

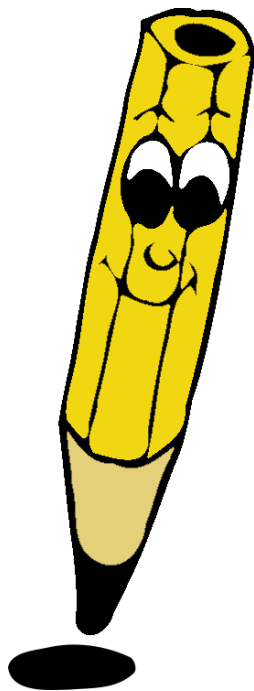


Differenzierungsstufe 1



Themenpaket

Vertiefen



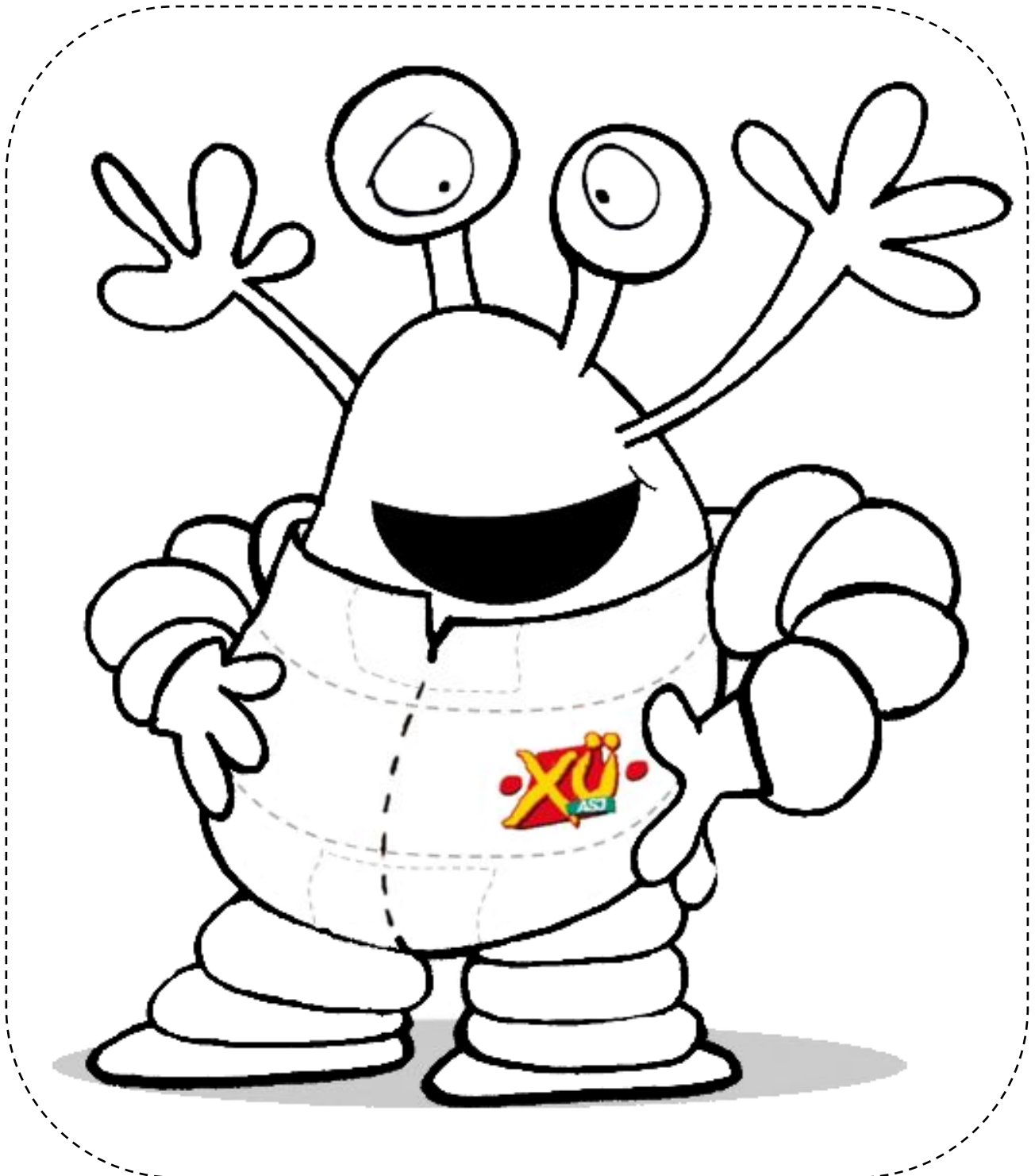
Inhalt:

Alle Materialien können, müssen aber nicht, eingesetzt werden. Sie dienen zur spielerischen Vertiefung des Themas gesunde Ernährung.

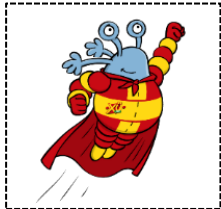
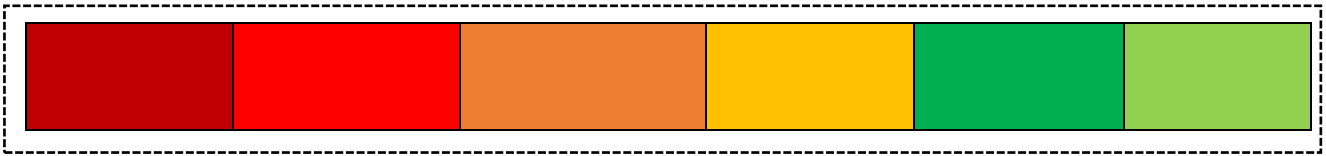
1. Bastelanleitung: Füttere deinen XÜ
2. Sammelkarten mit Spielideen
3. Kennst du dieses Obst oder Gemüse?
4. Obst- und Gemüsekorb
5. Wovon sollte ich wieviel essen?
6. Ich fülle meinen Teller mit...
7. Forscherbogen: Obst und Gemüse
8. Gestalte deine eigenen Gesundis



1. Bastelanleitung: Füttere deinen XÜ



Energieleiste Differenzierungsstufe 1:



Zusätzliches Material:

- Alte Cornflakes- oder Müslipackung
- Klebestift
- Wäscheklammer
- Schere
- Schafes Messer (am besten nur von einem Erwachsenen)

Anleitung:

1. Male XÜ bunt an
2. Schneide alles entlang der gestrichelten Linien aus
3. Nimm eine alte Cornflakes- oder Müslipackung und gestalte sie als Hintergrund für deinen XÜ: Dafür kannst du sie bemalen oder bekleben, wie du magst
4. Klebe den großen XÜ auf eine Schachtel
5. Hole dir nun Hilfe von einem Erwachsenen. Nun muss mit dem scharfen Messer XÜs Mund ausgeschnitten werden, damit du ihn füttern kannst. Vorsicht Verletzungsgefahr!
6. Klebe den kleinen Superhelden XÜ auf eine Wäscheklammer
7. Klebe die Energieleiste auf den oberen Rand der Schachtel und entferne die Verschlussplatte der Schachtel, damit du deinen Superhelden XÜ dort festklemmen kannst.
8. Wenn du XÜ mit gesunden Lebensmitteln gefüttert hast (deinen Sammelkarten) kannst du mit dem Superhelden XÜ eine Stufe auf der Energieleiste weiter gehen.

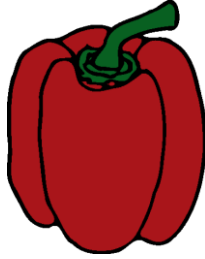
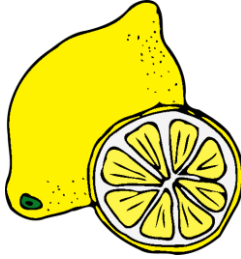

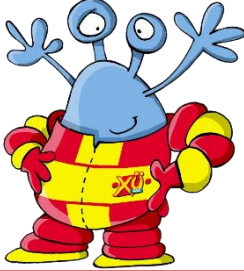
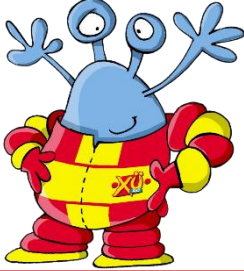
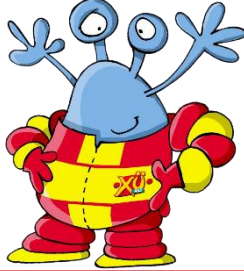
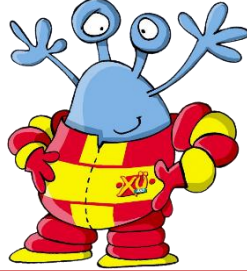
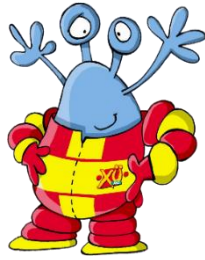
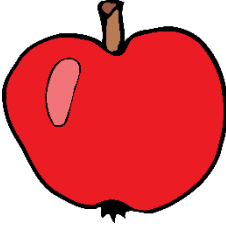

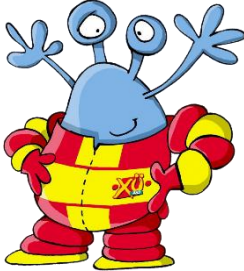
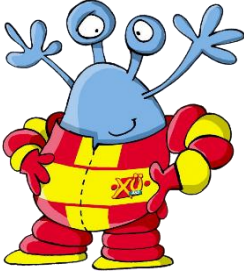
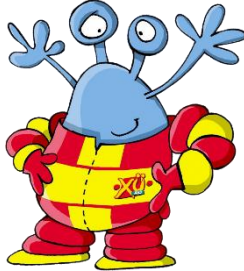
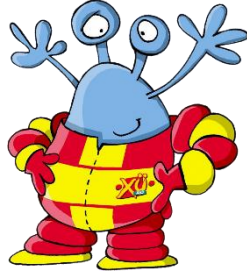

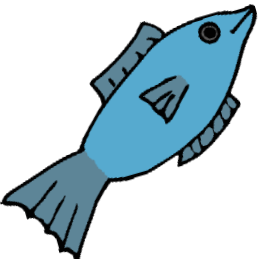

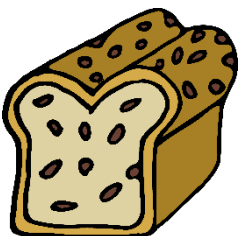
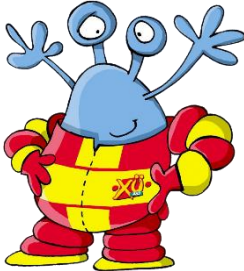
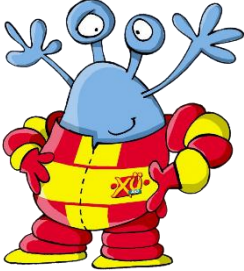

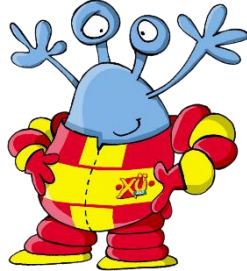
Denn gesundes Essen gibt dir und auch XÜ viel Energie für den Tag!

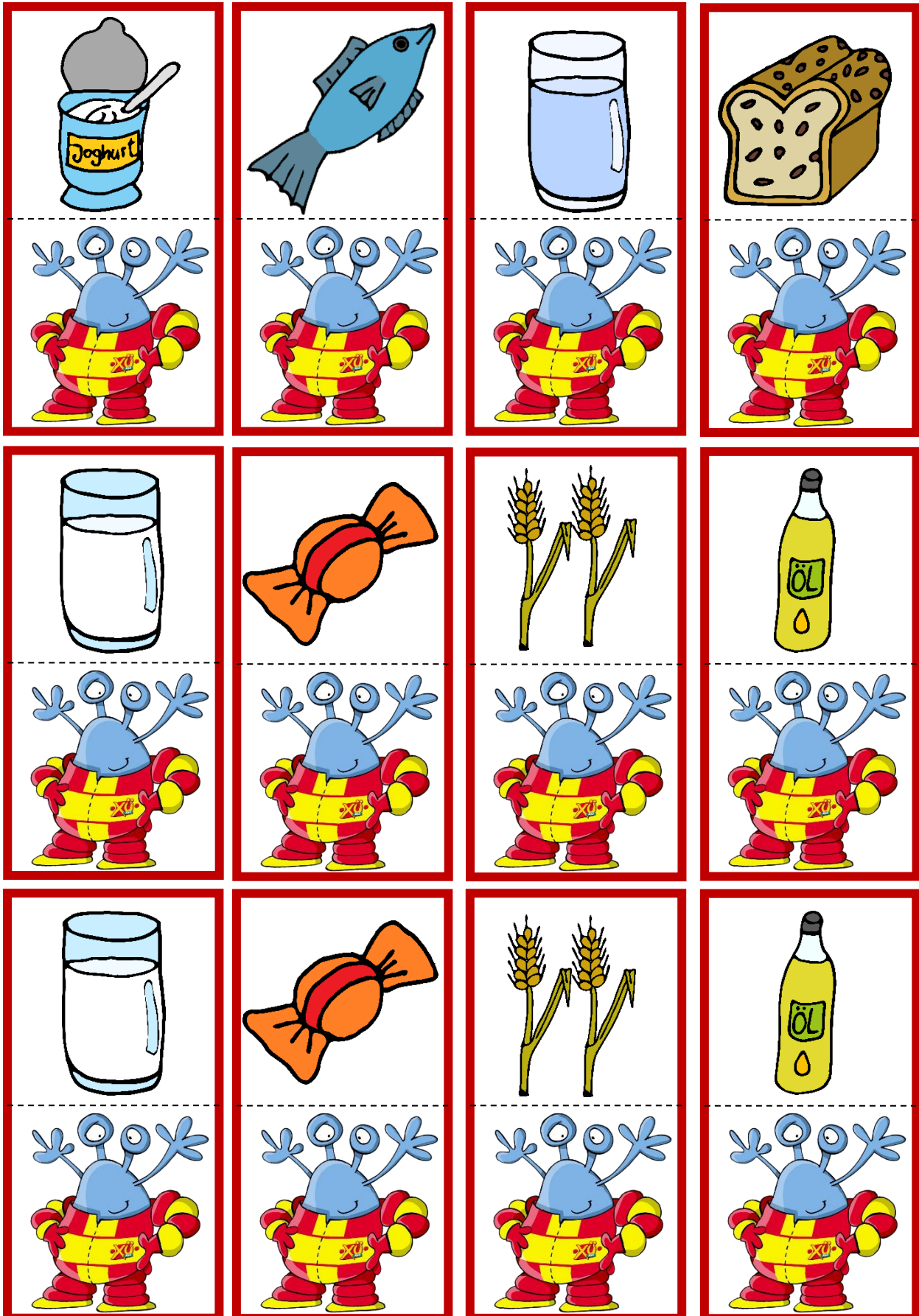
TIPP:

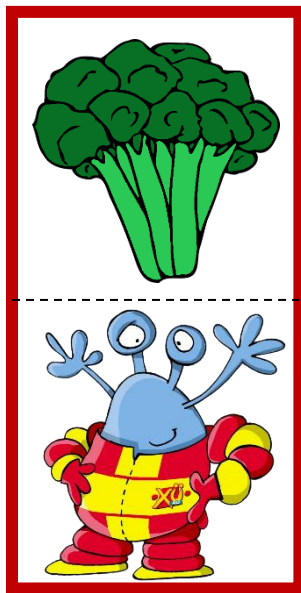
Wenn du möchtest, kannst du auch selbst kreativ werden und deinen eigenen Außerirdischen entwerfen und basteln.



2. Sammelkarten mit Spielideen





Schneiden: Schneide die Karten entlang der roten Linie aus



Falten: Knicke die Karte entlang der gestrichelten Linie, so dass beide Bilder nach außen schauen



Kleben: Streiche etwas Kleber auf die Flächen ohne Bild und klebe sie aufeinander

Tip: Wenn du möchtest, dass die Karten länger halten, dann kannst du sie einlaminiieren.

Spielideen mit den Sammelkarten:

1. Füttere deinen XÜ (Bastelanleitung)

Du kannst XÜ immer wieder mit anderen Dingen füttern. Lege dafür alle Karten aus und das Kind soll die passenden Karten heraussuchen und XÜ damit füttern. Hier sind ein paar Beispiele für dich:

- Füttere XÜ nur mit Obst/Gemüse/etwas zu Trinken.
- Füttere XÜ mit roten/gelben/blauen Dingen.
- Füttere XÜ mit Paprika/Zitrone/Brokkoli etc.
- Füttere XÜ nach den 3 Regeln der Gesundis, indem du ihn mit einer oder mehreren Sachen aus den verschiedenen Stufen der Ernährungspyramide fütterst.
- Iss das gleiche wie XÜ und füttere ihn dann mit der entsprechenden Karte.

2. Finde Pärchen:

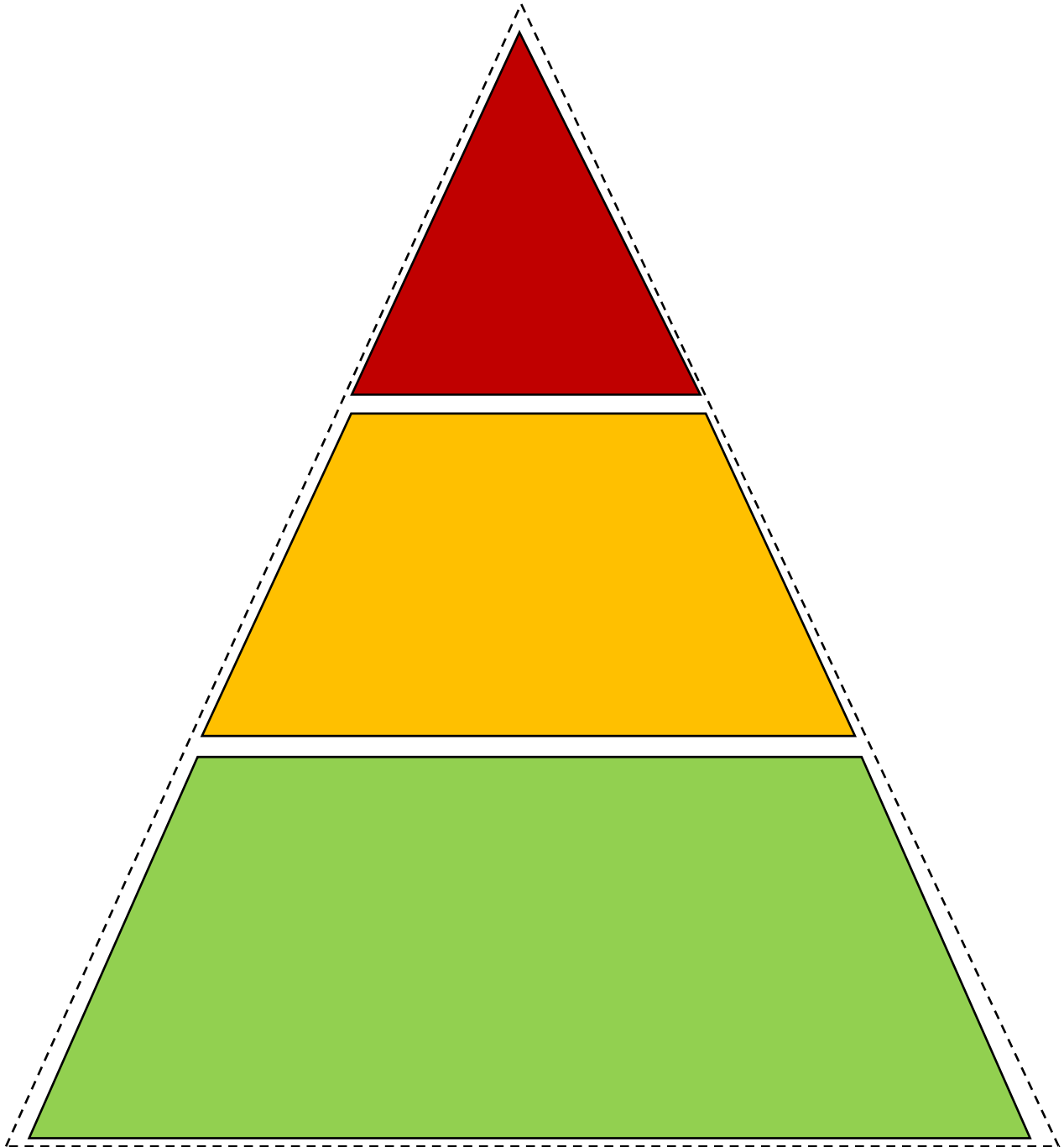
Lege alle Karten so auf den Tisch, dass du XÜ sehen kannst. Dann drehe eine Karte um und versuche durch umdrehen einer weiteren Karte das gleiche Bild noch einmal zu finden. Hast du 2 gleiche Karten gefunden, hast du noch einen Versuch. Wenn nicht ist dein Mitspieler an der Reihe.

3. Fülle die Ernährungspyramide

Ordne die Karten den einzelnen Stufen der Ernährungspyramide zu. Dafür findest du hier eine leere Ernährungspyramide:



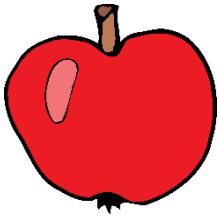
Meine Ernährungspyramide



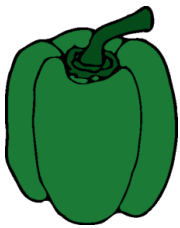


3. Kennst du dieses Obst und Gemüse?

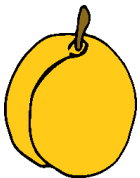
Verbinde die Bilder mit den Namen. Kannst du noch nicht lesen, helfen dir deine Eltern bestimmt dabei!



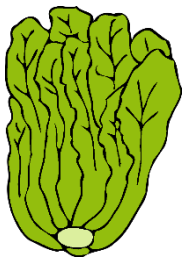
PAPRIKA



BROKKOLI



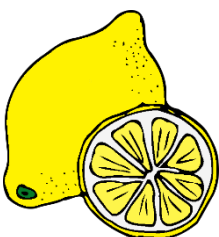
SALAT



APRIKOSE



ZITRONE



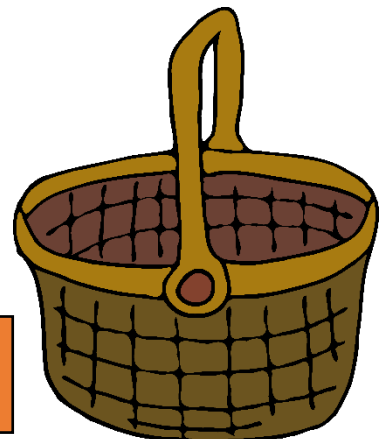
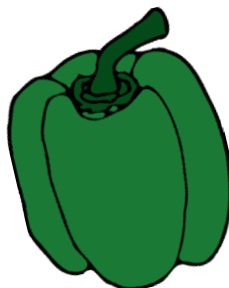
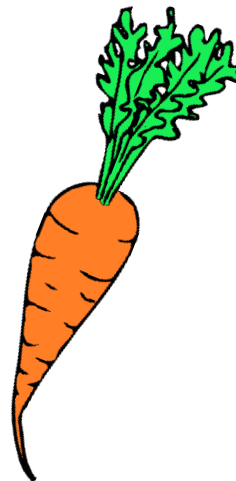
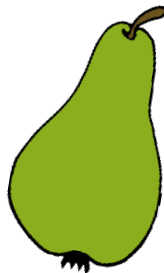
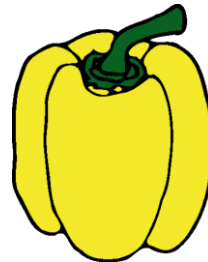
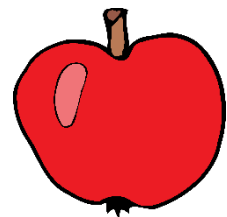
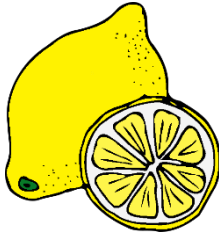
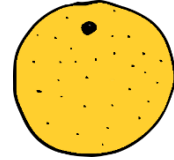
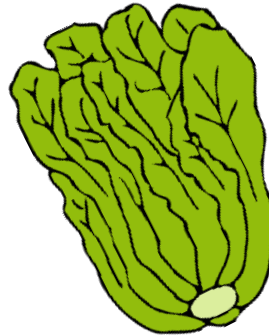
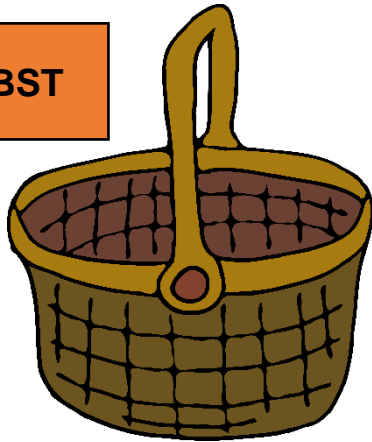
APFEL



4. Obst und Gemüsekorb

Sortiere die Bilder nach Obst und Gemüse! Verbinde dazu das Bild mit dem richtigen Korb durch eine Linie.

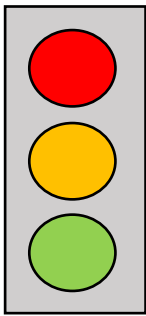
OBST



GEMÜSE



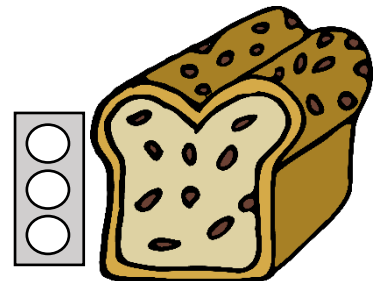
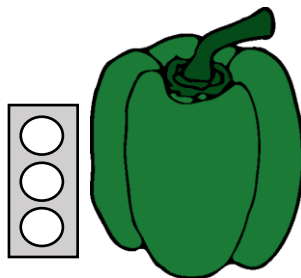
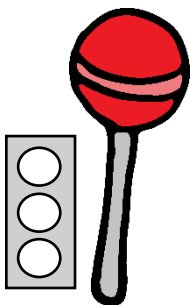
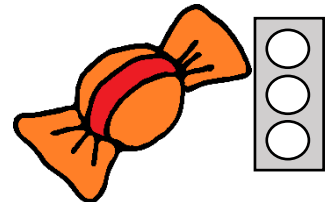
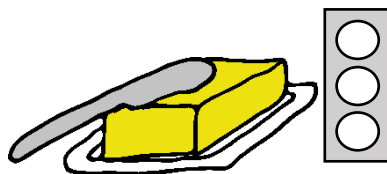
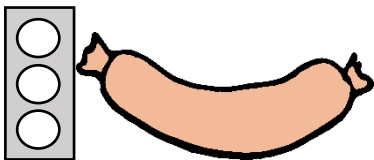
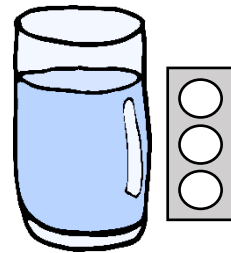
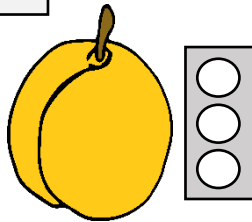
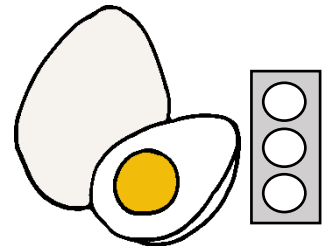
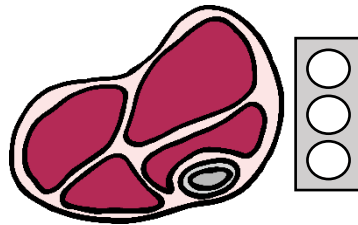
5. Wovon sollte ich wieviel essen?



Das sollte ich nur <u>wenig</u> essen
Das sollte ich nur <u>manchmal</u> essen
Das sollte ich <u>viel</u> essen

Bewerte die Lebensmittel mit Hilfe der Ampel. Male dazu nur das zutreffende Ampellicht mit der entsprechenden Farbe an.

Beispiel: Birne = Obst = grün





7.Forscherbogen Obst und Gemüse

Teste verschiedene Obst und Gemüsesorten! Du kannst den Forscherbogen auch mehrmals ausdrucken.

Obst und Gemüse einkaufen

Dieses Obst/Gemüse habe ich getestet:
Male hier ein Bild davon:

Taste das Obst/Gemüse ab und kreuze an, was du gefühlt hast. Am Besten machst du dazu die Augen zu.

- ist glatt
- ist klebrig
- hat Rillen
- hat Pocken
- hat Stacheln
- hat Haare
- ist weich
- ist hart
- Sonstiges

Rieche an dem Obst/Gemüse.
Wie riecht es? Kreuze an!

- süßlich
- fruchtig
- lecker
- nach Nichts
- stinkt
- gut
- Sonstiges

Probiere ein Stück von dem Obst/Gemüse. Was schmeckst du?

- süß
- saftig
- bitter
- hat Kerne
- Sonstiges

Ich finde das getestete Obst/Gemüse:





8. Gestalte deine eigenen Gesundis!

Gib dem Obst/Gemüse ein lustiges Gesicht, Arme und Beine und vielleicht auch Haare oder eine Schleife. Male es danach bunt an!

