

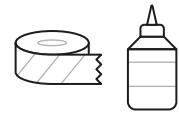
GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



A
Die Spielkarten
ausdrucken.



B
Die Spielkarten
entlang der Außenlinie
ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der
Mitte falten und mit
Klebstoff oder Klebeband
zusammenkleben.



A

Im Kartenset sind zwölf regionale Gemüse- und Salatsorten sowie zwölf überwiegend regionale Obstsorten abgebildet. Auf der Vorderseite sind das reife Gemüse und Obst zu sehen. Die Abbildung ist in Schwarz-Weiß gehalten, damit Kinder sie ausmalen können.

Auf der Rückseite finden sich folgende Elemente: Informationen dazu, wann das Gemüse/Obst regional und frisch erhältlich ist, eine Idee für eine passende Bewegung, das Bild eines leeren Tellers sowie ein Notizfeld. Die Information zu der regionalen Erntezeit dient in erster Linie dazu, Gespräche anzuregen und Bezüge zur Lebenswelt herzustellen. In einem der „Gesund und bunt“-Nachbarschaftsbüros gibt es beispielsweise ein Gartenprojekt, in dem Gemüse angebaut wird. Hier bieten die Karten eine sehr gute Möglichkeit zur Verknüpfung von Sozialer Arbeit und Ernährungsbildung, da Querbezüge angeregt, spontan aufgegriffen und unterschiedlich fortgeführt werden können. Der leere Teller auf jeder Karte soll Überlegungen aktivieren, welche Gerichte mit dem Obst oder Gemüse zubereitet werden können und ob es aktuell auf dem Speiseplan vorkommt. Das Notizfeld bietet Platz für eigene Ideen.

Nachfolgend finden Sie das komplette Kartenset sowie vier Spielmöglichkeiten. Die Spielmöglichkeiten sind sowohl für kleinere als auch größere Gruppen anwendbar. Die Ideen sind für altersheterogene Gruppen mit Kindern von null bis sechs Jahren konzipiert und schließen die Eltern mit ein. Die Anleitungen sind schlicht gehalten und sollen zu eigenen Erweiterungen der Spielideen anregen. Die Regeln sind einfach, schnell erklärt und leicht zu verstehen. Die Spiele benötigen keinen vorherigen Spielaufbau und können spontan gespielt werden. Außer dem Kartenset werden keine weiteren Materialien benötigt.

Zusätzlich steht eine Druckvorlage mit dem leeren Teller zur Verfügung. Dieser kann zum Beispiel zur Ideensammlung in der Gruppe oder zum Malen der Gerichte genutzt werden.

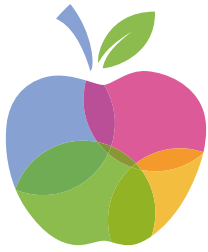
Die Karten sind so gestaltet, dass sie auf DIN-A4-Papier gedruckt werden können. Anschließend werden die Karten ausgeschnitten, in der Mitte gefaltet und zusammengeklebt. Für die meisten Spielvarianten wird das doppelte Kartenset benötigt.



C



B



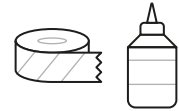
GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.

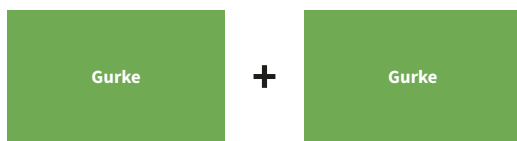


C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

ANLEITUNG



Für dieses Spiel werden nur die Gemüsekarten benötigt. Alle 24 Karten werden gemischt und auf dem Boden ausgelegt. Es werden zwei Gruppen gebildet, die sich gegenüberstehen. Jeweils eine Mitspielerin oder ein Mitspieler aus einer Gruppe deckt zwei Karten auf. Passen sie zusammen, darf er/sie das Pärchen auf den Stapel der Gruppe legen. Passen sie nicht zusammen, läuft der/die Mitspieler/die eine Runde um das Spielfeld.

Gewonnen hat die Gruppe, die am Ende die meisten Pärchen hat.

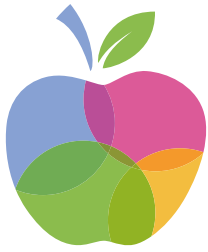
Das Spiel kann drinnen oder draußen gespielt werden. Draußen können die Karten mit Steinen beschwert werden, damit sie nicht wegwehen. Das Spiel kann ab zwei Personen gespielt werden. Jüngere Kinder brauchen mehr Anleitung und am besten ältere Kinder, bei denen sie sich den Ablauf abgucken können. Sind die Gruppen groß, können pro Zug auch zwei Kinder gemeinsam die Karten aufdecken. Die Karten können mit größeren Abständen gelegt werden, sodass weitere Strecken entstehen.



C



B



GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.

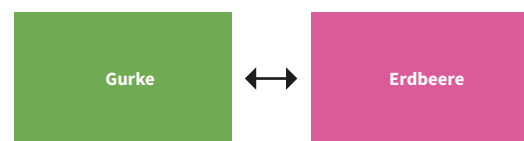
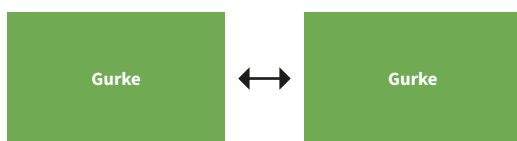


C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

ANLEITUNG



Die Mitspielenden stellen sich in einem Kreis auf. Jeder Mitspielende bekommt eine Karte und sieht sich diese genau an. Die Karten werden so verteilt, dass es immer zwei Mitspielende mit gleichen Karten gibt, also zwei Erdbeeren, zwei Gurken und so weiter. Bei ungerader Anzahl an Mitspielenden bekommt die Spielleitung auch eine Karte, bei gerader Anzahl nicht.

Die Spielleitung ruft eine Obst- oder Gemüsesorte, zum Beispiel „Erdbeere!“. Nun tauschen die Erdbeeren die Plätze.

Jetzt wird es schwieriger: Wenn „Erdbeere und Gurke“ gerufen wird, tauscht je eine Erdbeere mit einer Gurke den Platz, vier Mitspielende sind aktiv. Je mehr Obst- und Gemüsesorten gemischt werden, desto mehr Durcheinander im Salat.

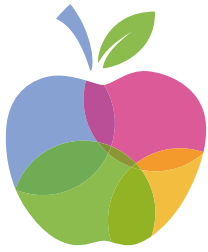
Das Spiel kann drinnen und draußen gespielt werden. Je größer der Kreis gestellt wird, desto mehr müssen die Kinder laufen.



C



B



GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

ANLEITUNG



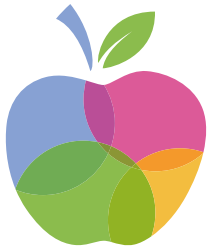
Für das Spiel werden die doppelten Karten aussortiert und zunächst etwa drei bis vier Karten ausgewählt. Für jede Karte gibt es eine passende Bewegung (siehe Rückseite mit orangener Überschrift). Ruft die Spielleitung „Zitrone“ und hält die passende Karte hoch, schütteln sich alle, weil die Zitrone so sauer ist. Bei „Radieschen“ bücken sich alle tief und ernten Radieschen aus der Erde.

Nach und nach können weitere Karten eingeführt werden, je nach Aufnahmefähigkeit der Mitspielenden. Werden die Bewegungen langweilig, können sich die Mitspielenden auch eigene Bewegungen ausdenken: Bei „Erbsen“ könnte man mit beiden Händen Schoten pflücken oder aber wild aus der Schote herausspringen. Auch die Spielleitung kann abwechselnd von Mitspielenden übernommen werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

C



B



GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

ANLEITUNG

Für dieses Spiel werden nur die Obstkarten benötigt. Die Karten werden zunächst so sortiert, dass es zwei Stapel gibt, in denen sich jedes Obst jeweils einmal befindet. Die Mitspielenden verteilen anschließend die Karten des einen Stapels im Raum oder im Gelände und merken sich, wo welche Karte liegt – dafür werden alle „Stationen“ abgelaufen. Die Karten können auch gemeinsam in der Gruppe verteilt werden.

Anschließend kommen alle zusammen.

Die Spielleitung hält nun eine Karte hoch, beispielsweise die Birne, und ruft „Ernte die Birne!“. Nun laufen alle Mitspielenden zu der Karte im Raum oder im Gelände, auf der die zweite Birne abgebildet ist und „ernten“ die Karte.

Variante 1:

Der/die Mitspielende, der/die als Erstes bei der entsprechenden Karte ankommt, darf diese nehmen und auf den eigenen Stapel in der Mitte legen. Gewonnen hat am Ende der/die Mitspielende mit den meisten Karten.

Variante 2:

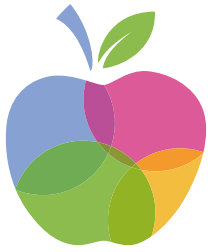
Alle helfen gemeinsam bei der Ernte, indem bei der Karte die jeweils passende Bewegung durchgeführt wird. Bei dieser Variante haben alle gewonnen!



C



B



GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



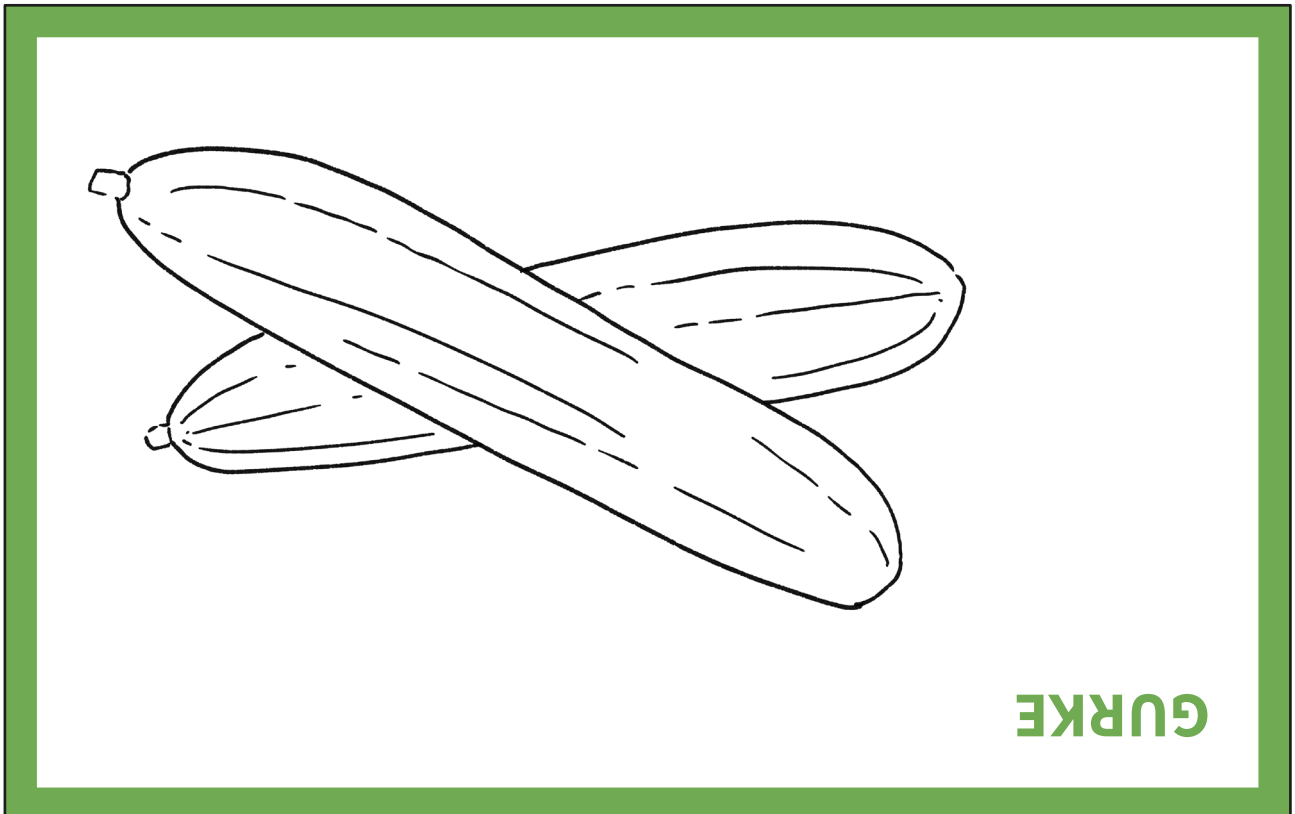
A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

GURKE

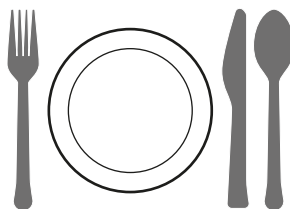
Saisonal und regional frisch

- Januar
- Februar
- März
- April
- Mai
- Juni
- Juli
- August
- September
- Oktober
- November
- Dezember

Passende Bewegung

Arme lang nach oben strecken und Spannung im ganzen Körper halten wie eine knackige Gurke

Ein leckeres Gericht



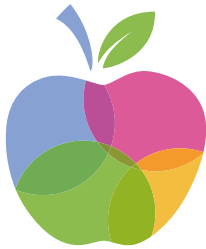
Notizen



C



B



GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

KAROTTE

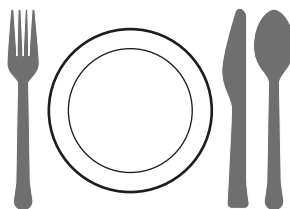
Saisonal und regional frisch

- Januar
- Februar
- März
- April
- Mai
- Juni
- Juli
- August
- September
- Oktober
- November
- Dezember

Passende Bewegung

Die Arme nach oben strecken und wie das Möhrengrün im Wind wedeln, der restliche Körper bleibt stabil wie die Möhre

Ein leckeres Gericht



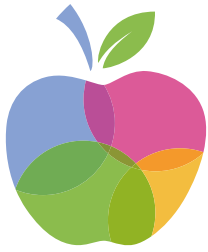
Notizen



C



B



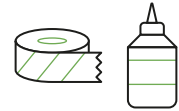
GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

KOHLRABI

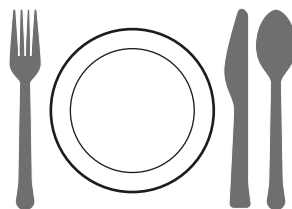
Saisonal und regional frisch

- Januar
- Februar
- März
- April
- Mai
- Juni
- Juli
- August
- September
- Oktober
- November
- Dezember

Passende Bewegung

Sehr tief in die Hocke gehen und sich so klein und rund machen wie ein Kohlrabi

Ein leckeres Gericht



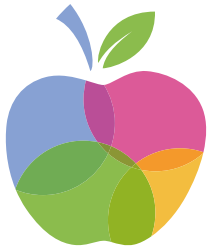
Notizen



C



B



GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



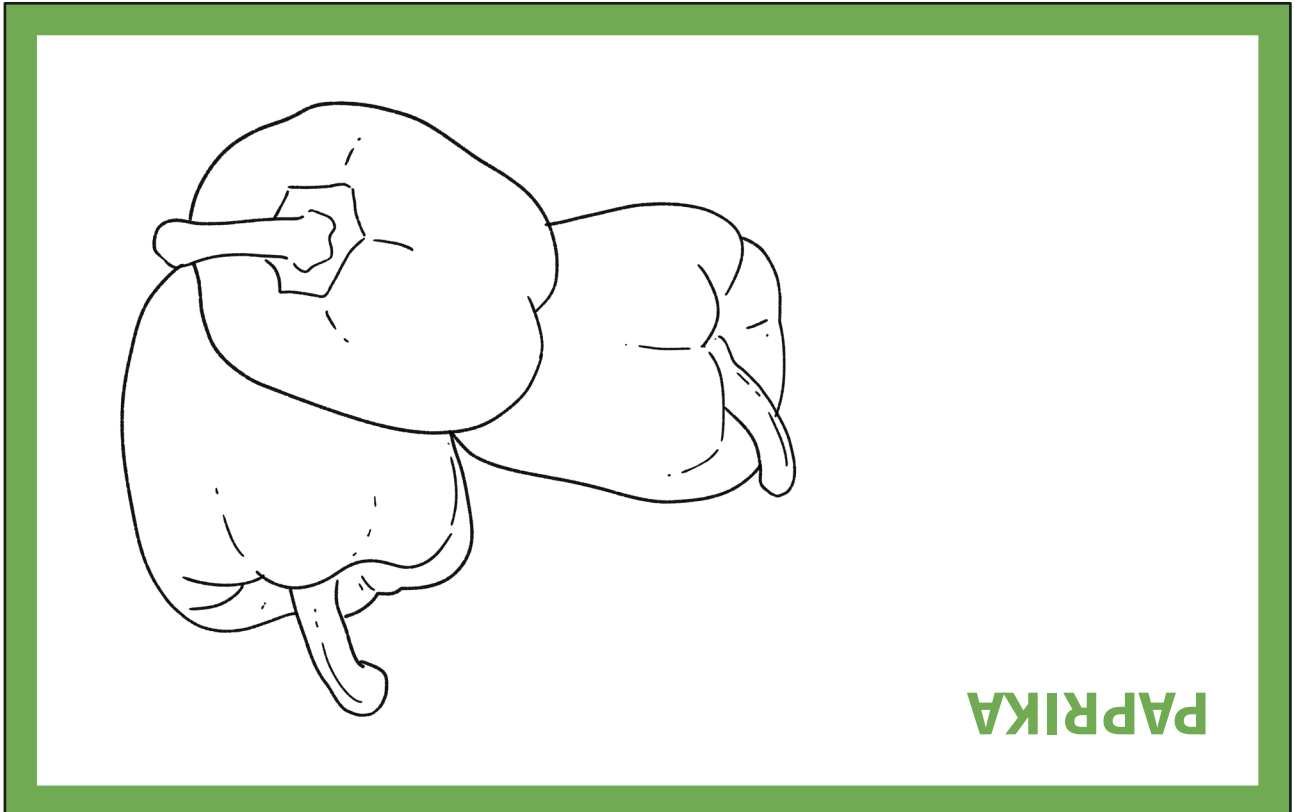
A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

PAPRIKA

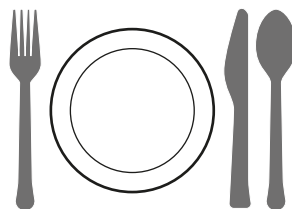
Saisonal und regional frisch

- Januar
- Februar
- März
- April
- Mai
- Juni
- Juli
- August
- September
- Oktober
- November
- Dezember

Passende Bewegung

Auf verschiedene Stellen des Körpers klopfen, um zu hören, wie hohl die Paprika klingt

Ein leckeres Gericht



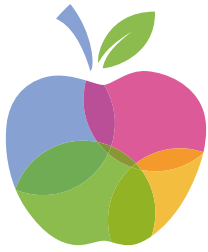
Notizen



C



B



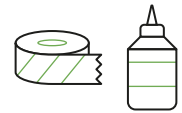
GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



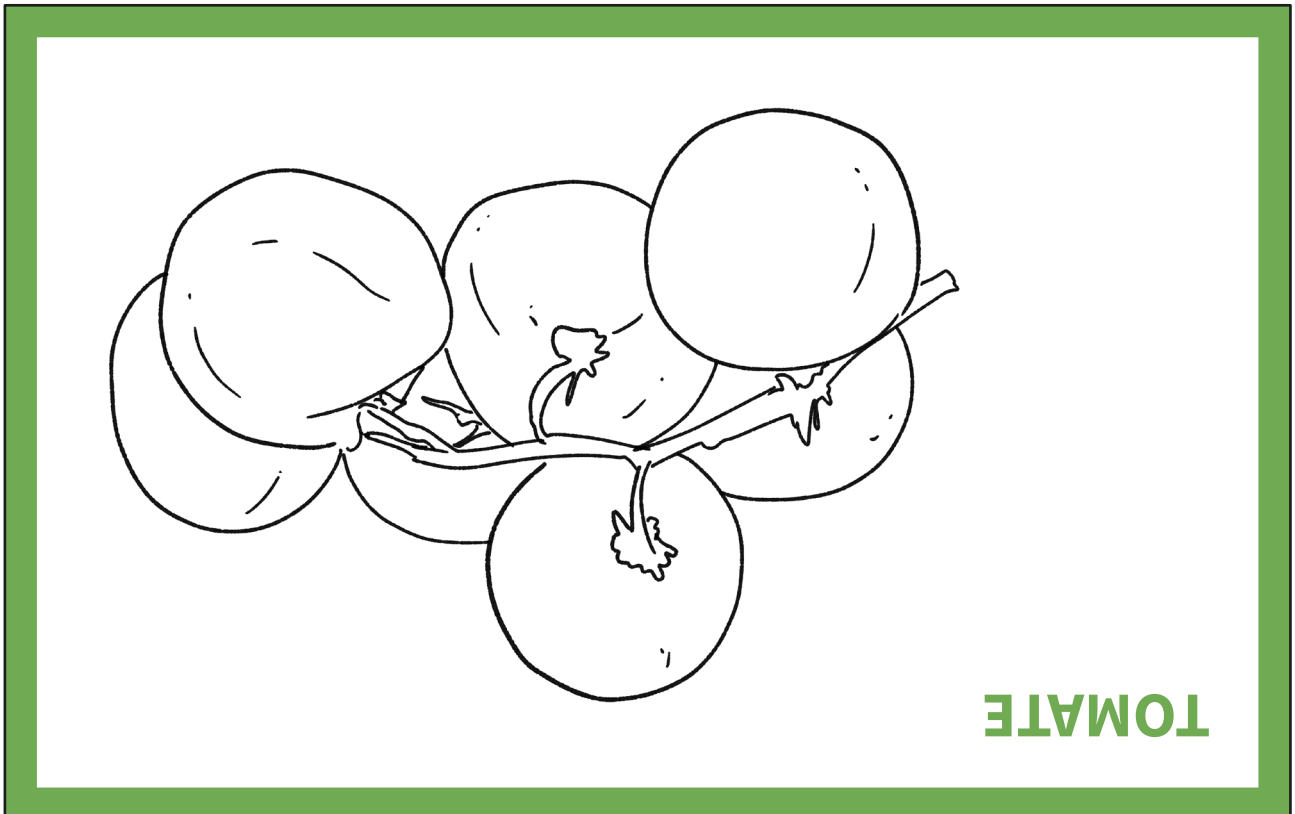
A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

TOMATE

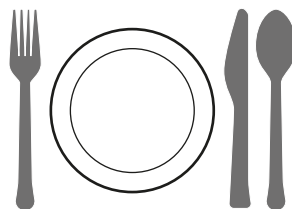
Saisonal und regional frisch

- Januar
- Februar
- März
- April
- Mai
- Juni
- Juli
- August
- September
- Oktober
- November
- Dezember

Passende Bewegung

Mit den Füßen abwechselnd fest auf die Erde stampfen, um die Tomate zu Ketchup zu zermatschen

Ein leckeres Gericht



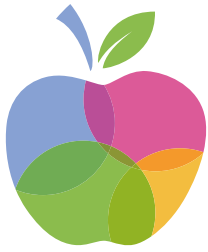
Notizen



C



B



GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



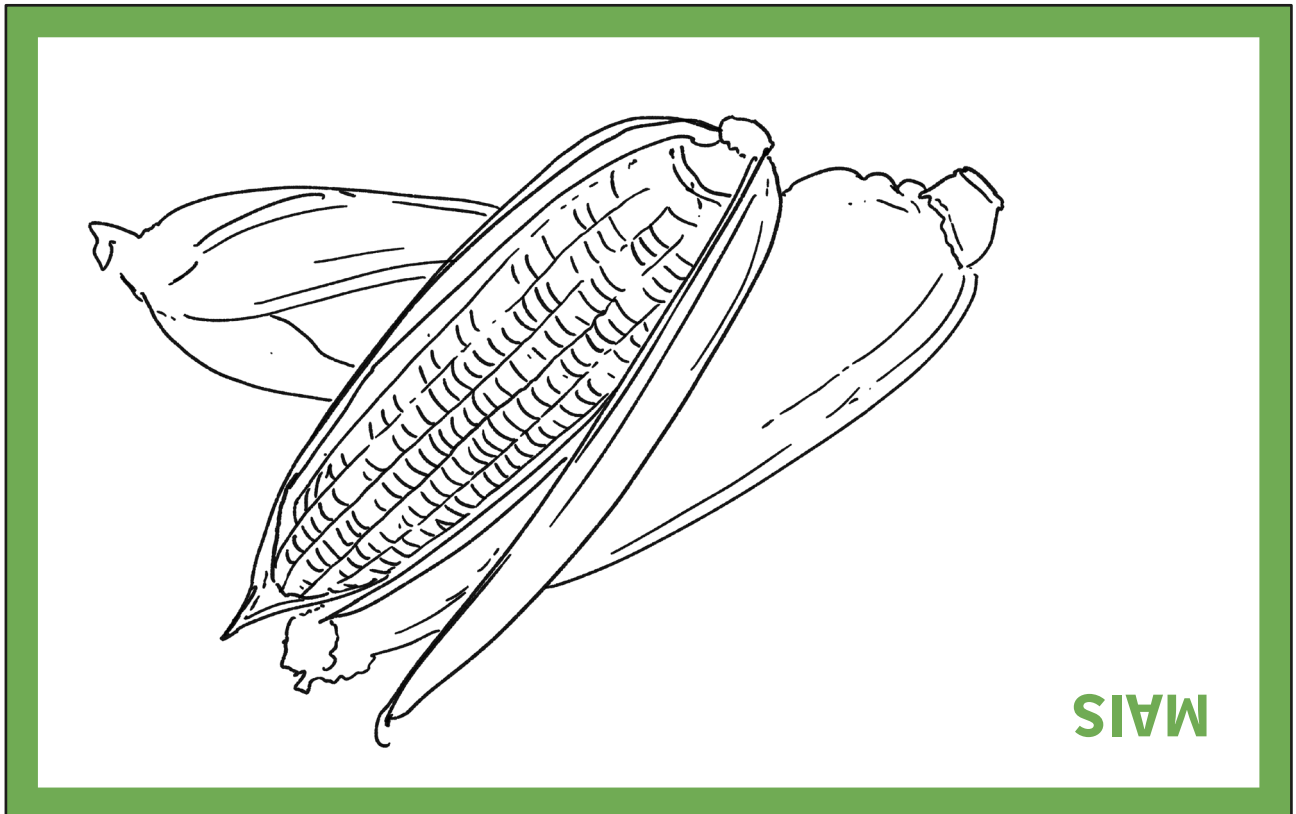
A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

MAIS

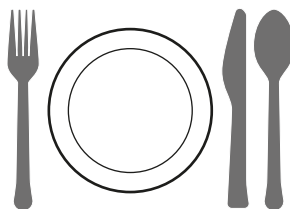
Saisonal und regional frisch

- Januar
- Februar
- März
- April
- Mai
- Juni
- Juli
- August
- September
- Oktober
- November
- Dezember

Passende Bewegung

Ganz tief in die Hocke gehen und mit aller Kraft nach oben springen, wie ein Maiskorn, das zum Popcorn explodiert

Ein leckeres Gericht



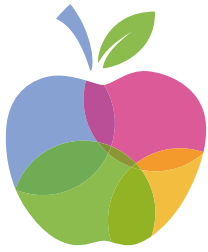
Notizen



C

B





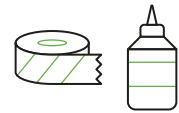
GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



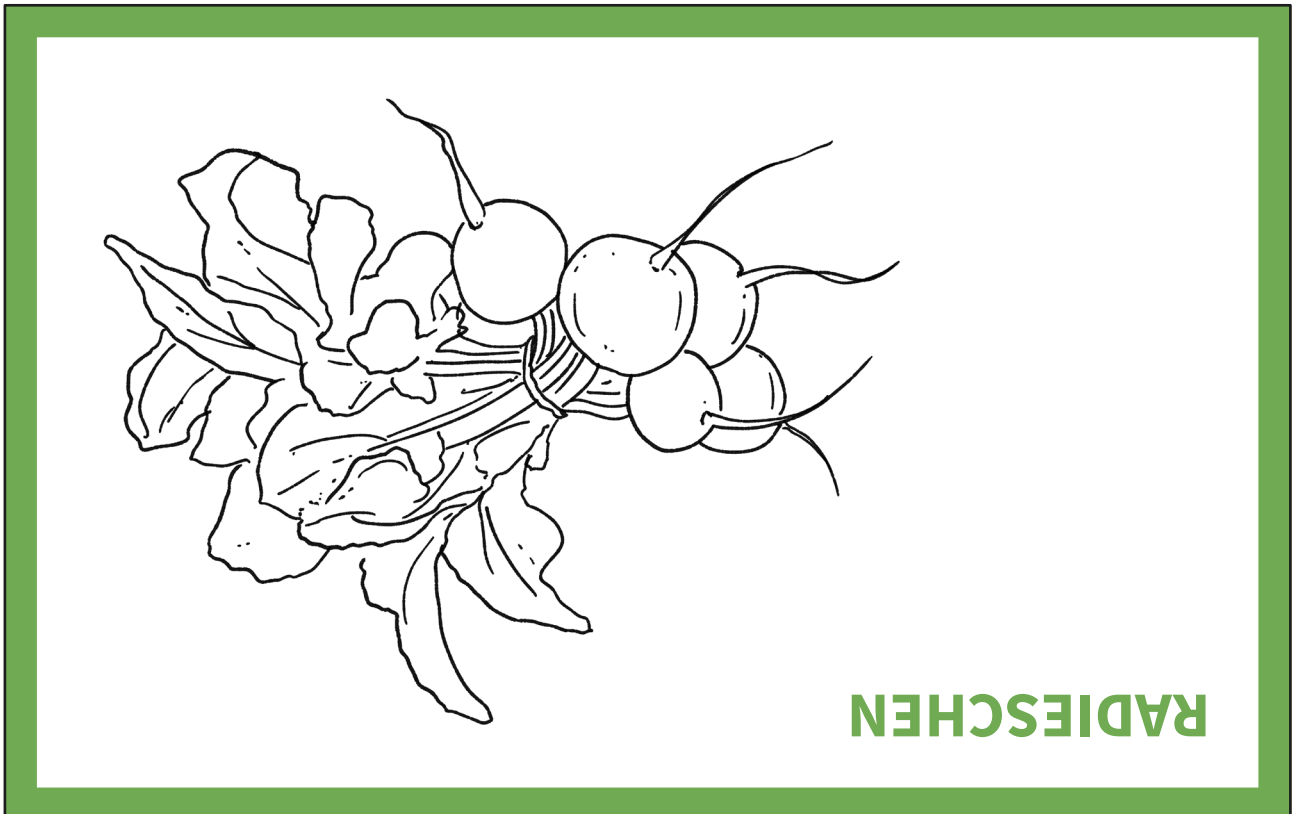
A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

RADIESCHEN

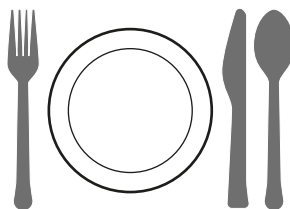
Saisonal und regional frisch

- Januar
- Februar
- März
- April
- Mai
- Juni
- Juli
- August
- September
- Oktober
- November
- Dezember

Passende Bewegung

Mit beiden Händen zum Boden greifen und sich wieder aufrichten, um das Radieschen zu ernten

Ein leckeres Gericht



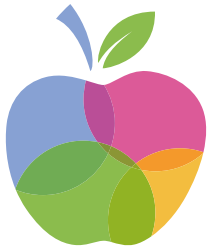
Notizen



C



B



GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



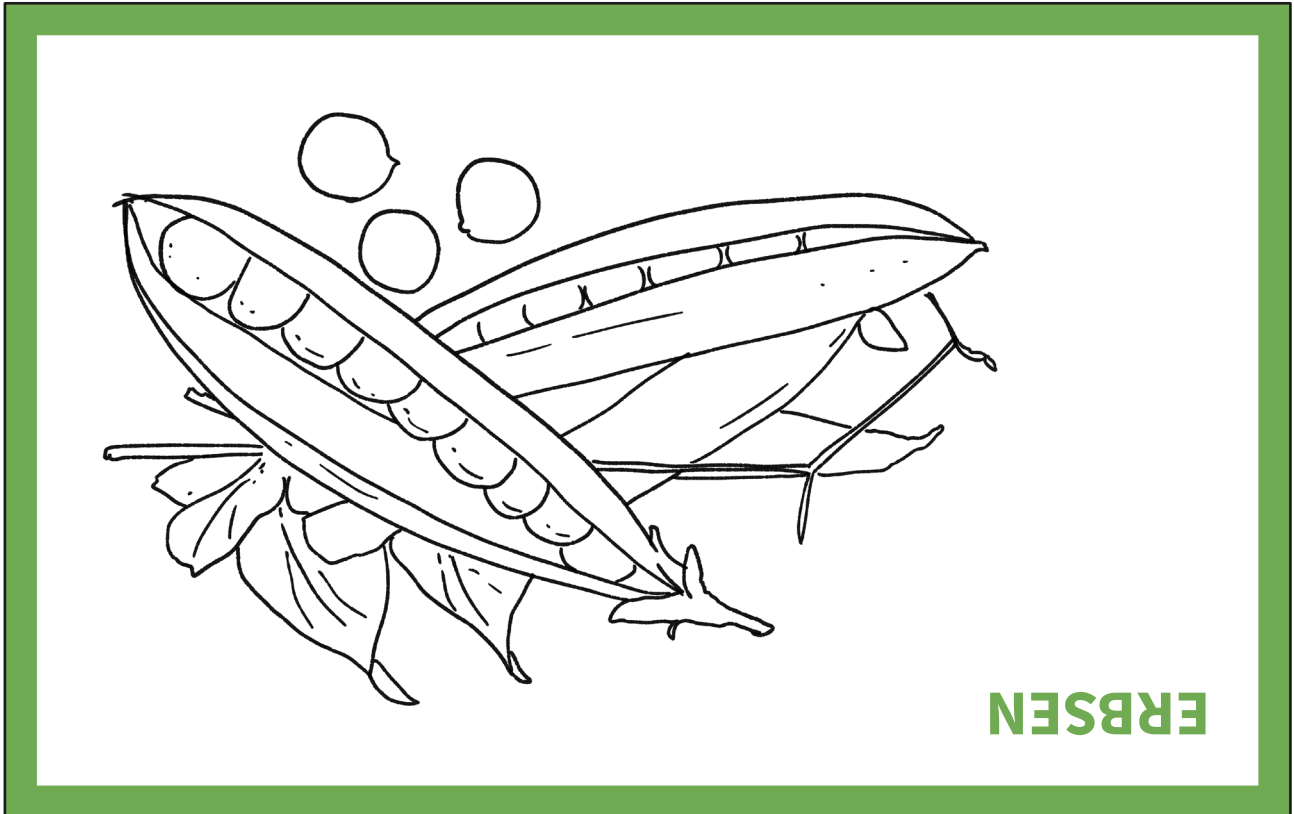
A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

ERBSEN

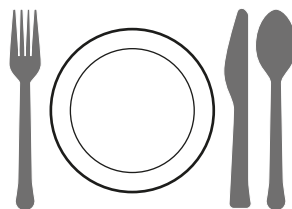
Saisonal und regional frisch

- Januar
- Februar
- März
- April
- Mai
- Juni
- Juli
- August
- September
- Oktober
- November
- Dezember

Passende Bewegung

Wild mit kleinen Sprüngen herumspringen wie eine Erbse, die aus der frischen Schote hüpf

Ein leckeres Gericht



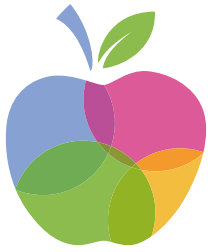
Notizen



C



B



GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



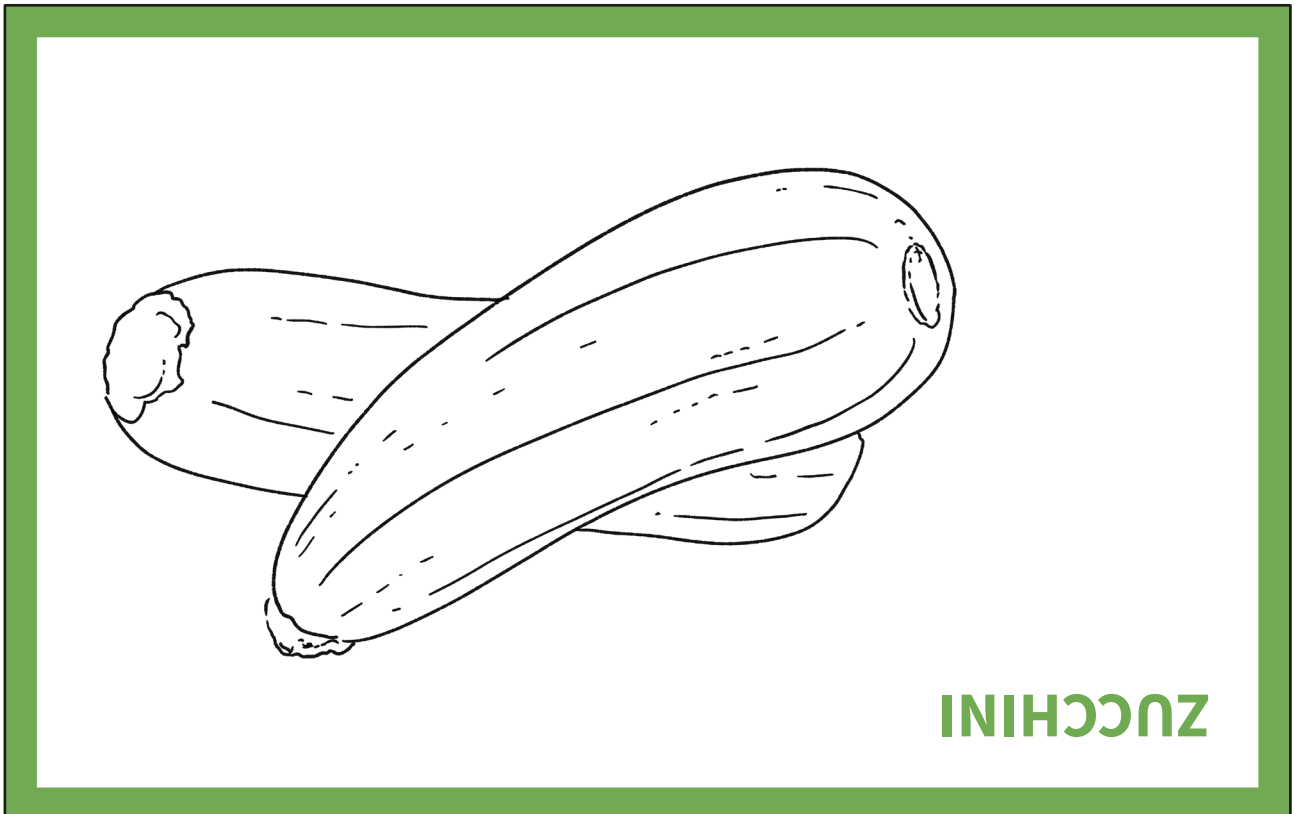
A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

ZUCCHINI

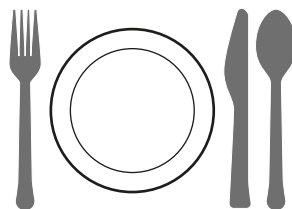
Saisonal und regional frisch

- Januar
- Februar
- März
- April
- Mai
- Juni
- Juli
- August
- September
- Oktober
- November
- Dezember

Passende Bewegung

Mit beiden Armen gleichzeitig kreisen, um die Zucchini in gleichmäßige Scheiben zu schneiden

Ein leckeres Gericht



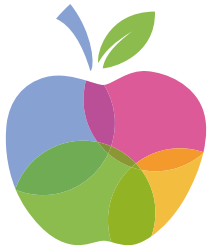
Notizen



C

B





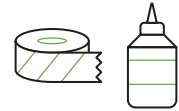
GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

ZWIEBEL

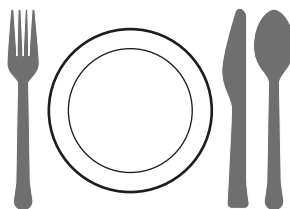
Saisonal und regional frisch

- Januar
- Februar
- März
- April
- Mai
- Juni
- Juli
- August
- September
- Oktober
- November
- Dezember

Passende Bewegung

Fäuste vors Gesicht, mit den Ellbogen seitlich auf und ab winken, weil die Zwiebel so scharf ist

Ein leckeres Gericht



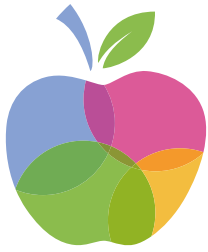
Notizen



C



B



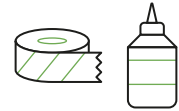
GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



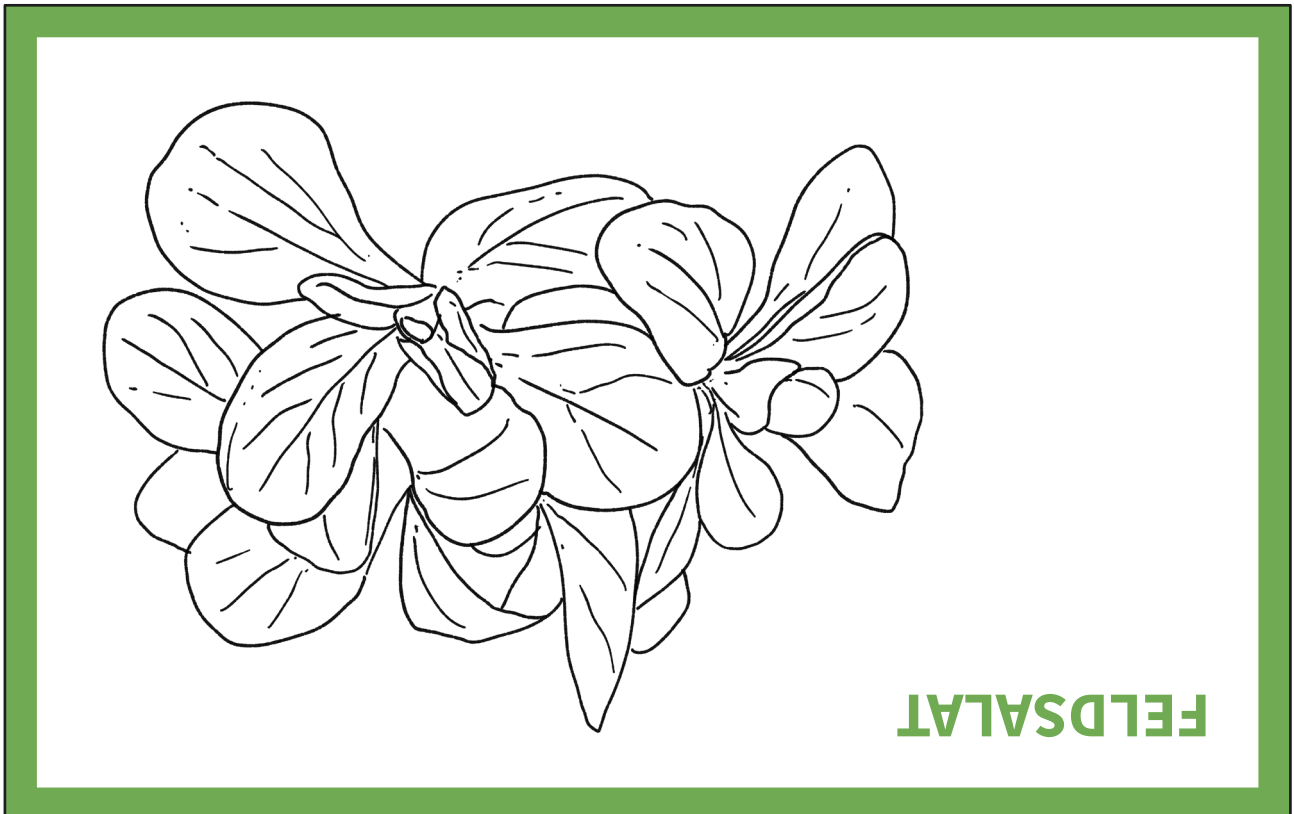
A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

FELDSALAT

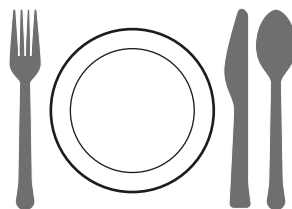
Saisonal und regional frisch

- Januar
- Februar
- März
- April
- Mai
- Juni
- Juli
- August
- September
- Oktober
- November
- Dezember

Passende Bewegung

Ganz vorsichtig immer mit einer Hand zum Boden und wieder aufrichten, um den zarten Feldsalat zu pflücken

Ein leckeres Gericht



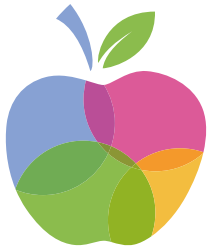
Notizen



C



B



GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

EISBERGSALAT/ EISSALAT

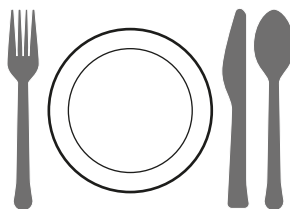
Saisonal und regional frisch

- Januar
- Februar
- März
- April
- Mai
- Juni
- Juli
- August
- September
- Oktober
- November
- Dezember

Passende Bewegung

Arme und Finger lang ausstrecken, Hände anspannen und von oben nach unten den Salat hacken

Ein leckeres Gericht

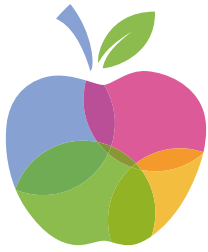


Notizen



C

B



GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



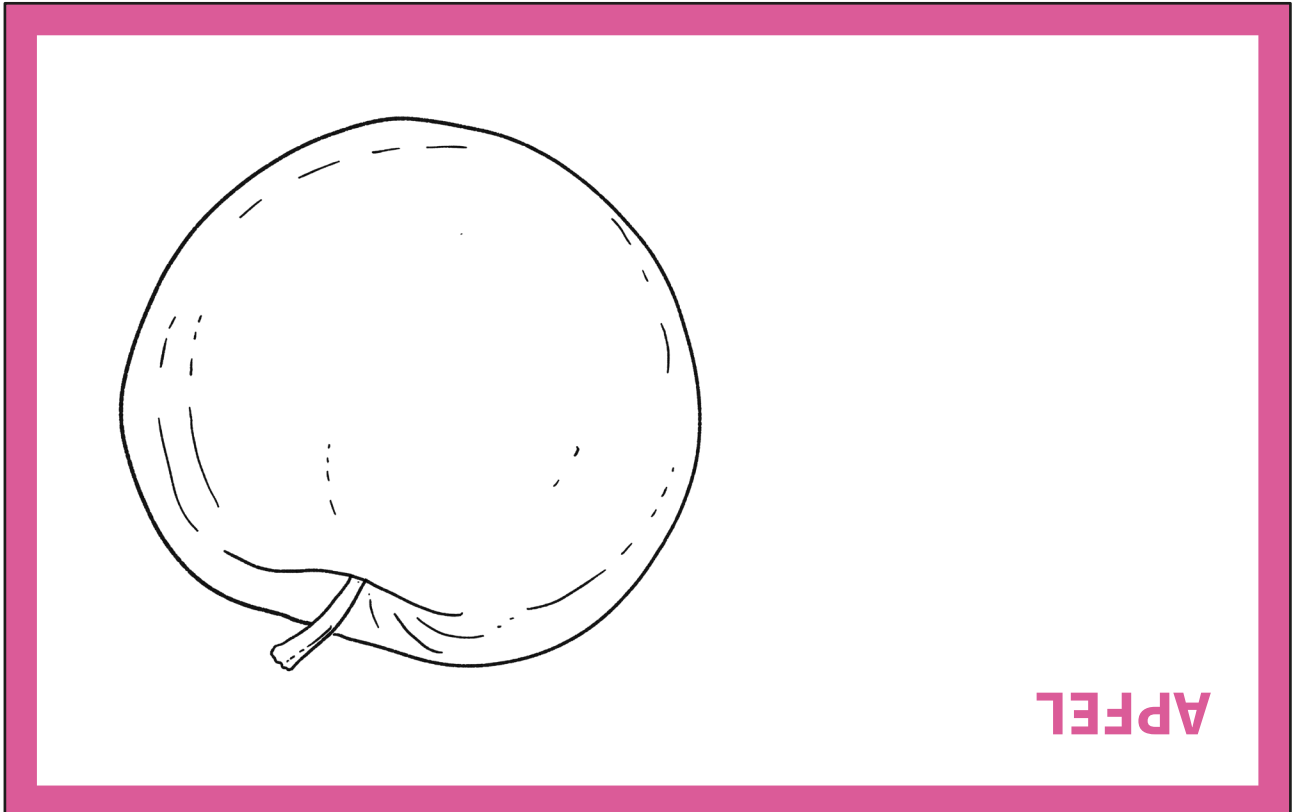
A
Die Spielkarten
ausdrucken.



B
Die Spielkarten
entlang der Außenlinie
ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der
Mitte falten und mit
Klebstoff oder Klebeband
zusammenkleben.



A

APFEL

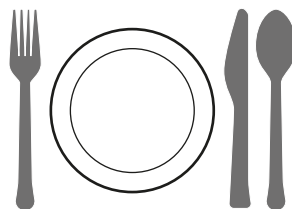
Saisonal und regional frisch

- Januar
- Februar
- März
- April
- Mai
- Juni
- Juli
- August
- September
- Oktober
- November
- Dezember

Passende Bewegung

Auf die Zehenspitzen
stellen, mit den Armen nach
oben strecken und Äpfel
vom hohen Baum ernten

Ein leckeres Gericht



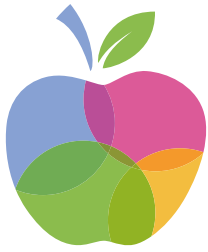
Notizen



C



B



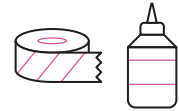
GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



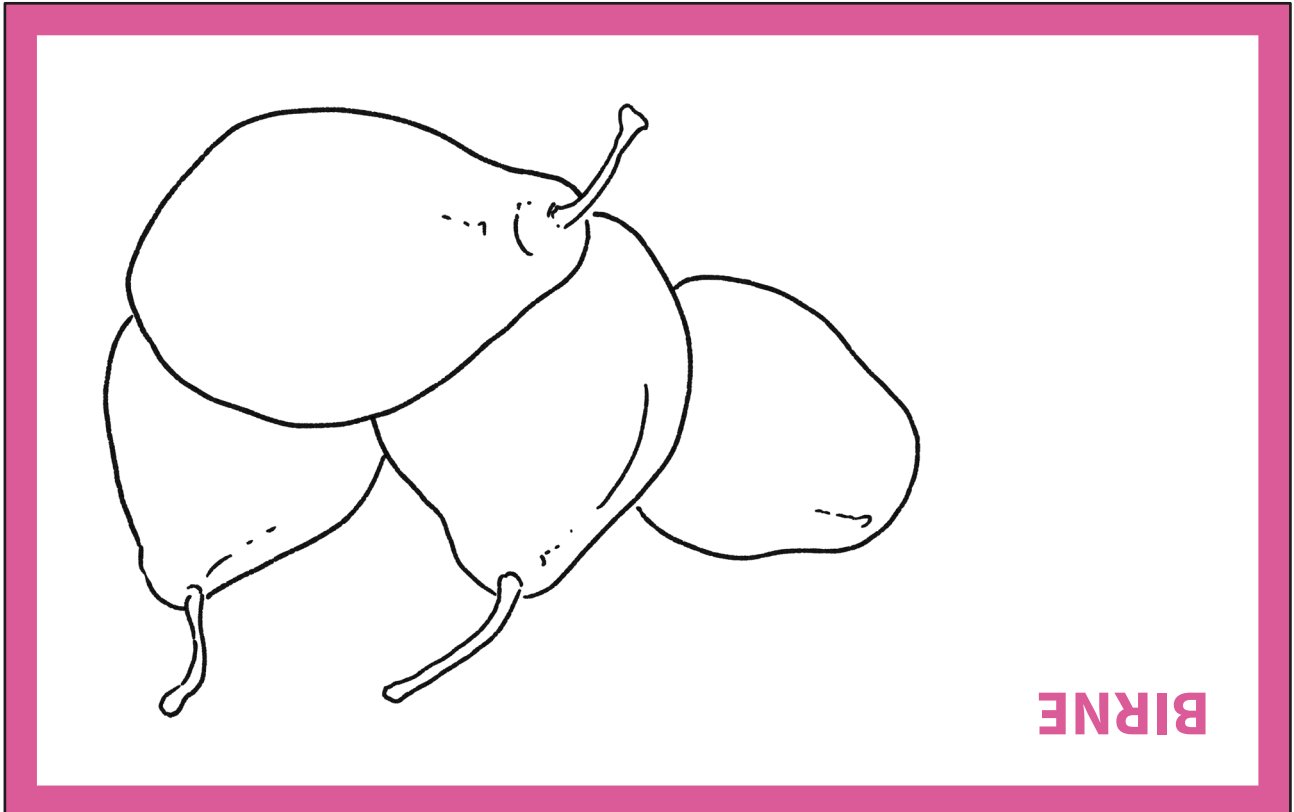
A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

BIRNE

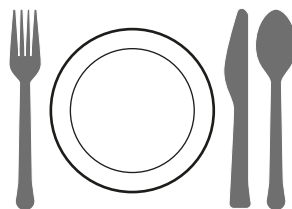
Saisonal und regional frisch

- Januar
- Februar
- März
- April
- Mai
- Juni
- Juli
- August
- September
- Oktober
- November
- Dezember

Passende Bewegung

Beine und nach oben gestreckte Arme sind stabil, mit der Hüfte nach links und rechts schaukeln wie eine Birne am Baum

Ein leckeres Gericht

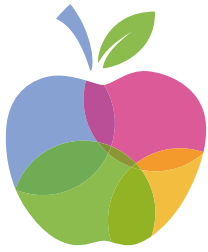


Notizen

C



B



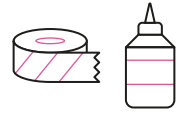
GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



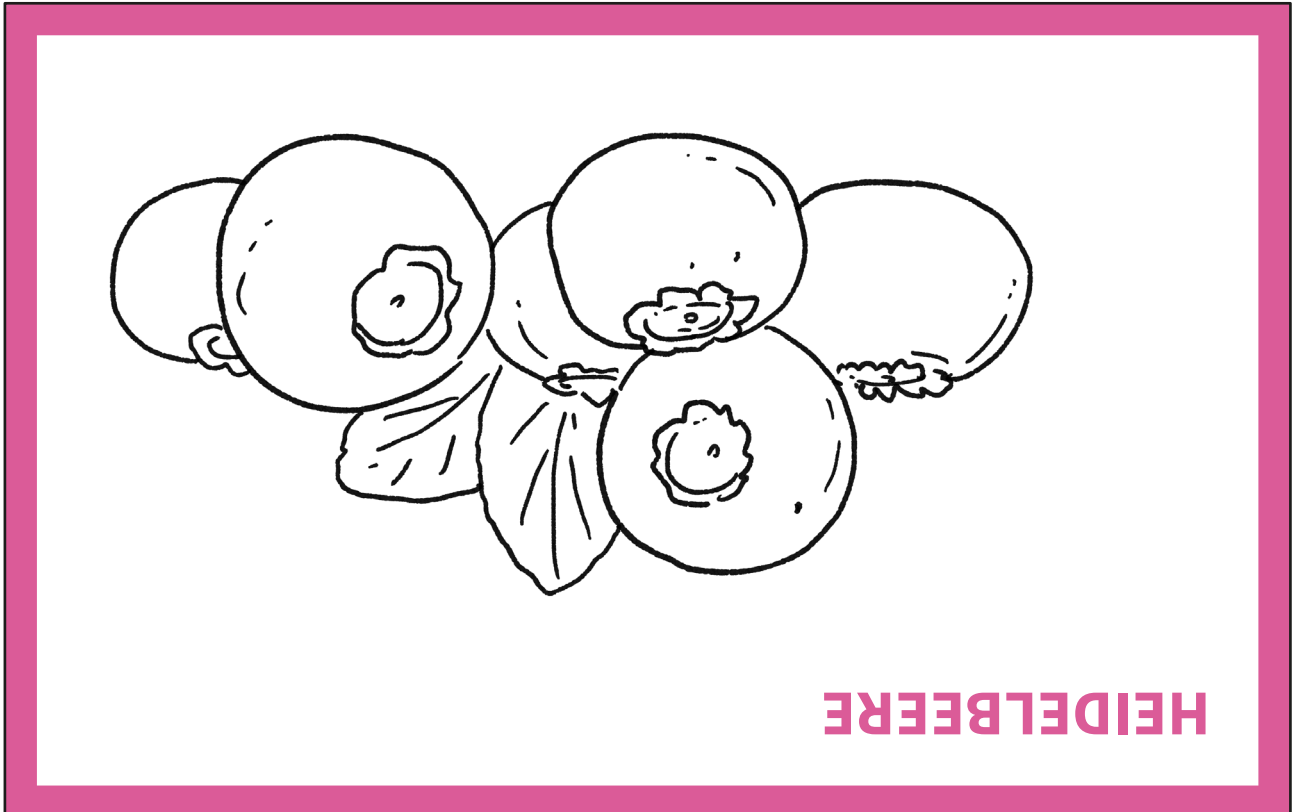
A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

HEIDELBEERE

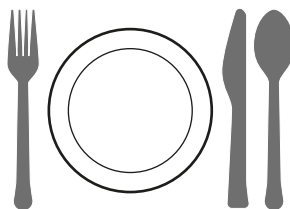
Saisonal und regional frisch

- Januar
- Februar
- März
- April
- Mai
- Juni
- Juli
- August
- September
- Oktober
- November
- Dezember

Passende Bewegung

In die Hocke gehen mit Händen nach unten und kleine Schrittschritte machen, um an Sträuchern nach Heidelbeeren zu suchen

Ein leckeres Gericht

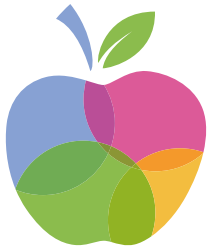


Notizen

C



B



GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



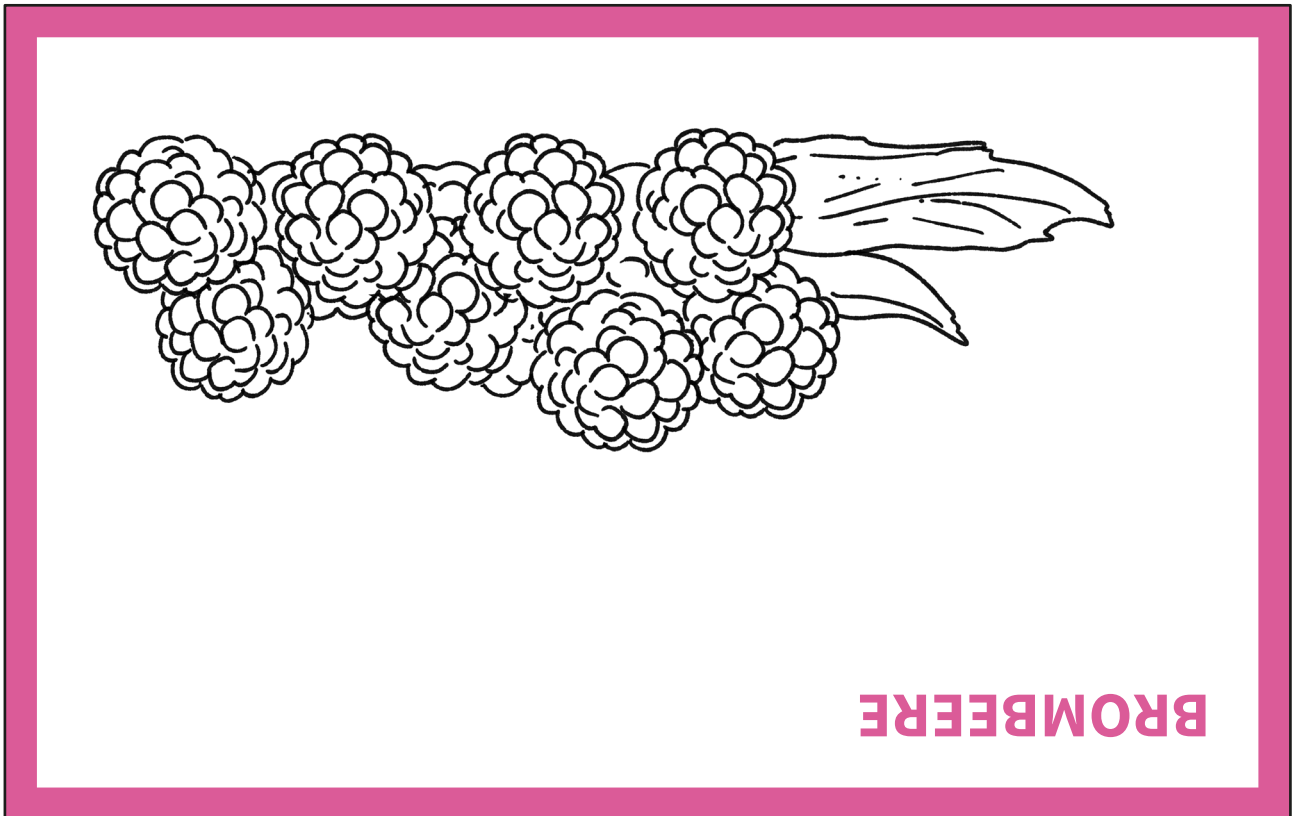
A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

BROMBEERE

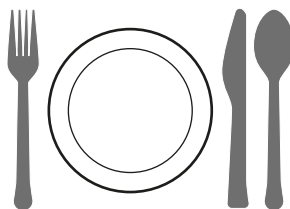
Saisonal und regional frisch

- Januar
- Februar
- März
- April
- Mai
- Juni
- Juli
- August
- September
- Oktober
- November
- Dezember

Passende Bewegung

Mit spitzen Fingern und langen Armen ganz vorsichtig Brombeeren zwischen den Stacheln pflücken

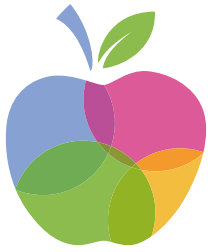
Ein leckeres Gericht



Notizen

C





GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



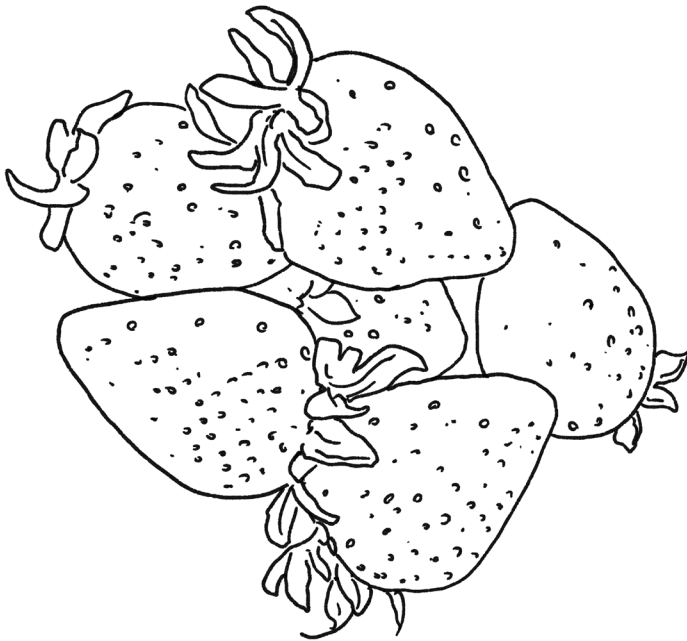
A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



ERDBEERE

ERDBEERE

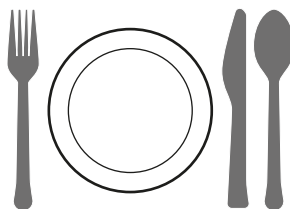
Saisonal und regional frisch

- Januar
- Februar
- März
- April
- Mai
- Juni
- Juli
- August
- September
- Oktober
- November
- Dezember

Passende Bewegung

Die Hände in die Hüfte stemmen und sich auf der Stelle drehen wie eine Erdbeere, die am Stiel gedreht wird

Ein leckeres Gericht

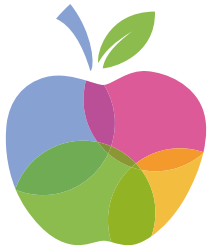


Notizen



A

C



GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

HIMBEERE

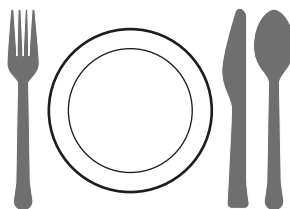
Saisonal und regional frisch

- Januar
- Februar
- März
- April
- Mai
- Juni
- Juli
- August
- September
- Oktober
- November
- Dezember

Passende Bewegung

Die Finger einer Hand nach oben strecken, mit der anderen Hand Himbeeren auf die Fingerkuppen stecken

Ein leckeres Gericht

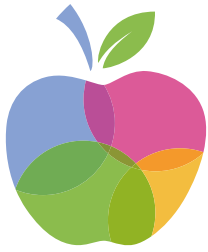


Notizen

C



B



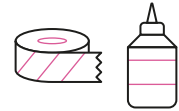
GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



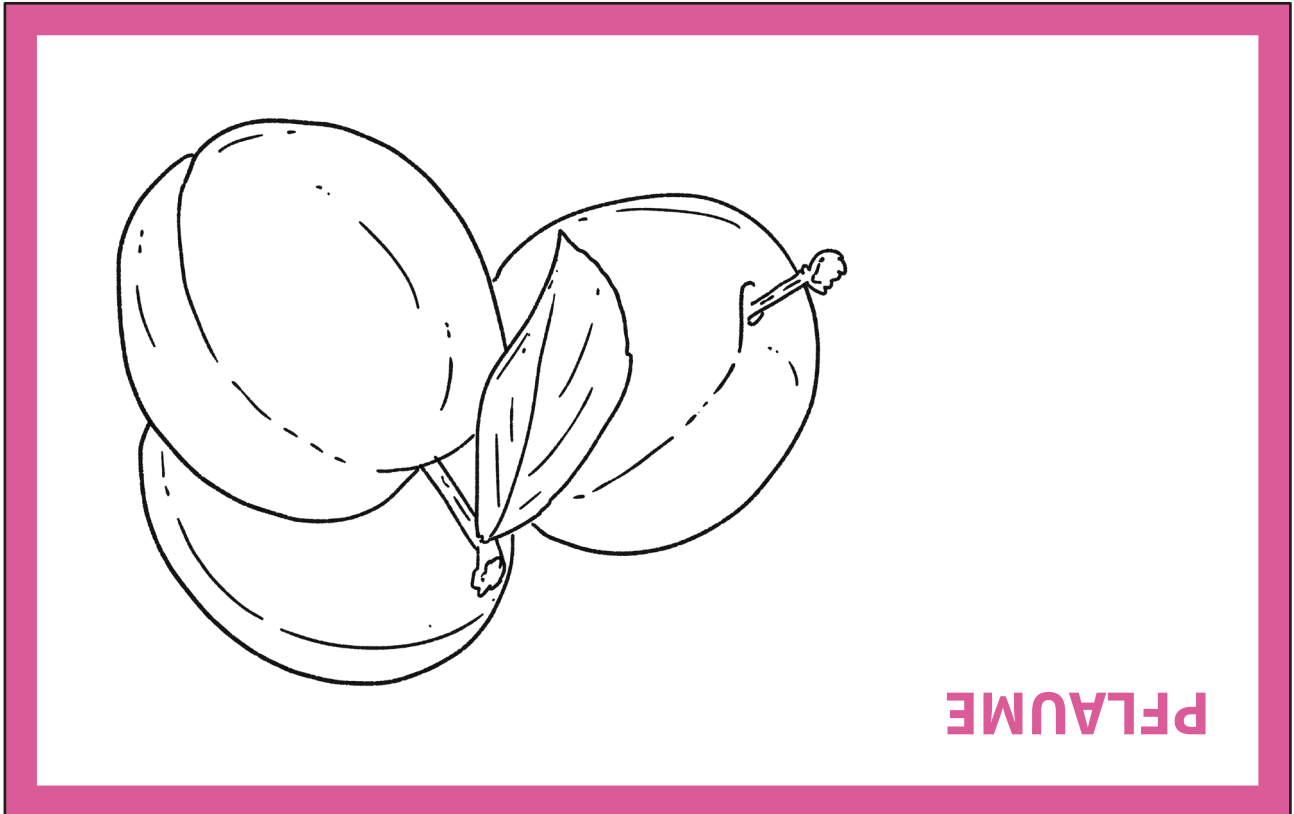
A
Die Spielkarten
ausdrucken.



B
Die Spielkarten
entlang der Außenlinie
ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der
Mitte falten und mit
Klebstoff oder Klebeband
zusammenkleben.



A

PFLAUME

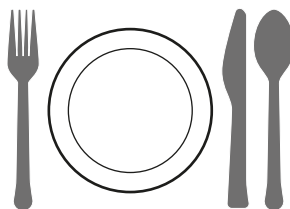
Saisonal und regional frisch

- Januar
- Februar
- März
- April
- Mai
- Juni
- Juli
- August
- September
- Oktober
- November
- Dezember

Passende Bewegung

Die Arme ausstrecken, die
Fingerspitzen berühren sich
vor dem Körper, dann den
Pflaumenbaum schütteln

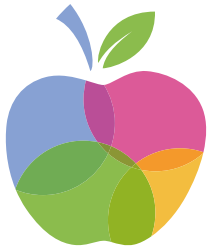
Ein leckeres Gericht



Notizen

C





GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



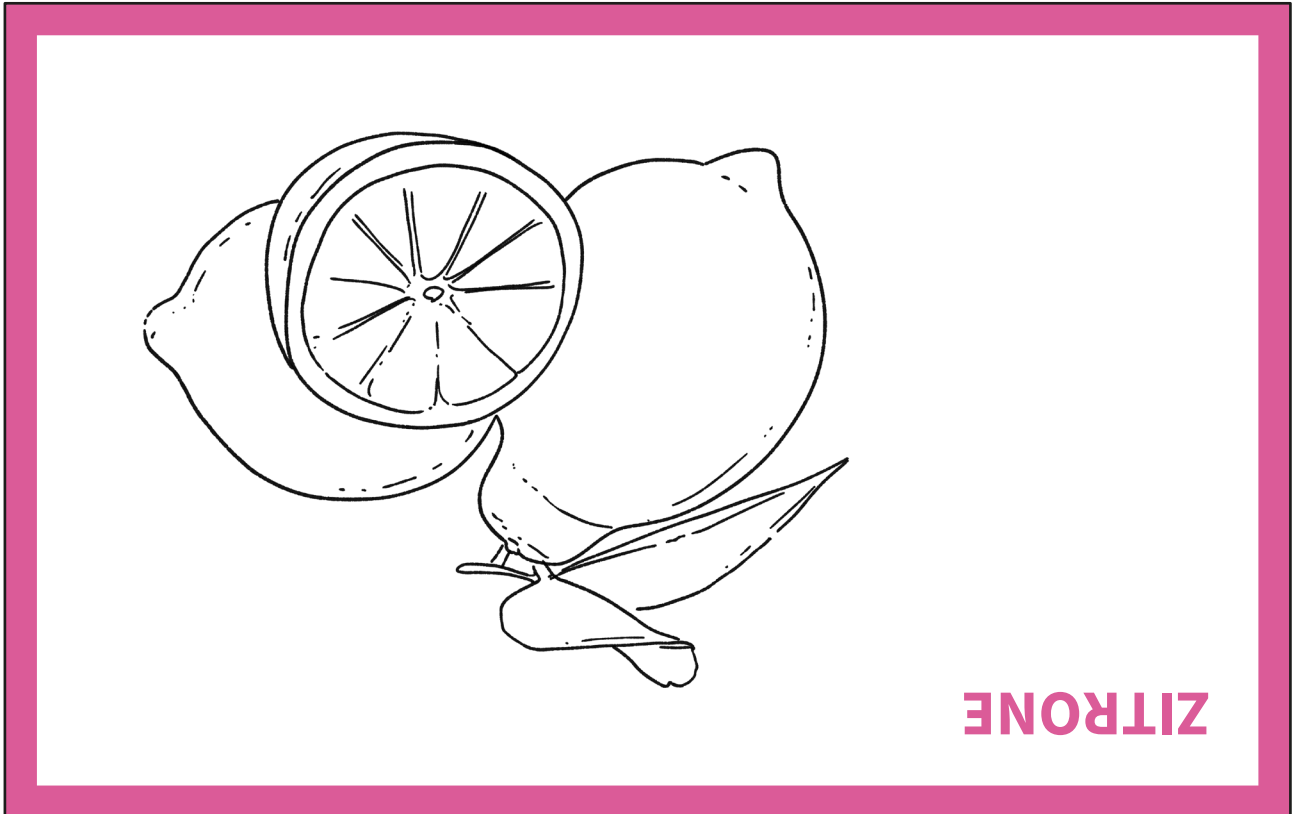
A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

ZITRONE

Saisonal und regional frisch

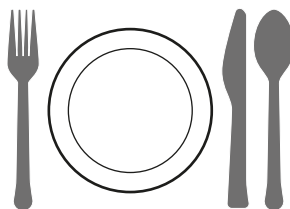
✗ nicht regional

Passende Bewegung

Gesicht verziehen und den ganzen Körper schütteln, weil die Zitrone so sauer ist

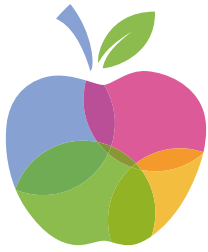
Notizen

Ein leckeres Gericht



C

B 



GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

WASSERMELONE

Saisonal und regional frisch

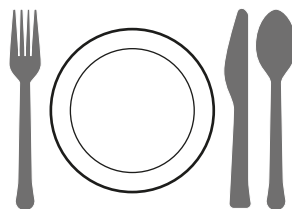
✗ nicht regional

Passende Bewegung

In die Knie gehen und sich wieder gerade aufrichten, um die schwere Wassermelone vom Boden aufzuheben

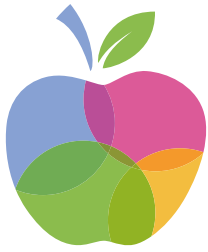
Notizen

Ein leckeres Gericht



C





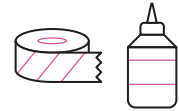
GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



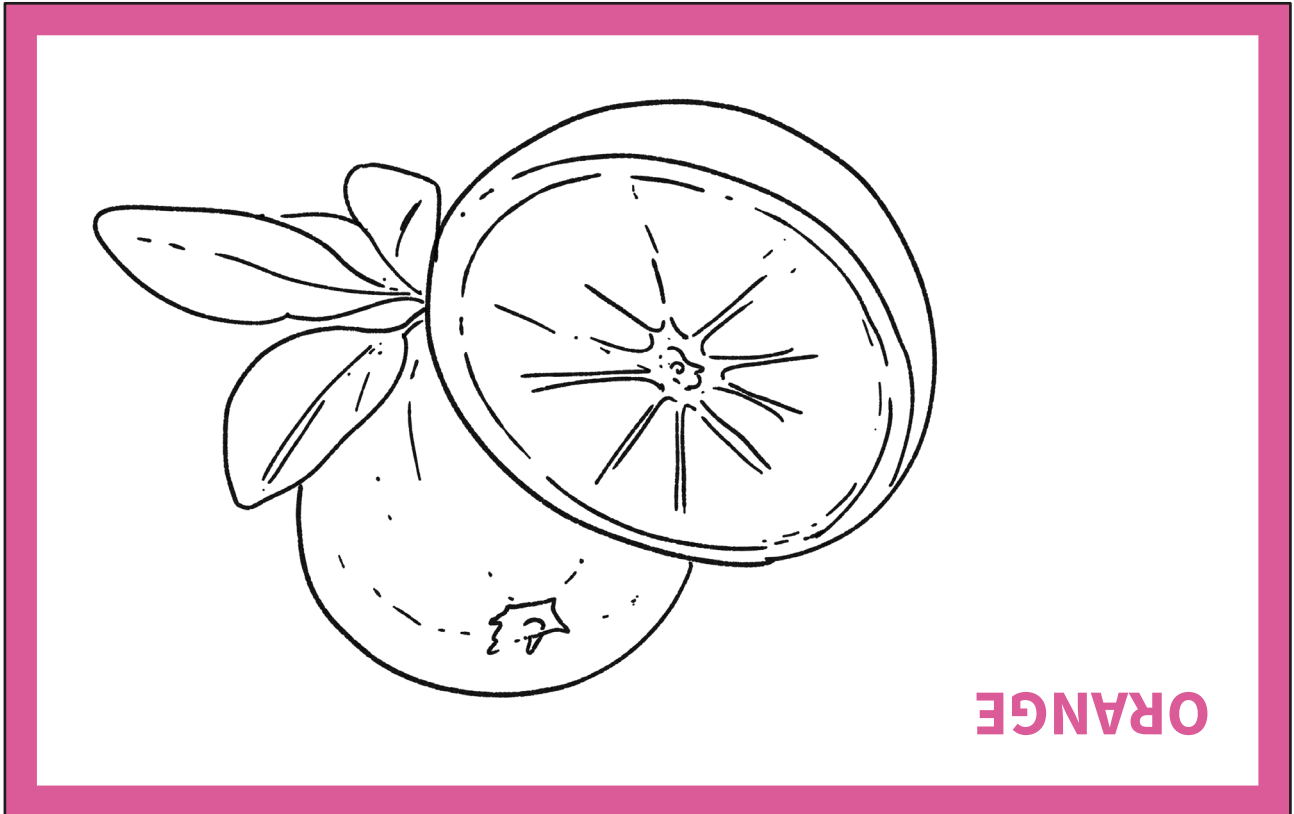
A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



A

ORANGE

Saisonal und regional frisch

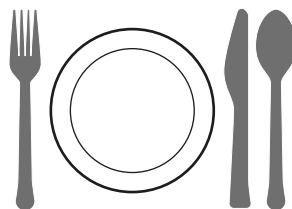
✗ nicht regional

Passende Bewegung

Mit ausgestreckten Armen und nach oben gerichteten Händen mit drei Orangen wild jonglieren

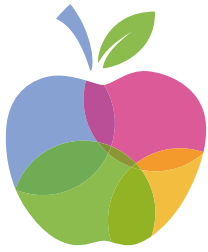
Notizen

Ein leckeres Gericht



C





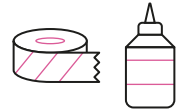
GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



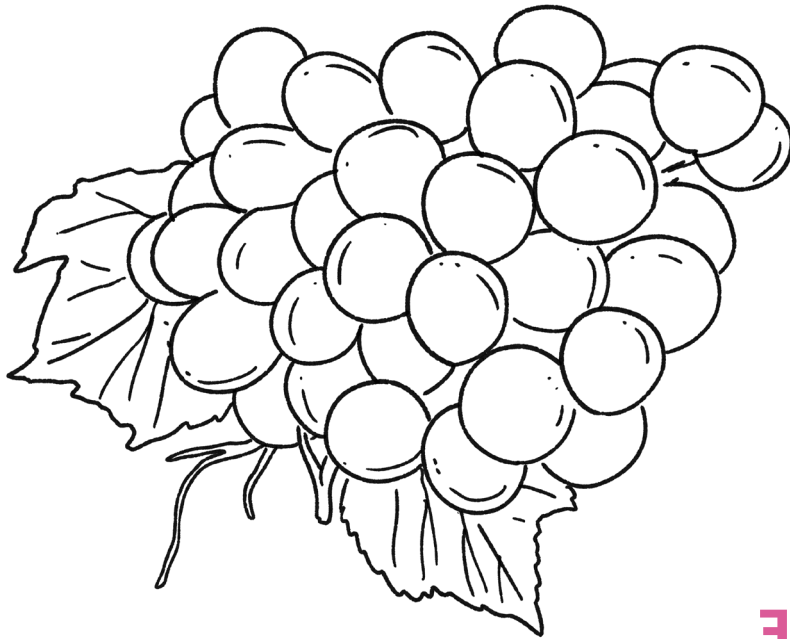
A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



WEINTRAUBE

WEINTRAUBE

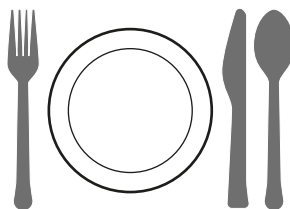
Saisonal und regional frisch

- Januar
- Februar
- März
- April
- Mai
- Juni
- Juli
- August
- September
- Oktober
- November
- Dezember

Passende Bewegung

Arme und Beine locker ausschütteln, damit das Wasser nach dem Waschen von der Traube abgeschüttelt wird

Ein leckeres Gericht

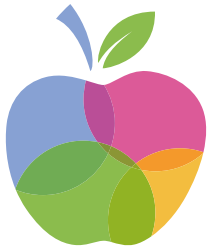


Notizen



A

C



GESUND UND BUNT
Gemeinsam in Delmenhorst



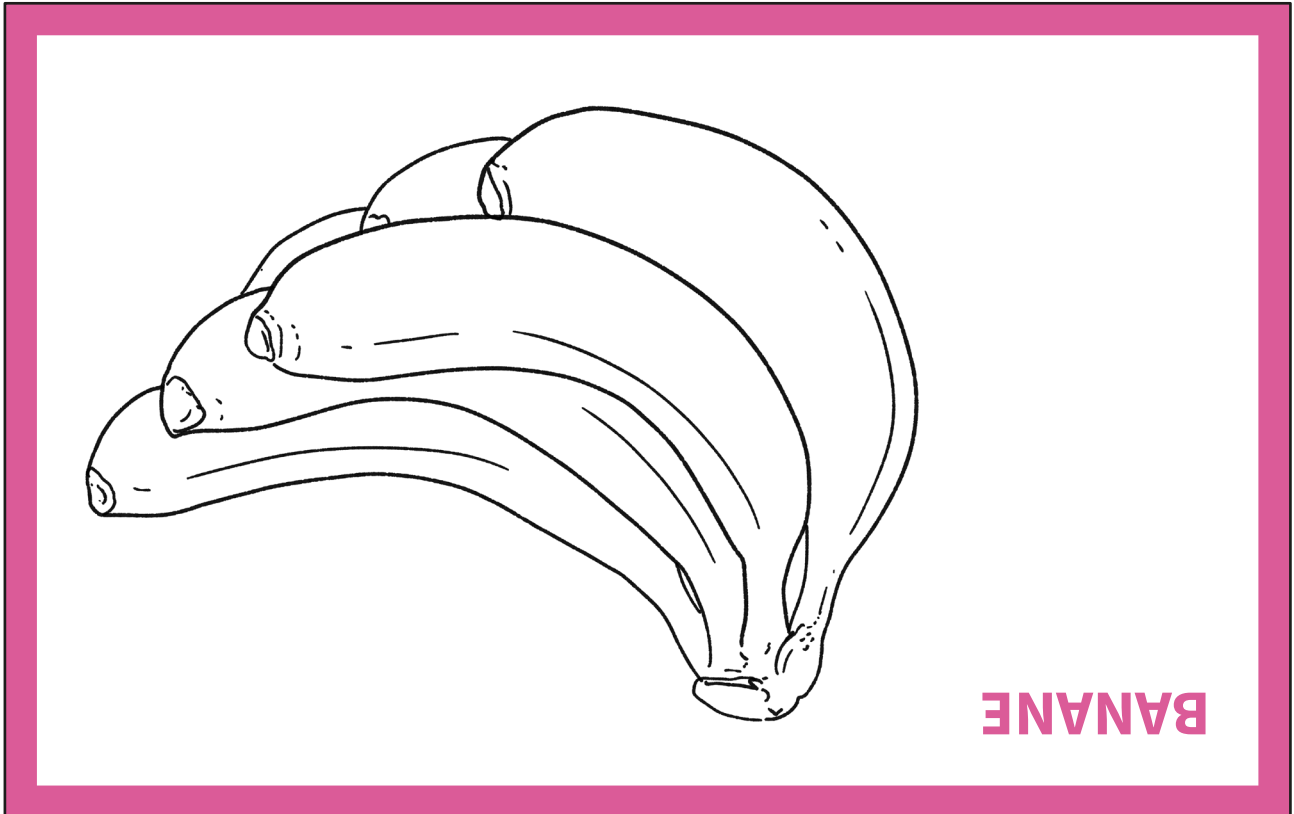
A
Die Spielkarten ausdrucken.



B
Die Spielkarten entlang der Außenlinie ausschneiden.



C
Die Spielkarten in der Mitte falten und mit Klebstoff oder Klebeband zusammenkleben.



BANANE

Saisonal und regional frisch

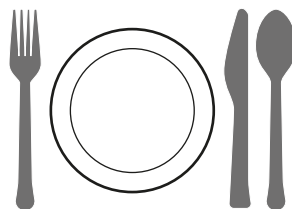
✗ nicht regional

Passende Bewegung

Auf den Rücken legen, Arme und Beine lang machen und nach oben strecken wie eine gekrümmte Banane

Notizen

Ein leckeres Gericht



A

C

