



## Lerneinheit Ernährung

---



Diese Anleitung ist für dich als Seminarleitung.  
Die Anleitung hilft dir beim Üben und Vorbereiten.  
Die Anleitung bitte nicht im Seminar vorlesen oder austeilen.

### Material:

- Merkblatt „Teller-Regel“ (zum Mitnehmen für die Teilnehmenden)
- Spielfeld „Teller-Regel“
- 50 Bildkarten (20 Obst- und Gemüse-Karten, 10 Getränke-Karten, 10 Beilagen- Karten, 10 tierische Produkte-Karten)
- Obst und Gemüse Bingo-Bögen mit Bildern für die Teilnehmenden
- Obst und Gemüse Bingo-Liste für dich zum Vorlesen und Ankreuzen
- Stifte

### Vorbereitung:

Lege das Spielfeld auf den Tisch und verteile die Bildkarten um der Teller. Gib jedem Teilnehmenden ein Merkblatt.

## Aufgaben:

Erkläre zu Beginn kurz etwas über gesunde Ernährung und das Herz.  
Du kannst zum Beispiel sagen: „**Gesunde Ernährung ist sehr wichtig für das Herz. Wir lernen an dieser Station eine einfache Regel für gesunde Ernährung kennen.**“

### 1. Merkblatt lesen

Teile das Merkblatt „**Teller-Regel**“ aus.

Frage die Teilnehmenden: „**Wer möchte einen Teil von dem Merkblatt vorlesen?**“

Erkläre dann: „**Wir können uns nach ein paar Sätzen abwechseln. So kann jeder, der möchte, ein paar Sätze vorlesen.**“

### 2. Tellerregel erklären

Erkläre die Tellerregel noch mal anhand des Spielfeldes. Du kannst sagen: „**Auf dem Teller sieht man, wie sich eine gesunde Mahlzeit zusammensetzt. Die Hälfte des Tellers soll immer voll mit Obst und Gemüse sein. Die andere Hälfte des Tellers kann man mit Beilagen und tierischen Produkten füllen. Wenn man das bei jeder Mahlzeit so macht, dann ernährt man sich gesund. Zu jeder Mahlzeit gehört auch ein Getränk, am besten zuckerfrei.**“

Mache es einmal richtig vor und zeige einige Beispiele für Beilagen und tierische Produkte. Frage die Teilnehmenden, was sie gerne essen.

Alle Teilnehmer sollen nacheinander den Teller mit Bildern füllen. Dafür suchen sie 2 Bilder von Obst oder Gemüse aus, jeweils ein Bild mit tierischen Produkten und ein Bild mit Beilagen. Die Bilder sollen sie auf den Teller auf den richtigen Platz legen. Dann darf jeder noch ein Getränk auswählen.



Sprich mit den Teilnehmenden über die Mahlzeiten auf dem Teller. Frage zum Beispiel: **„Ist das ein Frühstück, ein Mittagessen oder ein Abendessen?“**

Räume dann die Karten vom Teller, damit der nächste seine Karten darauf legen kann. Macht das solange, bis alle Karten einmal benutzt wurden. Es können dabei auch ungewöhnliche Mahlzeiten entstehen. Das macht nichts!

### 3. Obst und Gemüse Bingo

Verteile die Bingo-Bögen und die Stifte an die Teilnehmenden.

Erkläre dann das Spiel: **„Ich werde jetzt Obst und Gemüse vorlesen. Wenn ihr das Obst und Gemüse auf eurem Blatt seht, dann streicht es durch. Wer zuerst alle Bilder durchgestrichen hat auf seinem Zettel ruft laut „Bingo“. Das ist der Gewinner.“**

Lies laut und langsam ein Obst oder Gemüse von deiner Liste vor. Lies nicht nach der Reihenfolge vor, sondern durcheinander. Streiche das Obst oder Gemüse auf deinem Zettel durch, wenn du es vorgelesen hast.

Ihr könnt so lange weiterspielen, bis alle alles durchgestrichen haben.

### 4. Merk-Satz

Sage den Teilnehmenden am Ende den Merk-Satz für diese Lernstation:

**Über Obst und Gemüse freut sich unser Herz.**