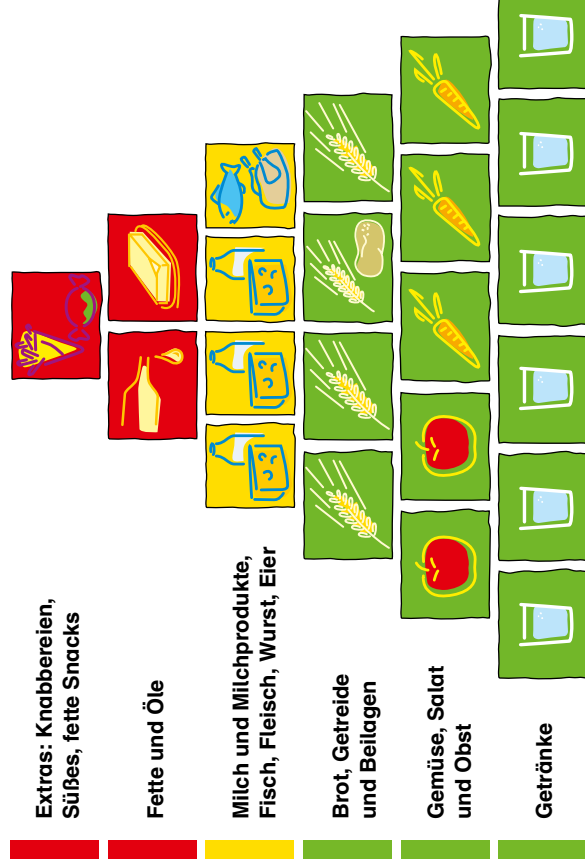
**Vorbereitung:**

- Mischt die Lebensmittelkarten. Legt sie mit dem Foto nach oben in acht Reihen.
- Stapelt die Aktionskarten und legt sie verdeckt daneben.
- Malt auf das Blatt die Tabelle. Tagt eure Namen ein.

Lebensmittelgruppen	Spieler 1
Getränke	
Gemüse, Salat	
Obst	
Getreide, Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln	
Milch und Milchprodukte	
Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei	
Fette und Öle	
Süßes, salzige Knabbereien	

Die Tabelle gibt es auch als Download mit den Symbolen.

Die Ernährungspyramide



Was steckt hinter dieser Pyramide und was hat sie mit unserem Essen und Trinken zu tun? Das erfährst du auf der Rückseite.



# Liebe Eltern, liebe Pädagoginnen und Pädagogen

so viele verschiedene Lebensmittel! Die Spiele rund um die Ernährungspyramide werden Kindern gefallen und ganz nebenbei für vielseitiges Essen und Trinken begeistern. Welche Lebensmittel kennen sie schon? Welche wollen sie probieren? Was ist ganz neu? Beim Spielen ergeben sich viele Möglichkeiten, miteinander übers Essen ins Gespräch zu kommen. Und wenn Sie dann beim gemeinsamen Zubereiten und beim Essen an die Ernährungspyramide denken, wird aus den Spielen praktische Ernährungsbildung.

Wir wünschen Ihnen und den Kindern viel Freude beim Spielen.

Ihr Bundeszentrum für Ernährung



## Zusatzmaterial als Download

- Im **BLE-Medienservice** finden Sie weitere Lebensmittel- und Aktionskarten und eine Anleitung zum Spiel 3: Wir sammeln.  
[www.bundeszentrum-ernaehrung.de](http://www.bundeszentrum-ernaehrung.de) > Suche: 3843
- Mehr zur Ernährungspyramide erfahren Sie hier:  
[www.bundeszentrum-ernaehrung.de](http://www.bundeszentrum-ernaehrung.de)



## Wir sammeln

### Spielregeln:

- Setzt eure Spielfigur auf eine beliebige Karte.
- Der erste Spieler würfelt. Er bewegt seine Figur über so viele Karten, wie er Augen gewürfelt hat: nach oben, unten, rechts, links oder um die Ecke. Die letzte Karte ist sein Einkauf. Er dreht sie um.
- Macht ein Kreuz in der Tabelle.
- Jetzt ist der nächste Spieler dran.
- Wer auf eine Karte kommt, die er nicht mehr braucht oder die bereits umgedreht ist, zieht eine Aktionskarte.
- Gewinner ist, wer zuerst in allen Felder der Tabelle ein Kreuzchen hat.



**Jeder Pyramidenbaustein**  
Portion einer Lebensmittelgruppe.  
Ein „Extra“ ganz oben ist erlaubt,  
aber kein Muss.



**Grundregeln:**  
hervorstechend nehmen  
Grün = gut  
Gelb = mäßig  
Rot = sparsam  
Weiß = selbst bedarfsgemäß

Essen nach den Ampeln

**Die eigene Hand – eine praktische Messhilfe**  
für die richtige Portionsgröße.

- 1 Portion Getränk = 1 Glas
- 1 Portion Gemüse und Obst = 1 Handvoll
- 1 Portion Beilagen = 2 Hände voll
- 1 Portion Kartoffeln, Fein- oder Nudeln
- 1 Portion Brot = 1 Scheibe
- 1 Portion Fleisch, Fisch oder Ei = 1 Handvoll
- 1 Portion Süßigkeiten und
- 1 Portion Fett = 1 Handvoll

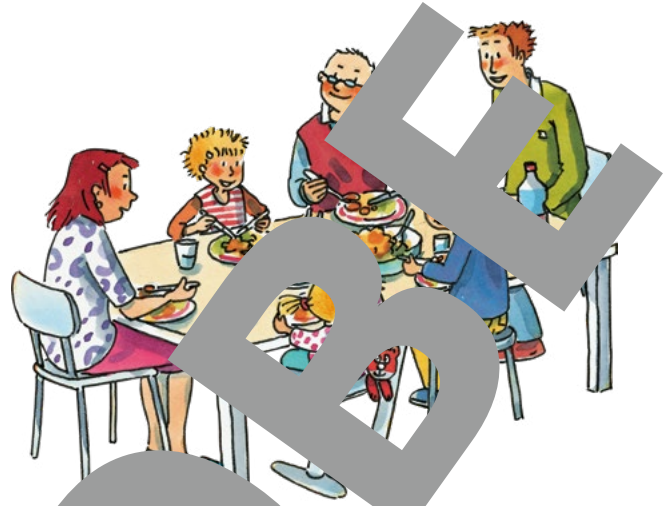


### Pyramide als Wegweiser:

Die Pyramide weist dir den Weg zu jeder Tag ist gleich. Was an dem einem Tag zu viel ist, kannst du am nächsten oder übernächsten Tag ausgleichen.

# Das wollen Kinder:

1. **Vielseitig essen!** Kein einzelnes Lebensmittel ist gesund oder ungesund, auch nicht Schokolade. Die Menge macht's.
2. **Wasser trinken!** Es ist der beste Durstlöcher und lässt sich beispielsweise mit Zitronensaft, einem Blättchen Zitronenmelisse und Eiswürfeln wunderbar verzaubern.
3. **Täglich frisches Gemüse und Obst naschen!** Sie sind so schön bunt, aromatisch und eignen sich für spannende SinnExperimente.
4. **Kinder essen am liebsten miteinander.** Deshalb sind gemeinsame, genussvolle und fröhliche Mahlzeiten so wertvoll.
5. **„Ich kann nicht mehr!“** Wer satt ist, ist satt und muss seinen Teller nicht leer essen. „Das mag ich nicht!“ ist auch okay, wenn das Kind zuvor probiert hat. Es möchte mitentscheiden, was es zu essen gibt.



6. **Kinder in der Küche!** Dürfen Kinder aktiv mitgestalten, sind sie stolz auf sich und eher bereit, neue Lebensmittel und Gerichte zu probieren. Nebenbei erfahren sie etwas über den Umgang mit Lebensmitteln.



**Freizeit mit Freu(n)de.** Da reichlich Bewegung genauso wichtig wie vielseitiges Essen ist, heißt es viel zu Fuß gehen, draußen spielen, die Natur erleben und gemeinsam aktiv sein.

## Wir bauen

### Spielregeln:

- Setzt eure Spielfigur auf eine der vier Ecken.
- Einer würfelt und wandert entsprechend der Augenzahl im Uhrzeigersinn am Rand des Spielfelds entlang.
- Auf welchem Symbol steht jetzt die Spielfigur? Schaut euch alle Karten mit dem gleichen Symbol an und wählt eine davon aus.
- Nun ist der Nächste dran. Jeder baut mit den Karten vor sich eine eigene Pyramide auf.
- Wer auf ein Eckfeld kommt, muss sich ein Lebensmittel mit dieser Karte aussuchen.
- Bei einer 6 wird der Spieler eine zusätzliche Karte.
- Kommt ihr auf ein Symbol, das ihr nicht mehr braucht, müsst ihr es abgeben. Die Karte zieht der Nächste.
- Gewonnen hat, wer zuerst seine Pyramide vollständig hat.



## Wir sortieren

### Spielregeln:

- Der erste Spieler schaut seine oberste Karte an: Wohin gehört das Lebensmittel? Er legt die Karte auf das passende Feld der Pyramide.
- Kontrolliert gemeinsam, indem ihr die Karte umdreht. Wer falsch zugeordnet hat, legt die Karte nun richtig ab. Dann zieht dieser Spieler eine neue Karte und legt sie unter seinen eigenen Stapel.
- Der nächste Spieler ist an der Reihe.
- Gewonnen hat, wer zuerst keine Karten mehr hat.

### Tipp:

Teilt jedem Spieler zusätzlich 5 Aktionskarten aus und mischt sie unter die anderen Karten.

