

## Spiele rund um die aid-Kinderpyramide

Die Pyramide bietet eine Fülle von Möglichkeiten, mit den Kindern die Zusammenstellung einer ausgewogenen Ernährung Schritt für Schritt zu erkunden. Nachfolgend finden Sie einige Beispiele zum Einstieg in die Pyramide.

### Pyramidenmodell gestalten

Die Ernährungspyramide kann als Poster oder Wandtafel beim aid bezogen werden. Aus Karton, Filz oder Stoff kann die Pyramide auch selbst gestaltet werden. Ein fester Platz an der Wand oder am Boden ist empfehlenswert, damit die Pyramide öfter zum Einsatz kommt. An der Wand sollte sie in Augenhöhe der Kinder aufgehängt werden, damit diese alle Ebenen selbst erreichen können. Auch die Karten für die einzelnen Lebensmittelgruppen können von den Kindern gestaltet werden. Eine Möglichkeit ist das Ausschneiden verschiedener Lebensmittel aus Werbeprospekten, eine weitere das selber Malen der Lebensmittelkärtchen (in der Schule im Kunstunterricht), die zu besserer Stabilität am besten auf Karton geklebt werden.

### Kennenlernen der einzelnen Lebensmittelfamilien

Jede Lebensmittelfamilie (Familie Durstig, Familie Frisch...) soll den Kindern einzeln vorgestellt werden. Dafür gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die je nach Alter der Kinder und Jahreszeit variieren werden.

Hier eine Empfehlung zur Herangehensweise:

- Einstieg über kindgemäße Fragen zur Lebensmittelfamilie  
So können Ernährungsgewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen der Kinder leicht erfragt werden. Der Wissensstand der Kinder wird ermittelt und sie werden für die nachfolgenden Aktivitäten sensibilisiert.
- Das Wissen vertiefen, in dem die Kinder aus verschiedenen Lebensmittelkarten die richtigen der Familie zuordnen.
- Anschließend können Spiele passend zur Lebensmittelfamilie, Lieder oder Sinnesübungen (siehe Beitrag Sinnesparcours) das Thema abrunden.
- Auch die gemeinsame Zubereitung einer Kleinigkeit (z.B. Obstsalat, Müslimischung, Milchshake) ist ein schöner Abschluss.

### Einkaufen im Kaufladen

Die Kinder suchen sich aus dem Kaufladen Spielzeuglebensmittel aus und ordnen diese der richtigen Lebensmittelgruppe in der Pyramide zu. Anschließend mit den Kindern besprechen, warum die Zuordnung so erfolgt ist.

### Meine persönliche Pyramide

Auf ein A4-Blatt, Querformat, die Pyramide farbig aufmalen, bzw. größere Kinder selbst malen lassen. In die jeweilige Lebensmittelgruppe die Lebensmittel zeichnen lassen, die jedes Kinder am liebsten isst. Also das Lieblingsobst, -gemüse, -getränk usw. Diese persönliche Pyramide können Kinder zuhause in der Küche aufhängen. Wer Gelegenheit hat, kann sie auch laminieren und hat so ein ganz individuelles Tischset. Bei dieser Aktion sollen die Kinder schon mit der Ernährungspyramide vertraut sein.

### Bei welcher Farbe bleibe ich stehen?

Jeweils 1 Blatt (DIN A4) in den Farben grün, gelb und rot in größeren Abständen an den Wänden befestigen, am besten im Bewegungsraum.

Flotte Musik abspielen, die Kinder sollen sich dazu bewegen (tanzen, laufen). Wenn die Musik stoppt, rufen Sie ein Lebensmittel und die Kinder sollen sich dann zu der Farbe stellen, die der zugehörigen Lebensmittelgruppe in der Pyramide entspricht. Je nach Alter der Kinder etwa 4 bis 5 Lebensmittel nennen. Für dieses Spiel einzelne Lebensmittel nennen, keine zusammengesetzten, wie z.B. Pizza.

Hier einige Beispiele:

grün: Wasser, Tee, Apfel, Kiwi, Erdbeere, Kartoffel, Nudeln

gelb: Naturjoghurt, Milch, Käse, Ei, Fisch

rot: Gummibärchen, Limonade, Eis, Schokolade

### Das habe ich heute gefrühstückt

Zwei oder drei Kinder aufzählen lassen, was sie gefrühstückt haben. Gemeinsam mit den anderen Kindern werden die einzelnen Lebensmittelkarten den Lebensmittelgruppen zugeordnet. Zusammen mit den Kindern betrachten, welche Farben dominieren. Gibt es zu viele rote und gelbe Karten, sollen Verbesserungsvorschläge mit den Kindern erarbeitet werden. Um das Thema abzurunden, kann am nächsten Tag ein Frühstück gestaltet werden, dass optimal den Empfehlungen entspricht.

Diese Übung ist für Vorschul- und Grundschulkindern geeignet.

Für Grundschulkindern werden die Aufgaben anspruchsvoller. Sie lernen die einzelnen Zutaten von Menüs den Lebensmittelfamilien der Pyramide zuzuordnen. Interessant sind dabei Gerichte, die Kinder gerne essen wie Pizza, Nudeln mit Hackfleischsauce, aber auch Fast Food Gerichte wie Hamburger.

Kennen sich die Kinder mit der Ernährungspyramide schon gut aus, kann mit Ihnen ein Tagesplan erarbeitet werden. Die Kinder lernen dabei, ihren eigenen Tagesplan einzuordnen und gemäß den Empfehlungen der Pyramide zu bewerten.

#### Literaturhinweise:

- aid infodienst, Die aid-Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen
- aid infodienst, Die aid-Ernährungspyramide für Grund-, Sonder- und Förderschulen – Spiele, Übungen, Kopiervorlagen
- aid infodienst, Clever essen und trinken mit der aid-Kinderpyramide – Baustein für erlebnisorientiertes Lernen in der Grundschule
- aid infodienst, Die aid-Ernährungspyramide im Kindergarten, Spiele, Übungen, Kopiervorlagen

#### Link

[www.aid.de](http://www.aid.de)

aid infodienst, bietet große Auswahl an Materialien rund um die Themen Ernährung und Warenkunde und speziell zum Thema Ernährungserziehung