

Kurs-Nr. _____
(von BetreuerIn auszufüllen)

Dossier Nr.: _____ **Block:** Ich bin ich Mein Körper
 Wir Um uns herum
 Tun und lassen Leitungsteam

Datum des Blocks: Morgen Nachmittag Abend

Name des Spiels / der Aktion: „*Ernährungs-Guru*“

Ziel:

Die Kinder erfahren viel Wissenswertes über ihre Ernährung und stellen ein sinnvolles Lagermenü zusammen.

Ablauf:

Einstiegsspiel: (5 – 10 Min.)

Hauptteil: (2 Std.)

- TeilnehmerInnen in Gruppen à 4-6 Kinder aufteilen.
- Im Wald/Auf dem Gelände sind an verschiedenen Orten Informationen aufgehängt/aufgestellt zu gesunder Ernährung, Saison, Energiegehalt von NM, Produktion von NM etc.
- Die LeiterInnen sind Ernährungs-Guru, Saison-Guru, Energie-Guru, Produktions-Guru etc. und auf dem Gelände verteilt. Bei Ihnen können die Gruppen Aufgaben lösen/Fragen beantworten gehen. (Bsp. Wann haben Erdbeeren Saison?, Was liefert Dir mehr Energie: 1 Stk. Brot oder 1 Apfel, Wie weit kannst Du mit einem Schoggistängeli joggen?, Wie viel sollte man täglich trinken?, Wie stellt man Butter/Glacé/Sirup etc. her?)
- Für die Fragen erhalten sie je nach Wissen Punkte.
- Die Punkte dürfen anhand einer Liste in Nahrungsmittel umgesetzt werden aus denen dann ein Lager-Z'mittags-Menü kreiert wird. (für Punktwert z.B. NM-Pyramiden-Stufen als Punktegeber, d.h. Stufe 1 Wasser/Getränke = 1 Punkt, Stufe 2 Obst & Gemüse = 2 Punkte etc.).
- Wenn noch nicht genügend Punkte erreicht wurden für das gewünschte Menü müssen weitere Fragen bei den Gurus beantwortet werden.
- Am Schluss bewerten die Gurus die verschiedenen Vorschläge und das sinnvollste (gesündeste) Menü wird am nächsten (übernächsten) Tag gekocht.

Ausstiegsspiel: (5 – 10 Min.)

Hilfsmittel

Informations-Orte und Material

Verkleidungsmaterial für die Gurus, Fragen für jeden Guru

Punktekarte
Punkte-Liste (ev. Pyramide)
ev. Tip Topf und Kochbücher