


Umsetzungsvorschläge für den elementaren Bildungsbereich

Thema:	1x1 der gesundheitserhaltenden Ernährung
Emotionen und soziale Beziehungen 	<p>Spiel – Das bin ich</p> <p>Ziele /Kompetenzen¹:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gegenseitiges Kennenlernen • Multikulturelle Aspekte spielerisch einbauen • Erinnerungsvermögen aktivieren • Sich mit den eigenen Essgewohnheiten und dem Umfeld auseinandersetzen <p>Alter: ab 3 Jahre</p> <p>Sozialform: Gesamtgruppe / Sesselkreis</p> <p>Lernthemen beantworten – Vorbereitete Umgebung:</p> <p>Benötigte Materialien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keine

Ablauf:

Methode

Die Kinder sitzen im Sesselkreis. Die Pädagogin oder der Pädagoge stellt Fragen und all jene, auf die das Gefragte zutrifft, stehen auf.

Tipp:

Anstatt aufzustehen, können auch andere Bewegungen eingebaut werden (z.B. ein Bein heben, sich im Kreis drehen, auf die Schenkel klopfen, einmal um den Sessel herumlaufen, hochspringen, sich ganz klein machen, etc.).

Beispielfragen:

Wer isst gerne Gurke?
 Wer isst gerne Salat?
 Wer hat schon einmal Haferflocken gegessen?
 Wer hat schon einmal Kren gegessen?
 Wer isst gerne Pizza?
 Wer hat heute schon gefrühstückt?
 Wer hat heute schon Obst gegessen?
 Wer isst gerne Suppe?
 Wer mag Joghurt?
 Wer hat schon einmal Tomaten geerntet?
 Wer hat schon einmal Erdbeeren gepflückt?
 Wer hat schon einmal Kartoffeln aus der Erde gegraben?
 Wer hat zu Hause einen Gemüsegarten?
 Wer hat zu Hause einen Apfelbaum?

Ratespiel „Welches Lebensmittel ist das?“

Ethik und Gesellschaft



Ziele /Kompetenzen:

- unterschiedliche Lebensmittel kennen lernen und beschreiben können
- zuhören
- Ausbau der Denk- und Merkfähigkeit

Alter: ab 4 Jahre

Sozialform: Gesamtgruppe / Sesselkreis

Lernthemen beantworten – Vorbereitete Umgebung:

- [Ernährungspyramide](#)
- [Bilderkarten Lebensmittel](#) ausdrucken, ausschneiden (für jüngere Kinder)

Ablauf:

Hinweis:

Die Kinder sollen sich durch dieses Ratespiel weiter mit den Lebensmitteln, die sie täglich essen, auseinandersetzen.

Methode:

Die Kinder sitzen im Sesselkreis und die Pädagogin oder der Pädagoge beschreibt ein Lebensmittel.

Gemeinsam versuchen die Kinder das Lebensmittel zu erraten. Das Kind, das richtig geraten hat, kann das Lebensmittel der jeweiligen Stufe der Ernährungspyramide zuordnen.

Nach etwa 3-4 Lebensmitteln kann sich jeweils ein Kind selbst ein Lebensmittel ausdenken bzw. kann man ihm ein Lebensmittel ins Ohr flüstern oder ein Bild von einem Lebensmittel zeigen.

Beispielaufgaben:

Für jüngere Kinder (bis ca. 4 Jahre) oder Kinder nichtdeutscher Muttersprache:

„Es ist orange, länglich, wächst unter der Erde, der Hase isst es gerne.“ **Karotte**

„Es wächst am Baum, ist manchmal grün und manchmal gelb und hat rote Wangen, schmeckt herrlich süß, man kann daraus einen Saft pressen.“ **Apfel**

„Es ist rot und rund und wächst bei vielen Leuten im Garten. Man kann auch eine leckere Sauce oder Ketchup daraus machen.“ **Tomate**

„Es ist rosa, lebt in einem Stall und grunzt.“ **Schwein**

„Es kommt von der Kuh und wir machen daraus Joghurt, Käse, Butter.“ **Milch**

„Es ist gelb, wird aus Milch gemacht und hat manchmal Löcher.“ **Käse**

„Es ist außen weiß oder braun und hat eine harte Schale, innen ist es weiß und ganz innen gelb, das Huhn legt es gerne in ein Nest.“ **Ei**

„Es ist flüssig und klar, erfrischt uns und kommt aus der Leitung.“ **Wasser**

Für ältere Kinder (ca. 4 - 6 Jahre):

„Es ist weiß, es kann rieseln oder klumpen und kommt aus dem Berg.“ **Salz**

„Es kann grün, gelb und rot sein, mild schmecken oder sehr scharf.“ **Paprika**

„Es ist ganz lang und dünn, manchmal schaut es auch aus wie eine Schleife oder eine Muschel oder eine Spirale.“ **Nudel**

„Es wächst auf dem Feld und man kann daraus Brot backen oder Müsli (Flocken) herstellen.“

Getreide

„Es ist lang und grün (außen dunkelgrün und innen hellgrün) und ist sehr saftig.“ **Gurke**

Quelle: ¹Bundesländerübergreifender BildungsRahmenPlan für elementare Bildungseinrichtungen in Österreich und BADOK

Ersteller: Land schafft Leben, Stand: Oktober 2021

„Es ist eine Knolle und wächst unter der Erde. Man kann daraus einen Hustensirup herstellen.“

Zwiebel

„Es ist außen braun und innen gelb. Es wächst unter der Erde am Acker. Man kann daraus Pommes machen.“ **Kartoffel**

„Es wird aus einer Rübe gewonnen und ist weiß und schmeckt süß.“ **Zucker**

Ernährungspyramide für den Sesselkreis

Sprache und Kommunikation:



Ästhetik und Gestaltung



Ziele /Kompetenzen:

- Wissensvermittlung über gesunde Ernährung
- Genaues Beobachten anregen
- Begriffserklärung
- sich an den Gesprächen beteiligen und das bisher erlangte Wissen einbringen

Alter: ab 4 Jahre

Sozialform: Gesamtgruppe / Sesselkreis

Lernthemen beantworten – Vorbereitete Umgebung:

- [Bilderkarten Lebensmittel](#) ausdrucken, ausschneiden
- Großen Bogen Papier, Stift, Klebstoff bereitstellen
- Eventuell Anschauungsmaterial zur Verfügung stellen: Spiel- Nahrungsmittel aus dem Kaufmannsladen, Gläser, Krug, Teelöffel etc.

Ablauf:

Methode:

- Gespräch mit den Kindern führen über die einzelnen Stufen der Ernährungspyramide. Die Kinder immer wieder fragen, ob sie wissen, welche Nahrungsmittel zu den jeweiligen Stufen gehören.
- Auf dem Bogen Papier die Pyramide aufzeichnen. Nun gemeinsam mit den Kindern die vorbereiteten Bilder auf den Bogen Papier so wie bei der Ernährungspyramide nacheinander aufkleben.
- Dieses Plakat kann im Gruppenraum aufgehängt werden, so dass es die Kinder gut sehen können.

Sinnesspiele mit Grundnahrungsmitteln

Bewegung und Gesundheit:



Ziele /Kompetenzen:

- Sensibilisierung der Sinne
- Gedächtnis und Merkfähigkeit schulen
- Neue Erfahrungen machen und sammeln
- Bewusst mit unserer Ernährung auseinandersetzen

Alter: ab 3 Jahre

Sozialform: Gesamtgruppe / Sesselkreis

Lernthemen beantworten – Vorbereitete Umgebung:

- Detaillierte Infos zu den einzelnen Themen:
www.landschafttleben.at
- Diese Sinnesspiele können im Sesselkreis gespielt werden. Es wäre vom Vorteil, wenn die Kinder die Ernährungspyramide schon kennengelernt haben.

Ablauf:

Methode:

1. Thema Wasser:

Vorbereitende Umgebung:

- für jedes Kind ein Glas bereitstellen
- 1 Krug mit Leitungswasser
- 1 Krug mit Mineralwasser
- 1 Krug mit Leitungswasser und den Saft einer ausgepressten Zitrone

Methode:

- Gespräch mit den Kindern führen:
Wie viele Gläser Wasser sollten sie am Tag trinken? Welches ist ihr Lieblingswasser?
Wie schmeckt eigentlich Wasser? Wie fühlt sich Wasser im Mund an?
- Nun kann sich jedes Kind in sein Glas Wasser einschenken (nur wenig, da verschiedenes Wasser verkostet wird).
Begonnen wird mit dem Leitungswasser. Bevor die Kinder es kosten, sollen sie einmal daran riechen, es anschauen. Fragen stellen wie: Wie schmeckt es? Kann man Wasser riechen? Hat Wasser eine Farbe?
- Mit den anderen 2 Wassersorten ebenso vorgehen wie beim Leitungswasser. Frage: Welches Wasser hat euch am besten geschmeckt? Welches Wasser trinkst du häufig?

2. Thema Obst und Gemüse:

Vorbereitende Umgebung:

- Verschiedene Obst- und Gemüsesorten (saisonal, regional) einkaufen. Waschen, und einen Teil klein schneiden und in verschiedene Schüsseln geben. Beim Gemüse, das nicht roh gegessen werden darf, auch einen Teil vorkochen. Es sollte von jedem Obst bzw. Gemüse immer noch ein Ganzes (zum Anschauen) vorhanden sein.

Methode:

Quelle: ¹Bundesländerübergreifender BildungsRahmenPlan für elementare Bildungseinrichtungen in Österreich und BADOK

Ersteller: Land schafft Leben, Stand: Oktober 2021

- Gemeinsam mit den Kindern das mitgebrachte Obst und Gemüse betrachten. Die Kinder sollen es mit all ihren Sinnen wahrnehmen. Gemeinsam darüber sprechen. Mögliche Fragen: Wie fühlt es sich an? Wie sieht es aus? Welche Farbe hat es? Wie riecht es? Wie heißt es?
- Bei der nächsten Runde darf nun gekostet werden. Alle Kinder sollten das Gemüse und Obst probieren. Niemand wird gezwungen etwas zu probieren, es ist erlaubt zu probieren und wenn es nicht schmeckt, das Lebensmittel wieder auszuspuken (evtl. Spuckschüssel, Tücher bereitstellen).
- Mögliche Fragen: Wie schmeckt es? (süß, bitter, sauer, etc.), Schmeckt es mir?

3. Thema Getreide:

Vorbereitende Umgebung:

- Verschiedene Getreidesorten besorgen und in kleine Marmeladegläser füllen und gegebenenfalls beschriften. (Hafer, Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel)

Methode:

- Die Kinder dürfen die Getreidearten wieder mit all ihren Sinnen wahrnehmen. Mit den Kindern ins Gespräch kommen: Wo wächst Getreide? Welche Getreidesorten kennt ihr? Was macht man aus Getreide? Wie schmeckt es, riecht es oder fühlt es sich an?

4. Thema Milch und Milchprodukte

Vorbereitende Umgebung:

- Verschiedene Milch und Milchprodukte einkaufen (Milch, Naturjoghurt, Topfen, Frischkäse, Mozzarella...).
- Für jedes Kind wird außerdem ein kleines Glas und ein kleiner Löffel zum Probieren benötigt.

Methode:

- Die Kinder dürfen wieder mit all ihren Sinnen die mitgebrachte Milch und die mitgebrachten Milchprodukte wahrnehmen. Wie schmecken die unterschiedlichen Sachen? Wie sehen sie aus? Welche Farbe haben sie? Was schmeckt besonders gut? Wie riechen sie?
- Weiterführende Fragen: Woher kommt die Milch? Welche Produkte aus Milch kennt ihr? Was wird alles aus Milch gemacht?

Massagegeschichte – Pizza backen

Bewegung und Gesundheit:



Ziele /Kompetenzen:

- Entspannung, zur Stille finden
- Verständnis, wie unsere Lebensmittel zu Speisen werden
- Sozialerfahrungen in Partner/Gruppenarbeiten

Alter: ab 3 Jahre

Sozialform: Gesamtgruppe / Sesselkreis bzw. Paarweise im Turnsaal

Lernthemen beantworten – Vorbereitete Umgebung:

- [Massagegeschichte](#) drucken
- Diese Geschichte kann im Sesselkreis mit der ganzen Gruppe gemacht werden bzw. als Partnermassage im Turnsaal.
- Die Kinder können mit dieser Massagegeschichte die einzelnen Schritte zur Herstellung von Pizza nachspielen.

Ablauf:

Methode:

Die Kinder sitzen so dicht im Kreis, dass jeweils der Rücken des Vorderkindes berührt werden kann. Bzw. im Turnsaal werden Paare gebildet: Ein Kind legt sich bequem mit dem Bauch auf eine Unterlage. Das andere Kind sitzt daneben, so dass es gut den Rücken des Partners erreichen kann.

Die Pädagogin oder der Pädagoge erzählt die Geschichte über das Pizza backen, die die Kinder am Rücken des anderen Kindes nachmachen.

Selbstverständlich können die Kinder während der Geschichte auch gefragt werden, was sie auf ihre Pizza haben wollen. Falls jedoch nur Salami und Schinken etc. genannt werden, kann die Erzählperson Anregungen zu Gemüsesorten, die auf die Pizza passen, geben (z.B. Zucchini Stückchen, Paprikastreifen, Zwiebelringe, Pilze, Mais, Tomatenstücke, etc.).

Geschichte

Habt ihr schon einmal eine Pizza gebacken, liebe Kinder?

Zuerst müssen wir den Teig kneten.

(Mit den Fingern den Rücken auflockern und kneten.)

Dann wird der Teig ausgerollt.

(Mit dem Unterarm den Rücken mehrmals rauf und runter fahren.)

Jetzt schieben wir den Teig an die Ränder des Backblechs.

(Mit den Handballen von der Mitte des Rückens nach außen streichen.)

Auf den Teig kommt die Tomatensoße. Dazu müssen wir zuerst die Tomaten pürieren.

(Kopf kraulen und dazu summen.)

Dann streichen wir die Tomatensoße auf den Teig.

(Mit der Handfläche kreisförmig über den Rücken streichen.)

Jetzt belegen wir den Teig mit Schinkenscheiben.

(Mit den Handflächen auf den Rücken drücken.)

Jetzt den Teig mit Zwiebelringen und Paprikastreifen belegen.

(Mit den Fingerknöcheln auf den Rücken tippen.)

Den Teig mit Pilzen oder Champignons bestreuen.

Quelle: ¹Bundesländerübergreifender BildungsRahmenPlan für elementare Bildungseinrichtungen in Österreich und BADOK

Ersteller: Land schafft Leben, Stand: Oktober 2021

(Mit den Handkanten sanft auf den Rücken schlagen.)
 Auf den Teig Tomatenstücke und Mais auflegen.
 (Mit den Fingerspitzen auf den Rücken drücken.)
 Mit geriebenem Käse bestreuen.
 (Mit den Fingerspitzen über den Rücken laufen.)
 Dann müssen wir den Ofen vorheizen – ganz heiß vorheizen.
 (Hände aneinander reiben, sodass sie warm werden.)
 Und jetzt wird die belegte Pizza in den Ofen geschoben.
 (Mit den Handflächen auf dem Rücken von unten nach oben fahren.)
 Jetzt müssen wir ein bisschen warten, bis die Pizza fertig ist.
 (Däumchen drehen.)
 Endlich ist die Pizza fertig!
 (Einmal laut piepsen.)
 Jetzt muss die Pizza noch geschnitten werden.
 (Am Rücken „schneiden“.)
 Weil die Pizza aus dem Ofen noch heiß ist, wird ein Stück genommen und kalt gepustet.
 (Mit der Hand eine Schale formen und darauf pusten.)
 Und dann können wir sie uns schmecken lassen.
 (Gemeinsam „Mmmmh“ rufen und Bauch reiben.)
 Guten Appetit!

Getränkepass

Bewegung und Gesundheit:



Ziele /Kompetenzen:

- Verantwortung für sich selbst übernehmen
- Sensibilisieren bezüglich eigener Trinkgewohnheiten
- Mit dem Thema „Trinken“ bewusst auseinandersetzen

Alter: ab 4 Jahre

Sozialform: jedes Kind für sich

Lernthemen beantworten – Vorbereitete Umgebung:

- Den [Getränkepass](#) für jedes Kind ausdrucken und zusammenfalten

Hintergrund:

Mit diesem Getränkepass sollen sich die Kinder bewusst eine Woche mit dem Thema Trinken auseinandersetzen – „Wie viel trinke ich am Tag?“

Arbeitsauftrag für die Kinder:

Beobachtet euch selbst: Wie viele Gläser trinkt ihr am Tag bzw. in der Woche?
 Ihr könnt die Kreise in eurem Pass bei jedem getrunkenen Glas anmalen, stempeln oder Sticker kleben. Auch die Pädagogin oder der Pädagoge kann mitmachen. Eure Eltern können euch zu Hause dabei unterstützen.

Arbeitsblatt – Die Ernährungspyramide

Ästhetik und Gestaltung



Ziele /Kompetenzen:

- Wissensvermittlung über gesunde Ernährung
- Bereits erlerntes Wissen vertiefen
- Spaß am Gestalten

Alter: ab 4 Jahre

Sozialform: jedes Kind für sich

Lernthemen beantworten – Vorbereitete Umgebung:

- [Arbeitsblatt](#) für alle Kinder ausdrucken
- Buntstifte, Filzstifte, Ölkreiden, etc. zur Verfügung stellen
- Jedes Kind kann seine eigene Ernährungspyramide farblich gestalten und somit sein gelerntes Wissen vertiefen

Ästhetik und Gestaltung



Arbeitsblatt – „Das esse ich gerne“

Ziele /Kompetenzen:

- Vorstellungsvermögen aktivieren
- Förderung der Kreativität
- Schulung der Feinmotorik
- Bewusst werden über Essgewohnheiten

Alter: ab 4 Jahre

Sozialform: jedes Kind für sich

Lernthemen beantworten – Vorbereitete Umgebung:

- [Arbeitsblatt](#) für alle Kinder ausdrucken
- Verschiedene Buntstifte, Filzstifte und ähnliches bereitstellen
- Die Kinder sollen ihre Lieblingsspeise bzw. ihr liebstes Obst/Gemüse zu Papier bringen

„Portfolio – 5x am Tag Obst und Gemüse“

Ästhetik und Gestaltung



Ziele /Kompetenzen:

- Vorstellungsvermögen aktivieren
- Förderung der Kreativität
- Schulung der Feinmotorik
- Bewusst werden über Essgewohnheiten

Alter: ab 4 Jahre

Sozialform: jedes Kind für sich

Lernthemen beantworten – Vorbereitete Umgebung:

- [Arbeitsblatt](#) für alle Kinder ausdrucken
- Verschiedene Buntstifte, Filzstifte und ähnliches bereitstellen
- Die Kinder sollen sich bewusst mit dem Thema: 5x am Tag Obst und Gemüse auseinandersetzen. Dabei sollen sie sich selbst beobachten, welches Obst bzw. Gemüse sie an einem Tag essen. Dieses wird dann auf das Blatt gezeichnet / geschrieben.
- Als Abschluss kann man den Kindern den [„Ernährungsführerschein“](#) ausstellen.

Literatur zur Vorbereitung und Vertiefung

- Sachwissen aus Factsheets von Land schafft Leben zum Thema
<https://www.landschaftleben.at/bildung/factsheets>
- Sachwissen Ernährung 4-10-jährige Kinder
<https://www.richtigessenvonanfangen.at/downloads/fuer-paedagoginnen/4-bis-10-jaehrige-kinder/>
- Folder zur Ernährungspyramide
<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=617>
- Rezeptbroschüre „Richtige Ernährung für mein Kind – leicht gemacht“
<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=627>
- Sachwissen über die Zuckerreduktion von Sipcan (Initiative für gesundes Leben)
<https://www.sipcan.at/zuckerreduktion>
- Lade dir eine Seminarbäuerin als Expertin ein
[Seminarbäuerinnen Österreich - Bundeskoordination - Die Seminarbäuerinnen in den Bundesländern \(seminar-baeuerinnen.at\)](#)

Zusatzmaterial:

- [Klatschgeschichte](#)
- [AB „Das tut meinem Körper gut“](#) (für Schulanfänger*innen)

Buch- und Spieletipps zum Thema:

- Emily Bone: So wächst unser Essen
ISBN: 9781782327592
- Batiloo: Kochbuch für Kinder
ISBN: 978-3-9504743-0-5