

Spiel mit!

Die Ernährungspyramide

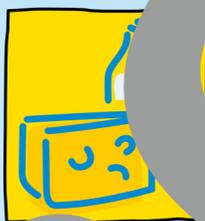
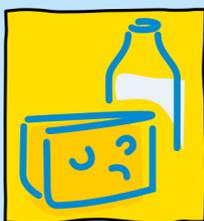
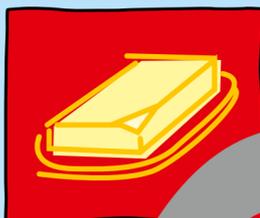
Aktionskarten



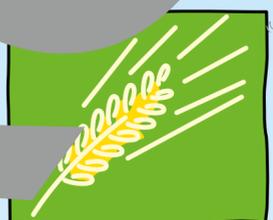
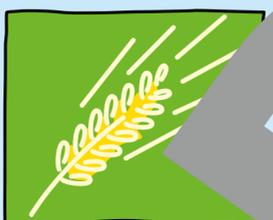
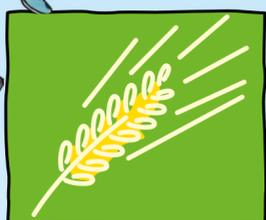
Knabberien,
Süßes, Snacks



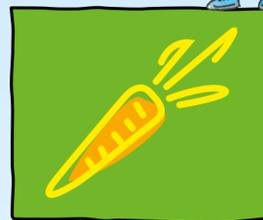
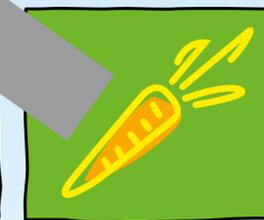
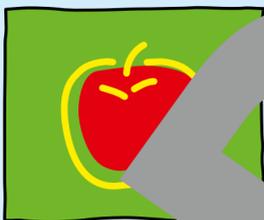
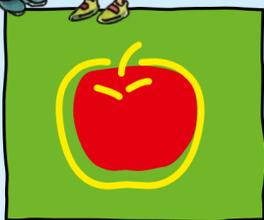
Fette und Öle



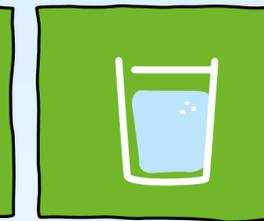
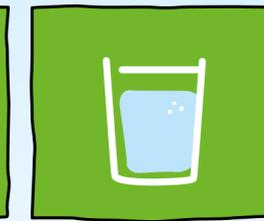
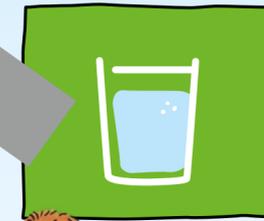
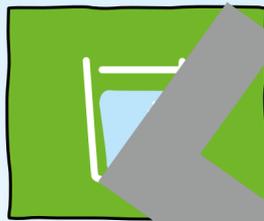
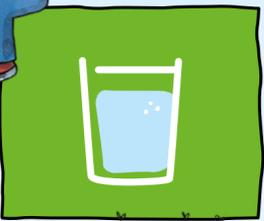
Fisch,
Wurst,



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.
- 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.

Ever Ziel: Aus jeder Gruppe ein Lebensmittel sammeln.

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 Knabberien	

Die Tabelle gibt es auch als Download mit den Symbolen.

Die Ernährungspyramide

Extras: Knabberien, Süßes, fette Snacks

Fette und Öle

Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Wurst, Eier

Brot, Getreide und Beilagen

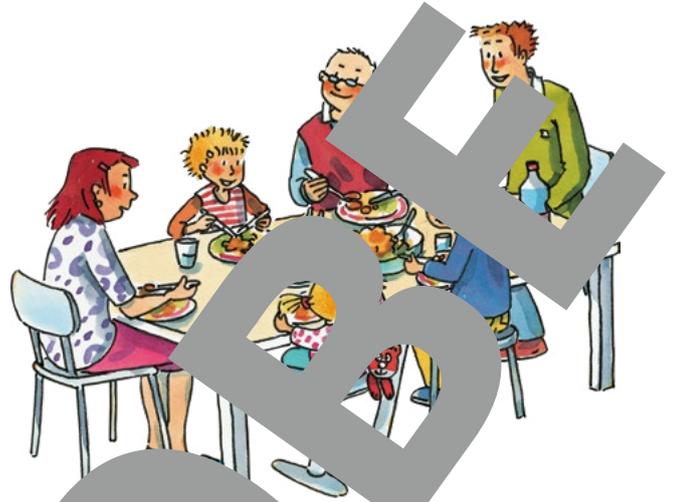
Gemüse, Salat und Obst

Getränke

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

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 stolzer auf sich und eher bereit, neue Lebensmittel und Gerichte zu probieren. Nebenbei erfahren sie viel über den Umgang mit Lebensmitteln.

Freuen Spiel 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.
- Wer auf ein Eckfeld kommt, muss sich ein Lebensmittel mit Karte aussuchen.
- Bei einer 6 wandert der Spieler eine zusätzliche Karte.
- Kommt ihr auf ein Symbol, das ihr nicht mehr braucht, müsst ihr eine Karte ziehen.
- 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.

