



## Teller-Regel



Diese Anleitung ist für dich als Seminarleitung.

Die Anleitung hilft dir beim Üben und Vorbereiten.

Die Anleitung bitte nicht im Seminar vorlesen oder austeilten.

### Material:

- Merkblatt „Teller-Regel“ (zum Mitnehmen für alle Teilnehmenden)
- Spielfeld „Teller-Regel“
- 52 Bild-Karten (20 Obst- und Gemüse-Karten, 10 Getränke-Karten, 10 Beilagen-Karten, 10 tierische Produkte-Karten)

### Vorbereitung:

Lege alle Materialien bereit.

### Aufgaben:

Erkläre den Teilnehmenden, was wir bei dieser Lernstation machen.

Sage zum Beispiel: „**Wir lernen jetzt die Teller-Regel kennen. Die Teller-Regel sagt uns, was gesunde Ernährung eigentlich ist.**

**Dann wissen wir, wovon wir viel essen und wovon wir wenig essen sollen.“**

## 1. Merkblatt lesen

Teile zuerst 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 können alle, die möchten, ein paar Sätze vorlesen.**“

## 2. Teller-Regel erklären

Lege das Spielfeld auf den Tisch. Verteile die Bild-Karten offen um den Teller herum.

Erkläre die Teller-Regel noch mal anhand des Spielfeldes. Du kannst sagen: „**Auf dem Teller sieht man, wie eine gesunde Mahlzeit aussieht. 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.**“

Ordne 5 Karten einmal richtig zu und zeige einige Beispiele für Beilagen und tierische Produkte.

Alle Teilnehmenden sollen dann nacheinander den Teller mit Sachen füllen, die sie gerne essen, zum Beispiel zum Frühstück oder zum Abendbrot. 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. Und dann dürfen alle noch ein Getränk auswählen.

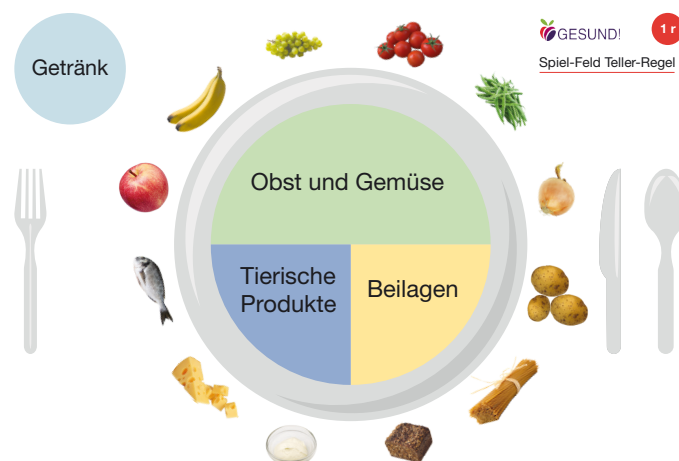
### 3. Teller-Regel-Spiel

Wenn alle die Tellerregel verstanden haben, werden alle Bilder umgedreht und gut gemischt. Die Karten werden an alle Mitspielenden verteilt, sodass alle einen Stapel verdeckte Karten vor sich haben. Die jüngste Spielerin fängt an und darf eine Karte aufdecken und auf das passende Feld in den Teller legen. Dann ist der nächste Spieler dran und darf eine Karte von seinem Stapel aufdecken. Nacheinander werden jetzt passende Karten auf den Teller und den Getränkeplatz gelegt bis alle Plätze belegt sind.

Wer keine passende Karte hat, weil das Feld schon besetzt ist, muss aussetzen bis wieder auf dem passenden Feld Platz für die Karte ist.

Wer die fünfte Karte legen kann, darf alle fünf Karten nehmen und behalten.

Beispiel:



Unterhalte dich mit den Teilnehmenden über die entstandenen Mahlzeiten. Frage zum Beispiel: **„Ist das ein Frühstück, ein Mittagessen oder ein Abendessen?“**

Es gibt zwei „Nuss-Karten“ im Spiel. Eine Nuss-Karte darf als sechste Karte auf eine fertige Mahlzeit geworfen werden, auch wenn der Spieler nicht an der Reihe ist. Damit kann der Spieler die fertige Mahlzeit von einem Mitspieler rauben.

Es wird gespielt bis alle Karten verbraucht sind. Am Ende gewinnt, wer die meisten „Mahlzeiten“ eingesammelt hat.

#### 4. Merk-Satz

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

**Fülle bei jedem Essen den halben Teller voll mit Obst und Gemüse!**