

Unsere Ernährung – ein Lernspiel

Ein Beitrag von Ulrike Hansen, Flensburg
Mit Illustrationen von Katja Rau, Berglen

In der Bäckerei gibt es verschiedene Brote, der Gemüsehändler wartet mit Obst und Gemüse auf und auch der Schulkiosk hat einige Leckereien zu bieten. In diesem Lernspiel kaufen Ihre Lernenden Lebensmittel ein und befüllen damit ihren Ernährungskreis. Doch Vorsicht: Sind 4000 kJ überschritten, darf erst einmal nichts mehr eingekauft werden. Dann gibt es nur noch eine Möglichkeit, überschüssige Energie loszuwerden: Auf zum Sportplatz! Wer hat am Ende wohl die meisten Punkte ergattert? Bringen Sie Ihren Lernenden mit diesem spannenden Spiel eine ausgewogene Ernährung näher.



Foto: Thinkstock/iStock

Wie ernähre ich mich gesund? Diese Frage gehen Ihre Schüler in diesem Lernspiel auf den Grund.

Mit einem
farbigem Spielfeld!

Das Wichtigste auf einen Blick

Klasse: 5/6

Dauer: 3 Stunden

Kompetenzen: Die Schüler ...

- nennen die Nahrungsmittelgruppen des Ernährungskreises und ordnen verschiedene Lebensmittel richtig ein.
- beschäftigen sich mit Energiegehalten von Lebensmitteln und setzen sie zueinander in Beziehung.
- vergleichen und überprüfen die eigene Nahrung mit der empfohlenen Zusammenstellung des Ernährungskreises.

Aus dem Inhalt:

- Lernspiel zur Wiederholung der folgenden Unterrichtsinhalte:
 - ✓ Wie ernähre ich mich richtig?
 - ✓ Wie viel Energie steckt in bestimmten Lebensmitteln?
 - ✓ Wie viel Energie verbrauche ich bei bestimmten Tätigkeiten?
- Unsere Ernährung – ergänzende Informationen für Wissensdurstige

Die Reihe im Überblick

Fs = Farbseite



= Zusatzmaterial auf CD

Stunden 1–2: Unsere Ernährung – ein Lernspiel

Material	Thema und Materialbedarf
M 1 (Text)	Lernspiel „Unsere Ernährung“ – Spielregeln □ 1 Spielfigur pro Spieler
M 2 (Fs)	Unsere Ernährung – Spielfeld
M 3 (Fs)	Unsere Ernährung – der Ernährungskreis
(Bild)	Der Ernährungskreis
M 4 (Karten)	Unsere Ernährung – Laufkarte
M 5 (Karten)	Unsere Ernährung – Energietaler
M 6 (Karten)	Unsere Ernährung – Lebensmittelkarten
M 7 (Karten)	Unsere Ernährung – Ereigniskarten

Stunde 3: Ergänzende Informationen und Abschlussbesprechung

Material	Thema und Materialbedarf
M 8 (Text)	Unsere Ernährung – ergänzende Informationen für Wissensdurstige

Minimalplan

Falls Sie das Lernspiel unmittelbar im Anschluss an die Unterrichtseinheit „Unsere Ernährung“ einsetzen, können Sie auf den **Einstieg** mittels Ernährungskreis M 3 (auf Folie kopiert oder per Beamer **verzichten**.

M 2

Unsere Ernährung – Spielfeld

The board game board is a grid of grey squares with dashed lines, resembling a road. It features several food-related categories in colored boxes, each with a red exclamation mark on the board. The categories are:

- Bäckerei** (Bakery): Bread, pretzels, and rolls.
- Metzgerei** (Butcher): Meat, fish, and poultry.
- Gemüsehändler** (Vegetable vendor): Various vegetables like broccoli, carrots, and mushrooms.
- Schulkiosk** (School canteen): Fruit, milk, and bread.
- Obsthändler** (Fruit vendor): Various fruits like apples, oranges, and grapes.
- Supermarkt** (Supermarket): A wide variety of food items including bread, meat, and vegetables.
- Getränkemarkt** (Beverage market): Drinks like juice, milk, and coffee.
- Fischhandlung** (Fishmonger): Fish and seafood.
- Biobauer** (Organic farmer): Organic produce like vegetables and fruits.

There are also four green soccer field icons on the board. A large yellow watermark 'NORANSIC' is overlaid across the center of the board.

Unsere Ernährung – der Ernährungskreis

M 3

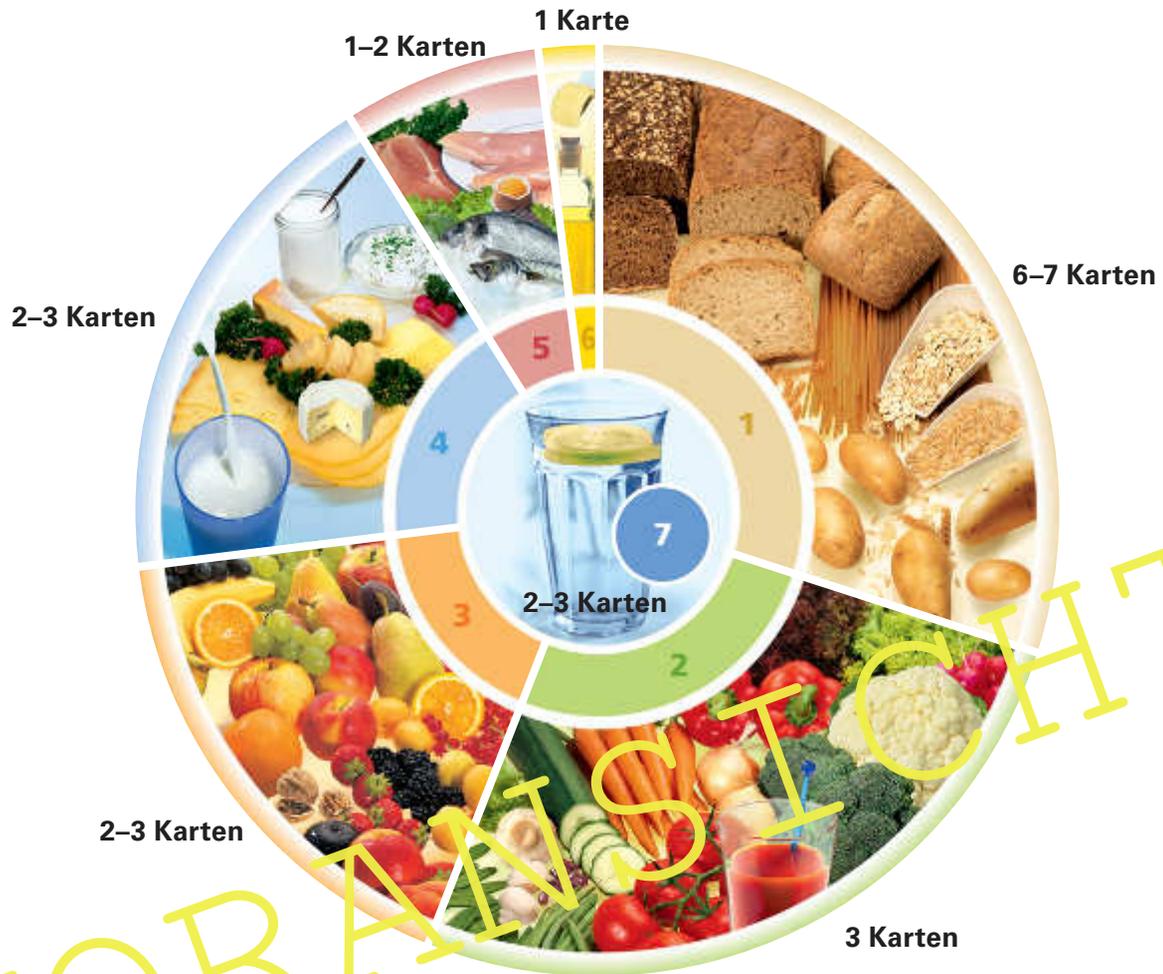


Bild: DGE-Ernährungskreis®, Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bonn

VORANSICHT

Unsere Ernährung – Laufkarte

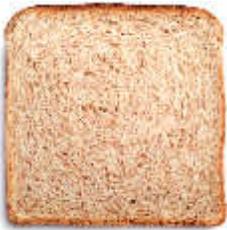
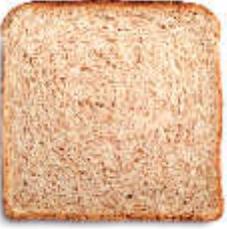
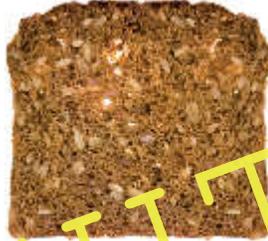
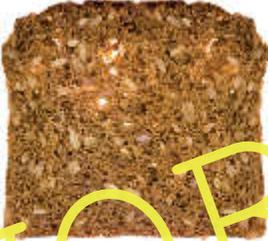
M 4

Tätigkeit	max. Felder	Energieumsatz/Feld
Grundumsatz	–	40 kJ
Gehen	<input type="checkbox"/>	200 kJ
Laufen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	320 kJ
Rad	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	160 kJ
Auto	<input type="checkbox"/>	40 kJ
Fußball		720 kJ
Aerobic		400 kJ
Tennis		480 kJ
Schwimmen		520 kJ

Piktogramme: Thinkstock/iStock, Fußballfeld: Colourbox

Unsere Ernährung – Lebensmittelkarten

M 6

			
Brötchen 970 kJ/100 g	Brötchen 970 kJ/100 g	Brötchen 970 kJ/100 g	Toast 1000 kJ/100 g
			
Toast 1000 kJ/100 g	Weizenmischbrot 960 kJ/100 g	Weizenmischbrot 960 kJ/100 g	Vollkornrot 860 kJ/100 g
			
Vollkornrot 860 kJ/100 g	Müsli 1500 kJ/100 g	Müsli 1500 kJ/100 g	Cornflakes 1500 kJ/100 g
			
Cornflakes 1500 kJ/100 g	Laugengebäck 1200 kJ/100 g	Laugengebäck 1200 kJ/100 g	Spaghetti 1500 kJ/100 g
			
Spaghetti 1500 kJ/100 g	Spaghetti 1500 kJ/100 g	Kartoffeln 300 kJ/100 g	Kartoffeln 300 kJ/100 g

Bilder: Brötchen: Pixelio/Daniel Gast, Toast, Vollkornbrot, Cornflakes, Spaghetti, Kartoffeln: Colourbox, Mischbrot: Pixelio/b, Müsli: Pixelio/Harry Hautumm, Brezel: Pixelio/Bluestblue

 <p>Ereigniskarte Beim Fernsehen verdrückst du Chips und Cola. Du hast nichts hinzugelernt, denn viele Fette und viel Zucker sind ungesund. <i>Setze eine Runde aus. (In dieser Runde verbrauchst du nur den Grundumsatz.)</i></p>	 <p>Ereigniskarte Sarah feiert Geburtstag und du langst bei den Kuchen so richtig zu. Danach hängst du leider nur noch im Sessel. <i>Setze eine Runde aus! (In dieser Runde verbrauchst du nur den Grundumsatz.)</i></p>
 <p>Ereigniskarte Ein Weißbrot mit Nuss-Nougat-Creme und Cola als Frühstück in der Schule – das ist nicht gesund! <i>Du erhältst zusätzliche 2000 kJ.</i></p>	 <p>Ereigniskarte Abends möchtest du häufiger Salat essen. Das ist vernünftig. <i>Für deinen guten Vorsatz erhältst du eine Gemüsekarte deiner Wahl.</i></p>
 <p>Ereigniskarte Du achtest bei Obst und Gemüse auf Frische. Das ist wichtig, weil eine längere Lagerung zu Vitaminverlusten führt. <i>Wähle eine Obst- oder Gemüsekarte.</i></p>	 <p>Ereigniskarte Du isst häufig kleine ausgewählte Mahlzeiten. Das hält fit. Du genießt das Essen in Ruhe und lässt es dir bewusst schmecken. <i>Nimm eine Lebensmittelkarte deiner Wahl.</i></p>
 <p>Ereigniskarte Beim Sport verliert der Körper Wasser und Mineralstoffe, die du ihm wieder zuführen musst. Deshalb trinkst du vor, während und nach dem Sport Mineralwasser, ungesüßten Tee oder Fruchtsaft gemixt mit Mineralwasser. <i>Wähle eine derartige Getränkekarte.</i></p>	 <p>Ereigniskarte Während des Computerspiels hast du eine ganze Tafel Schokolade allein gegessen. <i>Jetzt ist dir schlecht und du erhältst 2000 kJ dazu.</i></p>
 <p>Ereigniskarte Nach dem Sport trinkst du keine süße Fanta oder Cola. Mineralwasser oder Apfelschorle sind viel bessere Durstlöcher. <i>Nimm dir ein derartiges Getränk.</i></p>	 <p>Ereigniskarte Deine Mitschüler nennen dich „Öko“, weil du häufig Mohrrüben, Paprika und Äpfel isst. Das ärgert dich jedoch nicht, vielmehr bietest du ihnen an, etwas von der Rohkost zu essen. <i>Gib zwei Mitspielern deiner Wahl von deinen Karten eine Gemüse- oder Obstkarte.</i></p>
 <p>Ereigniskarte Häufig läufst du zum Kühlschrank, obwohl du gar keinen Hunger hast. Du isst dann etwas, weil du dich langweilst. Dieses Ess- und Trinkverhalten solltest du dir abgewöhnen. <i>Gib drei beliebige Lebensmittelkarten ab.</i></p>	 <p>Ereigniskarte Weil du ein Kraftsportler bist, brauchst du besonders viel Eiweiß. Du isst und trinkst fettarme Milch und Milchzeugnisse (Käse, Joghurt), Fisch und Fleisch. <i>Wähle eine derartige eiweißhaltige Lebensmittelkarte.</i></p>