

5 bis 8 Jahre

Christine Schlote

Gesunde Ernährung in Kindergarten und Vorschule



Aus der Praxis für die Praxis

Kindgerechte Materialien
zur leckeren und
gesunden Ernährung



www.kohlverlag.de

Gesunde Ernährung in Kindergarten und Vorschule

Kindgerechte Materialien zur leckeren und gesunden Ernährung

2. Digitalauflage 2016

© Kohl-Verlag, Kerpen 2011
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Christine Schlote
Umschlagbild: © Alena Ozerova - fotolia.com
Grafik & Satz: Simone Demler

Bestell-Nr. P11 174

ISBN: 978-3-95513-606-2

www.kohlverlag.de

© Kohl-Verlag, Kerpen 2016. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages eingescannt, an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke.

Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, via Beamer oder Tablet das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogischen Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Inhalt

	<u>Seite</u>
Vorwort	4
1 Vitamine	5 - 14
• Die Geschichte zum Vorlesen: David und die Vitamine	5 - 6
• Fragen zur Geschichte	7 - 8
• Aufgabe: In welchen Lebensmitteln kommen die Vitamine vor?	9 - 10
• Aufgabe: Das Vitamin C	11
• Bastelanleitung	12 - 14
2 Ballaststoffe	15 - 20
• Die Geschichte zum Vorlesen: Ballaststoffe – Was ist das denn?	15 - 16
• Fragen zur Geschichte	16 - 17
• Der Weg der Nahrung im Verdauungstrakt	18
• Aufgabe: Welche Lebensmittel enthalten Ballaststoffe?	19
• Aufgabe: Obst und Gemüse verteilen	20
3 Vom Einkauf gesunder Lebensmittel	21 - 29
• Die Geschichte zum Vorlesen: Ist doch lecker!	21
• Fragen zur Geschichte	22 - 23
• Stabpuppen zum Nachspielen der Geschichte	24
• Spiel: Rund um die gesunden Lebensmittel	25 - 29
4 Energie	30 - 34
• Die Geschichte zum Vorlesen: Lea und die Energie	30
• Fragen zur Geschichte	31 - 32
• Aufgabe: Welche Lebensmittel enthalten Kohlehydrate?	33
• Aufgabe: Welche Lebensmittel enthalten Fett?	34
5 Zahngesundheit	35 - 43
• Die Geschichte zum Vorlesen: Jakob, der Zucker und die Zähne	35 - 36
• Fragen zur Geschichte	36 - 38
• Aufgabe: Welche 2 Dinge sind gleich?	39
• Aufgabe: Finde 7 Unterschiede!	40
• Spiel: Domino	41 - 43
6 „5 am Tag“	44 - 58
• Die Geschichte zum Vorlesen: Emma und die fünf Portionen am Tag	44
• Fragen zur Geschichte	45 - 46
• Aufgabe: Die „Fünf am Tag Geheimsprache“	47 - 48
• Spiel: „5 am Tag“	49 - 53
• Spiel: Das gesunde Lebensmittel-Hüpfen	54 - 58
7 Bastelvorlage für Würfel und Spielfiguren	59
8 Lösungen	60

Vorwort

Liebe Erzieherinnen und Erzieher,

eine ausgewogene Ernährung ist für alle Menschen wichtig. Ernährung ist ein Thema, das in Kindergarten und Vorschule gerne aufgegriffen wird. Dieses Material soll Sie dabei unterstützen.

Zu sechs verschiedenen Themen aus dem Bereich Ernährung gibt es eine Geschichte zum Vorlesen. Nach jeder Geschichte folgen Verständnis-Fragen, die Sie den Kindern stellen können.

Ab und zu kommen in den Geschichten zwei unterschiedliche Begriffe für eine Sache vor, z.B. Kot und Stuhl. Entscheiden Sie sich bitte dann für einen dieser Begriffe und fragen Sie die Kinder, welches Wort sie dafür kennen.

Passend zu jedem Thema steht Ihnen und den Kindern abwechslungsreiches und kindgerechtes Arbeitsmaterial zur Verfügung: Mal- und Bastelaufgaben, Aufgaben zum Zuordnen und Vervollständigen, Spiele usw..

Für die Spiele werden Spielfiguren und Würfel benötigt. Spielfiguren und Würfel können mit der Vorlage auf Seite 50 selber gebastelt werden.

Die Themen sind in sich abgeschlossen und können getrennt voneinander bearbeitet werden. Es ist sinnvoll, zu Beginn eines Themas mit der Geschichte zum Vorlesen zu starten. Die Geschichte führt die Kinder in das jeweilige Thema ein und enthält Informationen, die die Auseinandersetzung mit dem Arbeitsmaterial erleichtern.

Ziele dieses Materials sind:

- Kinder im Kindergarten- und Vorschulalter für Themen im Ernährungsbereich zu begeistern und zu sensibilisieren.
- Mengen- und Zahlenverständnis,
- Buchstabenverständnis,
- Auge-Hand-Koordination,
- Konzentration,
- Zuhör- und Sprachvermögen der Kinder zu fördern. Dies sind grundlegende Verhaltensweisen für die spätere Schulreife. Eine Förderung des Konzentrationsverhaltens findet statt, wenn Sie die Kinder gelegentlich für erwünschtes/angemessenes Verhalten loben: „Ihr habt prima aufgepasst, so hat mir das ganz viel Spaß gemacht.“

Viel Freude und Erfolg beim Einsatz der vorliegenden Materialien wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

Christine Schlote

Die Geschichte zum Vorlesen: David und die Vitamine

„Iss deinen Obstsalat auf, der ist sehr gesund und enthält viele Vitamine“, ruft die Mutter David zu.

David ist gerade vom Kindergarten nach Hause gekommen und isst zu Mittag. Zum Nachtisch gibt es heute Obstsalat aus Äpfeln, Birnen, Weintrauben und Bananen. Was daran so gesund sein soll, versteht David nicht. Ein dickes Stück Schokolade und eine Handvoll Gummibärchen zum Nachtisch wären ihm lieber gewesen. David isst nämlich nicht so gerne Obst.

Als er dann doch seinen Obstsalat aufgegessen hat, legt sich David zusammen mit seinem Kuschelbärchen ins Bett, um etwas auszuruhen. Im Kindergarten war es heute wieder einmal sehr anstrengend.

David denkt noch einmal kurz über die Worte „gesund“ und „Vitamine“ nach, die seine Mutter über den Obstsalat gesagt hat.

Dabei schläft David ein und fängt an zu träumen. Er träumt von Äpfeln, Birnen, Weintrauben und Bananen. Sie haben Gesichter und können plötzlich sprechen. Zuerst versteht David kein Wort von dem, was das Obst sagt. Doch auf einmal wendet sich ein Apfel David zu und sagt: „Hallo David, wir, das Obst haben bemerkt, dass du dir Gedanken über Vitamine und gesundes Obst machst. Wir wollen dir zeigen, was Vitamine sind, wo sie vorkommen, und wozu dein Körper sie braucht.“

„Dein Körper kann Vitamine nicht selber herstellen. Du musst die Vitamine mit der Nahrung, also deinem Essen aufnehmen.“

„Schau mich, den Apfel an. In mir „wohnt“ Clemens, das Vitamin C. Clemens, das Vitamin C „wohnt“ auch noch in Apfelsinen, Zitronen, Erdbeeren, Tomaten und Paprika.“

„Isst du zu wenig Obst und Gemüse, in dem Clemens, das Vitamin C „wohnt“, fühlst du dich müde und schwach und magst nicht mehr gerne in den Kindergarten gehen.“

David kann Clemens, das Vitamin C genau sehen, wie er aus seinem Apfelhäuschen guckt.

Aber wer kommt denn da angefahren in seinem Leberwurst-Auto? Das ist doch Alexander, das Vitamin A. Er ist ein guter Freund von Clemens, dem Vitamin C. Alexander, das Vitamin A „wohnt“ aber nicht nur in Leberwurst, sondern fühlt sich auch noch in Butter und Eiern sehr wohl.

Da hast du ganz richtig gehört, Vitamine kommen auch in Fleisch, Fisch, Eiern, Nüssen und natürlich in Gemüse vor.

Alexander, das Vitamin A ist wichtig für deine Augen.

Alexander, das Vitamin A singt gerne: „Siehst du schlecht, brauchst du mich!“

Mit einem Mal lauscht Alexander, das Vitamin A. Er hört Stimmen, die singen: „A, B, C, D, E und K; A, B, C, D, E und K, wir sind gleich da.“

Da fällt es Alexander, dem Vitamin A wieder ein, sein Freund Clemens, das Vitamin C feiert heute Geburtstag und hat alle Freunde eingeladen.

Die B-Vitamine, von ihnen gibt es nämlich verschiedene, Benni, Bruno, Betti und Bille und noch vier weitere B-Freunde, die im Hülsengebirge in Erbsen und Linsen, aber auch in Schweinefleisch, wie deinen Lieblingswürstchen und Schnitzeln „wohnen“. Fehlen dir die B-Vitamine, kannst du nicht richtig wachsen und hast zu nichts Lust.

Daniel, das Vitamin D bewohnt Käse, Eier und Fisch. Er sorgt bei dir für kräftige Knochen.

Daniel, das Vitamin D hütet ein kleines Geheimnis. Vitamin D kann in deiner Haut bei genügend Sonnenlicht hergestellt werden.

„Psst, seid doch mal alle still, hört ihr das auch?“, fragt Clemens, das Vitamin C. Da hören es alle, ein leises Weinen. „Wer ist das?“, wollen die Vitamin-Freunde wissen.

Da sehen sie Elli, das Vitamin E, die Augen voller Tränen. Sie schluchzt: „Ihr wisst doch, dass ich in Nüssen, Spinat und Margarine „wohne“. Und eben hat mich der kleine Nils mitsamt meinem Spinat-Häuschen beim Mittagessen ausgespuckt. Was glaubt ihr wohl, wie man sich fühlt, wenn man so verachtet wird. Ich bin doch so wichtig für die Menschen.“

„Ich kann es dir nachfühlen“, ruft Kim, „das Vitamin K. Da ich in Rosenkohl, Eiern und Kartoffeln „wohne“, mögen mich viele Kinder auch nicht. Ich, Kim, das Vitamin K bin aber sehr wichtig für die Blutgerinnung bei allen Menschen. Alle Kinder sind nämlich froh, wenn Nasenbluten und Wunden wie aufgeschlagene Knie schnell aufhören zu bluten.“

„Wisst ihr was“!, ruft Alexander, das Vitamin A „wir freuen uns einfach darüber, dass wir für die Menschen wichtig sind und feiern zusammen Clemens' Geburtstag mit vielen Vitamin-Spielen.“ „Und ihr dürft alle mitmachen.“

David wird langsam wieder wach. Er streckt sich und sieht sich im Zimmer um. Komisch, das Malbuch mit dem Obst vorne drauf und die Buntstifte lagen vorhin noch nicht da. Sollte sein Traum doch wahr gewesen sein und es die Vitamine wirklich geben?

