

# 5-Mahlzeiten-Staffel

ab 8

- Umgang mit Lebensmitteln
- Kennenlernen der 5-Mahlzeiten-Regel
- Ausdauer fördern

Ziele

ab 6

Spieleranzahl

- Essenspläne oder Teller
- Karten mit Lebensmittelnamen oder -symbolen
- Wäscheleine und Wäscheklammern

Material

10 Min.

Dauer

Die Kinder bilden gleich große Gruppen, die jeweils fünf Teller bekommen, auf denen Mahlzeiten abgebildet sind. Teller mit Hauptmahlzeiten müssen mit mindestens drei, solche mit Zwischenmahlzeiten mit mindestens einem Lebensmittel belegt sein. Die Teller sollen jeweils mit den entsprechenden Lebensmittelkarten gefüllt werden. Nacheinander laufen die Kinder auf Signal los und besorgen sich die Lebensmittel, die auf ihren Tellern abgebildet sind. Dazu suchen sie sich die entsprechenden Karten aus, die an einer Wäscheleine aufgehängt sind.

Beschreibung

Alle Kinder einer Gruppe laufen gleichzeitig.

Variante 1

Die Gruppen bekommen leere Teller und einen Essensplan. Jetzt müssen sie die Teller mit den Lebensmitteln füllen, die im Plan vorgesehen sind.

Variante 2

Die Gruppen bekommen leere Teller und müssen selbst bestimmen, mit welchen Lebensmitteln sie die Teller füllen.

Variante 3

- phantasievoller Umgang mit Lebensmittelnamen
- Ausdauer fördern

Ziele

ab 10

Spieleranzahl

- Karten mit Lebensmittelsymbolen
- Krepp-Klebeband oder Wäscheklammern
- große Matte

Material

Ein bestimmtes Gebiet (z.B. die große Matte) wird als „Teller“ markiert.

Organisation

10 Min.

Dauer

Die Kinder werden in „Lebensmittel“ und „Fänger“ aufgeteilt, wobei die Lebensmittel mit den vorbereiteten Karten gekennzeichnet werden. Die Fänger fangen nun die Lebensmittel und bringen sie auf den Teller. Hier können die Kinder sinnvolle Paare bilden, z.B. Apfel und Kuchen, Schokolade und Pudding, Gemüse und Suppe, Himbeere und Quark. Haben sie eine Kombinationsmöglichkeit gefunden, sind sie wieder frei, müssen aber Hand in Hand über das Spielfeld laufen. Wird ein Pärchen erneut gefangen, muss es wieder auf den Teller. Dort suchen sich beide einen neuen Partner.

Beschreibung

Vor Beginn des Spiels sollten mit den Kindern mögliche Paarungen besprochen werden.

Bemerkung

Auf dem Teller bilden Lebensmittel aus der gleichen Lebensmittelgruppe ein Paar, z.B. Gemüsesorten, Fette und Öle etc.

Variante 1

Bei älteren Kindern statt Karten mit Lebensmittelsymbolen Wortkarten verwenden.

Variante 2

- Bedeutung von Milch und Milchprodukten erfahren
- Ausdauer fördern

Ziele

ab 6

Spieleranzahl

- pro Gruppe ein Plakat, auf dem ein Knochen abgebildet ist
- Karten mit Lebensmittelsymbolen
- Calciumkarten
- Klebestreifen

Material

Die Knochenplakate werden aufgehängt, die Lebensmittelkarten in der Halle verteilt.

Organisation

10 Min.

Dauer

„Damit Knochen und Zähne stark werden und wachsen können, brauchen sie Calcium. Vor allem in Milch und Milchprodukten ist jede Menge davon. Unser Knochen auf dem Plakat ist ganz hohl und muss mit Calcium aufgefüllt werden, um richtig stark zu werden.“

Geschichte

Die Kinder werden in Gruppen aufgeteilt, denen jeweils ein Knochen gehört. Jede Gruppe hat die Aufgabe, den Knochen so schnell wie möglich mit Calcium aufzufüllen. Auf ein Startzeichen läuft aus jeder Gruppe das erste Kind los und sucht sich Milch oder ein Milchprodukt aus den Lebensmittelkarten aus. Damit läuft es schnell zu seiner Gruppe zurück. Nun kann das nächste Kind loslaufen. Nach drei Minuten endet das Spiel. Für jedes richtige Lebensmittel bekommt die Gruppe eine Calciumkarte, die auf den eigenen Knochen geklebt wird. Welcher Knochen ist am kräftigsten geworden?

Beschreibung

Vor dem Spiel werden die Lebensmittelkarten und das Thema Calcium, Knochen und Zähne besprochen. Zur Verdeutlichung des Zusammenhangs ist eine Nachbesprechung ebenfalls sehr sinnvoll.

Bemerkung

Es gibt keine Zeitbegrenzung. Das Spiel endet, wenn alle Karten mit Milchprodukten gefunden worden sind. Welche Gruppe hat die meisten?

Variante 1

Alle Kinder aus allen Gruppen laufen gleichzeitig los.

Variante 2

- Kennenlernen der Lebensmittelgruppe Gemüse
- Ausdauer fördern

Ziele

ab 8

Spieleranzahl

- Markierung für den Fänger

Material

Ein kleines Feld wird abgesteckt.

Organisation

15 Min.

Dauer

Ein durch ein Band o. ä. gekennzeichnetes Feld versucht, die anderen Kinder zu fangen. Schafft er das, so wird dieses Kind zum Fänger und erhält die Markierung.

Beschreibung

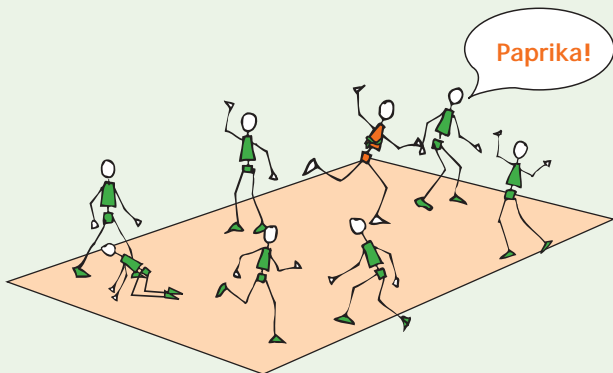
Die Kinder können sich vor dem Fänger schützen, indem sie eine Gemüsesorte rufen. Diese Kinder dürfen nicht mehr gefangen werden, können sich aber auch nicht mehr bewegen. Sie müssen sich breitbeinig hinstellen. Krabbeln andere Kinder durch ihre Beine, dürfen sie wieder mitspielen.

Jedes Kind muss bei jedem Mal ein anderes Gemüse nennen.

Variante 1

Das Spiel kann auch mit anderen Lebensmitteln gespielt werden, z.B. als Obstjagd, Getreidejagd oder Süßigkeitenjagd.

Variante 2



- Ziele**
- Kennenlernen der Lebensmittelgruppe Gemüse
  - Ausdauer fördern

**Spieleranzahl** ab 8

- Material**
- kleine Kästen als Gemüsekörbe
  - Bälle, Tücher, Sandsäckchen etc. als Gemüse

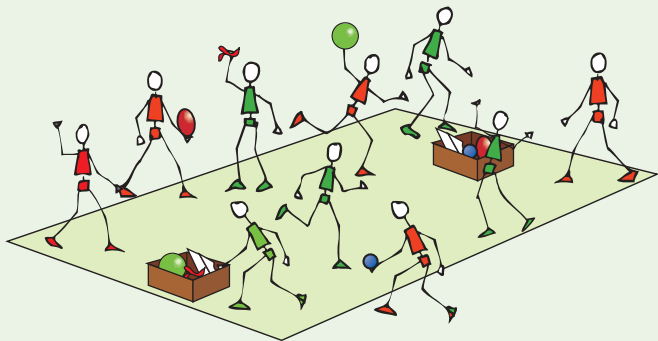
**Organisation** Es werden zwei Mannschaften gebildet und jede Mannschaft bekommt gleich viel Gemüse in ihren Korb.

**Dauer** 10 Min.

**Geschichte** Auf dem Wochenmarkt ist was los! Zwei Gemüsehändler klauen sich gegenseitig das Gemüse aus den Körben. Wer hat nachher mehr Gemüse in seinem Korb?

**Beschreibung** Beide Mannschaften dürfen auf Kommando loslaufen, alle Kinder gleichzeitig. Jedes Kind darf jeweils ein Gemüse vom anderen Händler klauen und mit zu seinem eigenen Korb nehmen. Wenn die Zeit um ist, wird gezählt, welcher Händler das meiste Gemüse ergattert hat.

**Bemerkung** Das Spiel muss zeitlich begrenzt werden z.B. auf anderthalb Minuten. Es sollten mindestens zwei Runden gespielt werden.



- Kennenlernen der Lebensmittelgruppe Gemüse
- Ausdauer fördern
- Reaktion schulen

Ziele

ab 8

Spieleranzahl

- Pylone o. ä. als Feldmarkierungen
- vier kleine Matten
- evtl. Mannschaftsbänder

Material

10 – 20 Min.

Dauer

Es werden vier gleich starke Mannschaften gebildet und auf die vier Ecken der Halle verteilt. Jede Mannschaft hat eine kleine Matte, die ihren Start- und Zielpunkt bildet. Es wird festgelegt, welche Gemüsesorten im Spiel vorkommen, z.B. Zucchini, Paprika und Gurke. Innerhalb der Gruppe wird bestimmt, wer welche Gemüsesorte darstellt. Der/die ÜL ruft nun einen oder mehrere Gemüseamen. Die entsprechenden Kinder laufen um drei Feldmarkierungen herum eine ganze Runde und kehren so schnell wie möglich wieder zu ihrer Matte zurück. Dabei darf laut angefeuert werden.

Beschreibung

Jüngeren Kindern sollte man vorher die Gemüsesorten auf Bildern zeigen und die Verteilung innerhalb der Gruppe gemeinsam vornehmen.

Bemerkung

Die Gruppen bekommen eine Rundenvorgabe (z.B. 10). Die Kinder müssen nun untereinander ausmachen, welches Gemüse wie viele Runden läuft, damit die Gruppe insgesamt auf 10 Runden kommt.

Variante 1

*Hase und Igel* (für ältere Kinder):

Bei dieser Variante bildet jede Gemüsesorte eine Mannschaft. Sie haben eine Ecke, die ihr Zuhause ist, stehen aber verteilt in allen vier Ecken. Das erste Kind läuft von zu Hause los, aber nur eine Ecke weiter. Von dort läuft das nächste Kind der gleichen Gemüsesorte weiter. Das jeweils letzte Kind muss alle anderen seiner Gemüsesorte einsammeln und mit nach Hause nehmen.

Variante 2

<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Süßigkeiten erkennen</li> <li>● Zurückhaltung beim Verzehr von Süßigkeiten üben</li> <li>● Ausdauer fördern</li> </ul>
<b>Spieleranzahl</b>	ab 10
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Karten mit Lebensmittelsymbolen od. Lebensmittelverpackungen</li> <li>● Kleingeräte (z.B. Bälle) symbolisch als Süßigkeiten</li> </ul>
<b>Organisation</b>	Zwei Felder werden abgesteckt. Es ist wichtig, eine Zeitbegrenzung vorzugeben.
<b>Dauer</b>	10 Min.
<b>Geschichte</b>	„Annika weiß, dass sie sich nur ein paar Süßigkeiten über die Woche einteilen soll. Sie schmecken aber so gut. Sie isst also mehr und wirft die Papierchen, in die sie eingewickelt sind, aus dem Fenster, damit ihre Mutter sie nicht sieht. Ihre Brüder ärgern sie und bringen die Papierchen immer wieder zu ihr ins Zimmer zurück. Annika wirft sie wieder aus dem Fenster, ihre Freunde helfen ihr dabei. Wer gewinnt das Spiel?“
<b>Beschreibung</b>	Zwei Mannschaften spielen gegeneinander und versuchen, ihr eigenes Feld von Süßigkeiten frei zu halten. Die Mannschaft, in deren Feld sich am Ende die wenigsten Süßigkeiten (Papierchen) befinden, hat gewonnen.
<b>Bemerkung</b>	Im Anschluss sollte mit den Kindern der Sinn und Zweck des Spiels besprochen werden. Welche Lebensmittel fallen unter die Rubrik „Süßigkeiten“? Z.B. viele der Produkte, die in der Werbung besonders für Kinder empfohlen werden (Fruchtzwerge, Milchschnitte etc.). Wie viel darf man am Tag naschen? Wie schaden Süßigkeiten dem Körper?
<b>Variante 1</b>	Annikas Zimmer bekommt „Wände“ durch Kästen oder Bänke, mit Lücken, die Fenster darstellen. Die Süßigkeiten dürfen nur durch diese Lücken geworfen werden.
<b>Variante 2</b>	Die Süßigkeiten sind in der ganzen Halle verteilt. Jede Mannschaft (hier kann es mehr als zwei geben) hat ein eigenes „Fenster“ (z.B. ein offener großer Kasten), in das so viele Süßigkeiten wie möglich geworfen werden sollen. Pro Wurf gilt nur eine Süßigkeit. Die Mannschaft mit den meisten Süßigkeiten im Fenster gewinnt.

Ziele	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kennenlernen der Lebensmittelgruppe Gemüse</li> <li>● Ausdauer fördern</li> </ul>
Spieleranzahl	Großgruppe
Material	–
Dauer	5 Min.
Geschichte	Im Salatbeet halten sich die Hasen ganz besonders gerne auf. Das mögen der Bauer und seine Helfer gar nicht, daher versuchen sie, die Hasen zu verjagen.
Beschreibung	Die Kinder teilen sich in „Hasen“ und „Bauern“ auf und stehen jeweils an einer Seite des „Salatbeetes“. Auf ein Zeichen laufen Hasen und Bauern aufeinander zu und die Bauern versuchen, die Hasen zu fangen. Jeder gefangene Hase wird zu einem Salat. Dieser sitzt auf dem Boden. Alle Hasen, die auf der anderen Seite des Kornfeldes angekommen sind, haben es in der zweiten Runde schwerer. Denn auch die Salate dürfen versuchen, sie vom Platz aus im Sitzen abzuschlagen. Das Spiel ist zu Ende, wenn der letzte Hase gefangen ist.
Bemerkung	Vor oder nach dem Spiel sollten die Kinder gemeinsam überlegen, für welche Tiere ein Salatbeet oder Kornfeld wie ein reich gedeckter Tisch ist und sie lockt, dort zu fressen. (Mäuse, Käfer, Hasen, Kaninchen...)
Variante	„Hasen“ werden durch „Kornkäfer“ ersetzt, die nur krabbeln können. Salat wird zu „Ähren“.



- Ziele**
- Umgang mit dem Energiegehalt der Lebensmittel
  - Ausdauer fördern

**Spieleranzahl** ab 8

- Material**
- Pylone oder andere Feldmarkierungen
  - Matten als Länder
  - evtl. Mannschaftsbänder
  - Plakate mit Lebensmitteln zum Ausmalen
  - Buntstifte

**Dauer** 15 – 20 Min.

**Idee** Die Kindergruppen versuchen, im großen Lauf-und-Mal-Wettbewerb ihr Plakat mit Lebensmitteln schön und schnell auszumalen.

**Beschreibung** Es werden zwei bis vier gleichgroße Gruppen gebildet, je nach Zahl der Mitspieler. Jede Gruppe bekommt ein Plakat, auf dem verschiedene Lebensmittel abgebildet sind, und mehrere Buntstifte. Für jedes Kind sollten mehrere Lebensmittel auf dem Plakat vorhanden sein. Ziel des Spiels ist es, alle Lebensmittel bunt auszumalen. Ausgemalt werden darf erst dann, wenn vorher eine bestimmte Anzahl an Runden gelaufen ist. Wie viele das sind, richtet sich nach dem Energiegehalt, der auf jedem Lebensmittel angegeben ist. Die Kinder dürfen selbst entscheiden, für welches Lebensmittel sie Runden am Stück laufen möchten. Nach dem Lauf malen sie es aus. Das Spiel findet als Staffel statt, gewonnen hat die Gruppe, die alle Lebensmittel zuerst ausgemalt hat.

**Bemerkung** Es sollte mit den Kindern besprochen werden, dass man z.B. für Gemüse sehr wenige Runden laufen muss (eine) und für ein Stück Schokolade sehr viele (fünf). So lernen die Kinder spielerisch etwas über den Energiegehalt der Lebensmittel.

**Variante** Alle Kinder laufen gleichzeitig. Hierbei sollte das Lebensmittel, für das jemand läuft, am besten durch einen bunten Strich markiert werden, damit nicht zwei Kinder das gleiche Lebensmittel ausmalen wollen.

- Kennenlernen der Ernährungspyramide
- Einteilung in Lebensmittelgruppen
- Einordnen der Lebensmittelgruppen in die Ernährungspyramide
- Ausdauer fördern

Ziele

ab 6

Spieleranzahl

- Wäscheleine und Wäscheklammern
- Karten mit Lebensmittelsymbolen
- ein Plakat der Ernährungspyramide pro Staffel-Gruppe

Material

15 Min.

Dauer

Die Kinder bilden Staffel-Gruppen, die jeweils eine Ernährungspyramide bekommen, in die sie die Lebensmittelkarten einsortieren. Diese hängen an einer Wäscheleine am Ende der Halle. Jeder Gruppe wird ein bestimmter Abschnitt mit Karten auf der Leine zugeordnet. Die ersten Kinder jeder Staffel laufen nun vom einen Ende der Halle zur Leine, holen eine Karte und sortieren sie in die Ernährungspyramide ein. Danach darf das nächste Kind loslaufen usw. Am Ende des Spiels wird die richtige Einordnung in die Pyramide bewertet. Es gibt keine Zeitwertung.

Beschreibung

Die Lebensmittelkarten müssen eindeutig einzuordnen sein (keine bereits weiter verarbeiteten Lebensmittel wie Fertigpizza etc.).

Bemerkung

*Für jüngere Kinder:* Es sollen nur bestimmte Lebensmittelkarten (z.B. Obstsorten) geholt werden.

Variante 1

Die Karten werden nicht nach Staffeln sortiert, sondern durcheinander an die Leine gehängt. Jedem Kind wird ein bestimmtes Feld der Ernährungspyramide zugewiesen, das es mit der richtigen Karte füllen muss.

Variante 2

Zusätzlich kann man Hindernisse auf dem Weg platzieren oder unterschiedliche Bewegungsarten vorgeben.

Variante 3

Die Lebensmittelkarten müssen den richtigen Nährstoffen zugeordnet werden: Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß. Jüngere Kinder können die Karten in pflanzliche und tierische Lebensmittel einteilen.

Variante 4

- Ziele**
- Umgang mit Lebensmittelbegriffen
  - Reaktion schulen

**Spieleranzahl** ab 2 Pärchen

- Material**
- Karten mit Lebensmittelsymbolen
  - Krepp-Klebeband oder Wäscheklammern

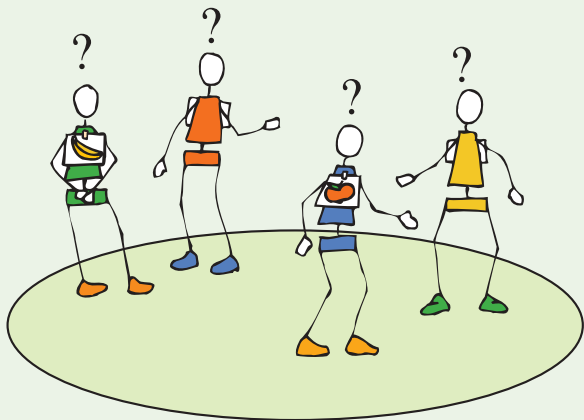
**Dauer** 5 Min.

**Beschreibung** Beide Spieler haben eine Lebensmittelkarte auf dem Rücken befestigt. Jedes Kind versucht, den Begriff des anderen auszuspiionieren und so lange wie möglich den eigenen Begriff zu verstecken. Der Partner darf dabei nicht festgehalten werden.

**Variante 1** Jedes Kind spioniert bei jedem.

**Variante 2** Das Spiel wird zu zweit auf dem großen Trampolin gespielt.

**Variante 3** Das Spiel wird als Rauf- und Tobespiel gespielt. Dabei dürfen sich die Kinder anfassen und auch festhalten.



- Kennenlernen der Lebensmittelgruppe Obst
- Ausdauer fördern

Ziele

ab 8

Spieleranzahl

- ein kleiner Kasten
- unterschiedlich farbige Reifen
- kleine Matten
- ein Obstkorb (oder eine kleine Matte)
- Früchte und Nüsse (entweder echt oder durch Symbole ersetzt, Sorten identisch mit denen auf dem Würfel)
- mehrere Würfel mit Symbolen (1 x Kirschen, 1 x Pflaumen, 1 x Äpfel, 1 x Bananen, 2 x Nüsse)
- ein Stoffrabe

Material

Der Obstgarten wird mit den Kindern zusammen aufgebaut.

Organisation

10 – 20 Min.

Dauer

Dem Raben wenig Nahrung geben und den eigenen Obstkorb auffüllen!

Idee

Der Obstgarten besteht aus vier Obstbäumen und einem Nussbaum. Diese werden durch die Reifen dargestellt, in deren Mitte jeweils die Früchte einer Sorte liegen. Außerdem gibt es einen Obstkorb und einen Raben, der in einem kleinen Kasten sitzt. Die Kinder werden in Gruppen von max. 4 Kindern eingeteilt. Jede Gruppe bekommt einen Würfel und ein Haus (kleine Matte). Das erste Kind würfelt, läuft zum Baum mit der gewürfelten Frucht, holt sie und legt die Frucht in den Obstkorb. Anschließend läuft es schnell wieder zu seiner Gruppe und das nächste Kind ist an der Reihe. Würfelt das Kind eine Nuss, muss es eine vom Nussbaum holen und sie dem Raben geben. Das Spiel ist zeitlich begrenzt. Gewonnen hat der Rabe bei einer bestimmten Anzahl von Nüssen, die vorher festgelegt wurde.

Beschreibung

Gewonnen haben die Kinder, wenn sie alles Obst in ihrem Korb haben.

Variante 1

Gewonnen hat der Rabe, wenn er alle Nüsse hat.

Variante 2

- Ziele**
- Kennenlernen der Lebensmittelgruppe Obst
  - Ausdauer fördern

**Spieleranzahl** Großgruppe

**Material** ● Stühle, Teppichfliesen oder Reifen

**Dauer** 10 Min.

**Beschreibung** Zunächst werden vier Obstsorten (bei größeren Gruppen evtl. mehr) ausgesucht und den Kindern jeweils eine Sorte zugeteilt. Die Spieler sitzen im Kreis, entweder in Reifen, auf Teppichfliesen oder auf Stühlen. Ein Kind hat keinen Platz, sondern steht in der Mitte und ruft eine der ausgesuchten Obstsorten. Die entsprechenden Kinder müssen nun schnell den Platz wechseln, sie dürfen nicht auf ihren vorherigen zurück. Es darf auch „Obstsalat“ gerufen werden, dann müssen alle Früchte den Platz wechseln. Das Kind aus der Mitte versucht, während des Platzwechsels selbst schnell einen freien Platz zu ergattern. Das Kind, das übrig bleibt, ist neuer Ausrufer.

**Variante** Statt mit Obstsorten kann das Spiel auch mit anderen Lebensmitteln gespielt werden, z.B. als Gemüse-Mix, Kohlenhydrat-Mix, Fett-Mix oder Getreide-Mix.



- Kennenlernen der Ernährungspyramide
- Einordnen der Lebensmittelgruppen in die Ernährungspyramide
- Koordination und Geschicklichkeit schulen

Ziele

beliebig

Spieleranzahl

- Plakat mit Lebensmittelpyramide
- Weichboden, kleine Matten, Bänke, kleine und große Kästen, eventuell Barren, Seilchen zum Befestigen

Material

45 Min.

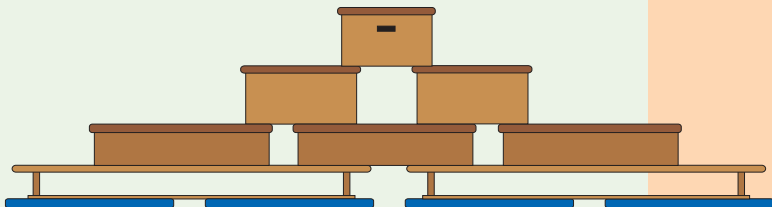
Dauer

Aus den Materialien wird gemeinsam die Lebensmittelpyramide gebaut und mit einer „TÜV-Prüfung“ auf Sicherheit getestet. Eventuell ist es sicherer, die Pyramide gegen eine Wand zu bauen. Anschließend wird sie beklettert.

Beschreibung

Die Pyramide könnte folgendermaßen gestaltet werden: kleine Matten als Basis (Wasser), Bänke als Stufe 2 (Getreide), darauf Kastenoberteile als Stufe 3 (Obst und Gemüse), in Zwischenräume kleine Kästen als Stufe 4 (Fleisch, Fisch, Eier und Milch), ein kleiner Kasten als letzte und oberste Stufe (Süßigkeiten, Fette)

Variante



# Pyramidenlauf

ab 10

- Einordnen der Lebensmittel in die Ernährungspyramide
- Ausdauer fördern

Ziele

gerade Anzahl von Mitspielern (mind. 8)

Spieleranzahl

- Karten mit Lebensmittelnamen oder Lebensmittelverpackungen
- Pylone oder andere Markierungen
- Krepp-Klebeband

Material

Die Ernährungspyramide wird mit Pylonen aufgebaut. Eventuell mit Klebeband unterteilen.

Organisation

15 Min.

Dauer

Im optimalen Fall teilt man die Kinder in 8 Gruppen auf. Jede Gruppe bekommt einen Standort in der Pyramide, und wird damit einer Lebensmittelgruppe zugeordnet. An der langen, unteren Seite der Pyramide liegen Lebensmittelkarten. Nun läuft jedes Kind gegen den Uhrzeigersinn um alle Pylone herum, holt sich eine Lebensmittelkarte, die zu seiner Lebensmittelgruppe passt, läuft wieder um alle Pylone und legt sie in seinem Feld ab. Danach läuft es erneut los und holt sich eine neue, bis alle Karten erobert sind.

Beschreibung

Bei 8 Mitspielern läuft jedes Kind für eine eigene Lebensmittelgruppe.

Variante 1

Die Lebensmittelkarten sind verdeckt. Es darf nur dann eine mitgenommen werden, wenn sie zur Lebensmittelgruppe des Spielers passt. Ansonsten wird die Runde beendet, ohne dass eine Karte mit in das Gruppenfeld gebracht wird.

Variante 2

- Ziele**
- Einordnung und Bewertung von Aussagen zur Ernährung
  - Reaktion und Schnelligkeit schulen

**Spieleranzahl** ab 10

**Material** –

**Dauer** 10 Min.

**Beschreibung**

Es werden zwei Mannschaften (A und B) gebildet. Diese stellen sich mit dem Gesicht zueinander an der Mittellinie auf. Nun stellt der/die ÜL eine Frage oder macht eine Aussage. Wenn die Frage mit „Ja“ beantwortet werden kann bzw. die Aussage richtig ist, muss Mannschaft A Mannschaft B fangen. Die Kinder der Mannschaft B laufen weg in Richtung Hallenwand und sind frei, wenn sie dort angekommen sind, ohne gefangen worden zu sein. Wird ein Kind gefangen, wechselt es in die Mannschaft A. Andersherum ist es, wenn die Frage mit „Nein“ beantwortet werden muss bzw. die Aussage falsch ist. Dann fängt Mannschaft B die Kinder der Mannschaft A. Das Spiel endet, wenn eine Mannschaft komplett gefangen wurde oder alle Fragen gestellt sind.

Beispielfrage: „Sollen wir alle fünf Mal am Tag Obst und Gemüse essen?“ Die Frage kann mit „Ja“ beantwortet werden, also muss Mannschaft A Mannschaft B fangen.

Beispielaussage: „Fruchtsaft besteht aus Alkohol.“ Die Aussage ist falsch, die Antwort lautet „Nein“, Mannschaft B versucht, Mannschaft A zu fangen.

**Bemerkung** Doppelte Verneinung vermeiden!

**Variante 1** Die Mannschaften ändern ihre Ausgangsposition: Sie stehen mit dem Rücken zueinander oder liegen sich (auf dem Bauch, auf dem Rücken...) gegenüber.

**Variante 2** Eine andere Fortbewegungsart wird festgelegt (z.B. auf allen Vieren krabbeln, auf einem Bein hüpfen etc.).



# Verbrennt das Fett!

ab 6

- Erkennen des hohen Energiegehalts von Fett
- Ausdauer fördern

Ziele

ab 10

Spieleranzahl

- Gymnastikreifen
- Softbälle

Material

15 Min.

Dauer

Es gibt viele Fette in Lebensmitteln und es gibt Fettdetektive, die Fette aufspüren und sie verbrennen, obwohl diese sich immer verstecken oder zu entkommen versuchen.

Geschichte

Als „Fett“ bekommen viele Kinder einen Gymnastikreifen, in den sie schlüpfen und ihn mit beiden Händen festhalten. Ein paar „Fettdetektive“ bekommen zum Fettverbrennen kleine Softbälle. Die Fette dürfen vor den Detektiven davonlaufen und gelten erst dann als verbrannt, wenn ein Softball durch das Reifeninnere gefallen ist. Verbrannte Fette sinken auf den Boden und bleiben dort bis Spielende. Es wird so lange gespielt, bis alles Fett verbrannt ist.

Beschreibung

Die Detektive helfen sich gegenseitig, indem sie sich absprechen und gemeinsam Jagd auf die Fette machen.

Variante 1

Verbrannte Fette dürfen von nicht verbrannten Fetten in ihren Reifen aufgenommen werden. Zu zweit in einem Reifen werden sie für diese Spielrunde unangreifbar. Sie können versuchen, die anderen Fette zu schützen und es so den Fettdetektiven schwieriger machen.

Variante 2

Verbrannte Fette dürfen von nicht verbrannten Fetten aufgenommen werden, indem beide Reifen zusammen festgehalten werden. Sie spielen gemeinsam weiter mit. Wenn sie verbrannt werden, kann ein weiteres unverbranntes Fett beide aufnehmen und so weiter, bis schließlich eine große Kette entsteht.

Variante 3

Ziele	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bedeutung des Wassers realisieren</li> <li>● Ausdauer fördern</li> </ul>
Spieleranzahl	Großgruppe
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>● kleine Matten oder eine andere Spielfeldmarkierung</li> <li>● Wäscheklammern</li> </ul>
Dauer	20 Min.
Geschichte	Ihr seid Einwohner von Terangasi, einer großen und wasserreichen Oase. Aus eurer Nachbar-Oase Maro kommen Bittgesuche, denn den Einwohnern ist das Wasser ausgegangen. Ihr kämpft euch mit euren Wasservorräten durch die sengende Hitze. Nur die Sonne und deren Strahlen können euch hindern, das Wasser ohne Verluste zu euren Nachbarn zu transportieren.
Beschreibung	Auf der einen Seite des Spielfelds liegt die Oase Terangasi (blaue Matte) mit Wasser (Wäscheklammern). Auf der anderen Seite liegt die Oase Maro, ohne Wasser. Die Kinder teilen sich in zwei Gruppen. Die Einwohner von Terangasi haben die Aufgabe, Wasser in die Oase Maro zu bringen. Die zweite Gruppe stellt die Sonne und ihre Strahlen dar, die als „Wasserräuber“ in der Wüste lauern. Die Oasenbewohner klemmen die Wasserreserven auf den Rücken. Die Wasserräuber versuchen, sie zu fangen und das Wasser zu „verdunsten“. Ist das Kind gefangen, muss es stehen bleiben und die Wäscheklammer wird von der Kleidung abgenommen. Kommt ein Wasserträger mit Wasser in der Oase Maro an, legt er es dort ab und darf neues holen. Hat ein Wasserräuber Wasser ergattert, verdunstet es sofort (wird abgelegt, z.B. in einen kleinen Kasten). Die Wasserreserven sind begrenzt. Ist alles Wasser transportiert oder verdunstet, endet das Spiel. Gewonnen hat die Gruppe, die das meiste Wasser hat.
Bemerkung	Bei älteren Kindern sollte die Gruppe der Wasserräuber kleiner als die der Einwohner von Terangasi sein, sonst haben letztere keine Chance. Mit den Kindern sollte vor oder nach dem Spiel über die Wichtigkeit des Wassers geredet werden.
Variante	Nicht die Wasserreserven, sondern die Zeit ist begrenzt.