Inhalt

		Seite
	Vorwort	**4**
1	**Vitamine**	**5 - 14**
	• Die Geschichte zum Vorlesen: David und die Vitamine	5 - 6
	• Fragen zur Geschichte	7 - 8
	• Aufgabe: In welchen Lebensmitteln kommen die Vitamine vor?	9 - 10
	• Aufgabe: Das Vitamin C	11
	• Bastelanleitung	12 - 14
2	**Ballaststoffe**	**15 - 20**
	• Die Geschichte zum Vorlesen: Ballaststoffe – Was ist das denn?	15 - 16
	• Fragen zur Geschichte	16 - 17
	• Der Weg der Nahrung im Verdauungstrakt	18
	• Aufgabe: Welche Lebensmittel enthalten Ballaststoffe?	19
	• Aufgabe: Obst und Gemüse verteilen	20
3	**Vom Einkauf gesunder Lebensmittel**	**21 - 29**
	• Die Geschichte zum Vorlesen: Ist doch lecker!	21
	• Fragen zur Geschichte	22 - 23
	• Stabpuppen zum Nachspielen der Geschichte	24
	• Spiel: Rund um die gesunden Lebensmittel	25 - 29
4	**Energie**	**30 - 34**
	• Die Geschichte zum Vorlesen: Lea und die Energie	30
	• Fragen zur Geschichte	31 - 32
	• Aufgabe: Welche Lebensmittel enthalten Kohlehydrate?	33
	• Aufgabe: Welche Lebensmittel enthalten Fett?	34
5	**Zahngesundheit**	**35 - 43**
	• Die Geschichte zum Vorlesen: Jakob, der Zucker und die Zähne	35 - 36
	• Fragen zur Geschichte	36 - 38
	• Aufgabe: Welche 2 Dinge sind gleich?	39
	• Aufgabe: Finde 7 Unterschiede!	40
	• Spiel: Domino	41 - 43
6	**„5 am Tag“**	**44 - 58**
	• Die Geschichte zum Vorlesen: Emma und die fünf Portionen am Tag	44
	• Fragen zur Geschichte	45 - 46
	• Aufgabe: Die „Fünf am Tag Geheimsprache“	47 - 48
	• Spiel: „5 am Tag“	49 - 53
	• Spiel: Das gesunde Lebensmittel-Hüpfen	54 - 58
7	**Bastelvorlage für Würfel und Spielfiguren**	**59**
8	**Lösungen**	**60**

VORSCHAU

Gesunde Ernährung in Kindergarten und Vorschule
Kindgerechte Materialien zur leckeren und gesunden Ernährung - Bestell-Nr. P11 174
KOHL VERLAG
www.kohlverlag.de

netzwerk lernen
zur Vollversion

Vorwort

Liebe Erzieherinnen und Erzieher,

eine ausgewogene Ernährung ist für alle Menschen wichtig. Ernährung ist ein Thema, das in Kindergarten und Vorschule gerne aufgegriffen wird. Dieses Material soll Sie dabei unterstützen.

Zu sechs verschiedenen Themen aus dem Bereich Ernährung gibt es eine Geschichte zum Vorlesen. Nach jeder Geschichte folgen Verständnis-Fragen, die Sie den Kindern stellen können.

Ab und zu kommen in den Geschichten zwei unterschiedliche Begriffe für eine Sache vor, z.B. Kot und Stuhl. Entscheiden Sie sich bitte dann für einen dieser Begriffe und fragen Sie die Kinder, welches Wort sie dafür kennen.

Passend zu jedem Thema steht Ihnen und den Kindern abwechslungsreiches und kindgerechtes Arbeitsmaterial zur Verfügung: Mal- und Bastelaufgaben, Aufgaben zum Zuordnen und Vervollständigen, Spiele usw..

Für die Spiele werden Spielfiguren und Würfel benötigt. Spielfiguren und Würfel können mit der Vorlage auf Seite 50 selber gebastelt werden.

Die Themen sind in sich abgeschlossen und können getrennt voneinander bearbeitet werden. Es ist sinnvoll, zu Beginn eines Themas mit der Geschichte zum Vorlesen zu starten. Die Geschichte führt die Kinder in das jeweilige Thema ein und enthält Informationen, die die Auseinandersetzung mit dem Arbeitsmaterial erleichtern.

Ziele dieses Materials sind:

- Kinder im Kindergarten- und Vorschulalter für Themen im Ernährungsbereich zu begeistern und zu sensibilisieren.
- Mengen- und Zahlenverständnis,
- Buchstabenverständnis,
- Auge-Hand-Koordination,
- Konzentration,
- Zuhör- und Sprachvermögen der Kinder zu fördern. Dies sind grundlegende Verhaltensweisen für die spätere Schulreife. Eine Förderung des Konzentrationsverhaltens findet statt, wenn Sie die Kinder gelegentlich für erwünschtes/angemessenes Verhalten loben: „Ihr habt prima aufgepasst, so hat mir das ganz viel Spaß gemacht.“

Viel Freude und Erfolg beim Einsatz der vorliegenden Materialien wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

Christine Schlote

VORSCHAU

Gesunde Ernährung in Kindergarten und Vorschule
Kindgerechte Materialien zur leckeren und gesunden Ernährung - Bestell-Nr. P11 174
KOHL VERLAG Verlag mit dem Baum
www.kohlverlag.de

netzwerk lernen
zur Vollversion

VORSCHAU

KOHL VERLAG
Der Verlag mit dem Baum
www.kohlverlag.de
Gesunde Ernährung in Kindergarten und Vorschule
Kindgerechte Materialien zur leckeren und gesunden Ernährung - Bestell-Nr. P11 174

netzwerk lernen
zur Vollversion

Fragen zur Geschichte:	Antworten:
Was passiert, wenn du den klebrigen gummiartigen Film (Plaque) nicht mit Zahnbürste und Zahnpasta wegputzt?	Die Bakterien vermehren sich. Die Bakterien bauen den Zucker ab und stellen dabei Säure her. Säure ist ein Stoff, der die Zähne zerstört.
Warum sind Süßigkeiten besonders schädlich für die Zähne?	Süßigkeiten enthalten viel Zucker und sind deshalb besonders schädlich für die Zähne.

VORSCHAU

Gesunde Ernährung in Kindergarten und Vorschule
Kindgerechte Materialien zur leckeren und gesunden Ernährung - Bestell-Nr. P11 174
KOHL VERLAG
www.kohlverlag.de

netzwerk lernen
zur Vollversion

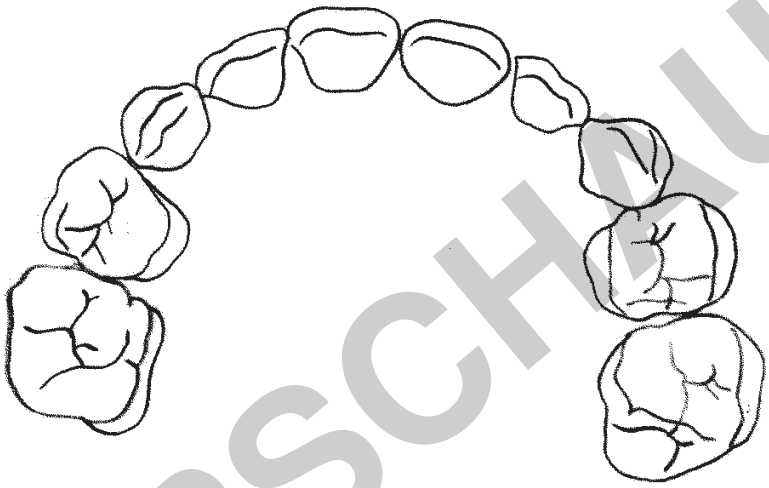
Aufgabe 1: Immer zwei Dinge auf dieser Seite sind gleich.
Verbinde gleiche Dinge mit einer Linie.

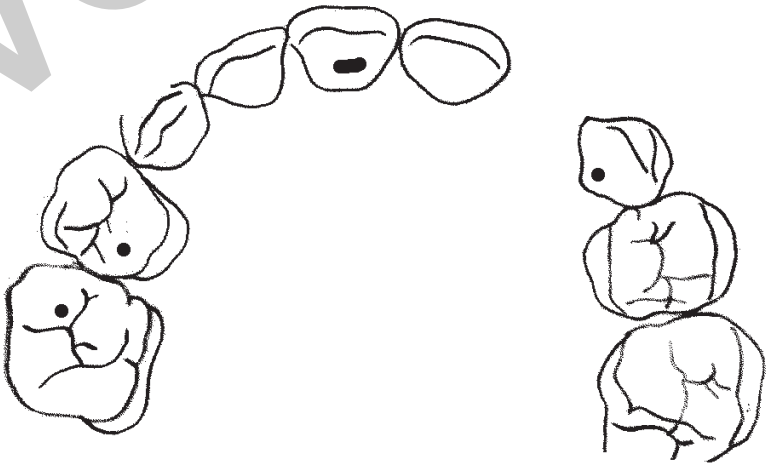
VORSCHAU

Gesunde Ernährung in Kindergarten und Vorschule
Kindgerechte Materialien zur leckeren und gesunden Ernährung - Bestell-Nr. P11 174
KOHL VERLAG
www.kohlverlag.de

netzwerk lernen
zur Vollversion

Aufgabe 2: Auf beiden Bildern siehst du den Oberkiefer eines Milchzahngebisses. Ein vollständiges Milchzahngebiss besteht aus 20 Zähnen, so wie bei den meisten von euch jetzt. Im Oberkiefer hast du 10 Zähne, und im Unterkiefer hast du auch noch einmal 10 Zähne. Sieh dir die beiden Bilder genau an. Im unteren Bild sind 7 Unterschiede zu entdecken.





VORSCHAU

Gesunde Ernährung in Kindergarten und Vorschule
Kindgerechte Materialien zur leckeren und gesunden Ernährung - Bestell-Nr. P11 174
KOHL VERLAG
www.kohlverlag.de

netzwerk lernen
zur Vollversion

Spiel: „Das gesunde Lebensmittel-Hüpfen“

- An diesem Spiel können bis zu vier Kinder teilnehmen. Es kann auch alleine gespielt werden.
- Der Spielplan und die Spielkarten sollten auf dünne Pappe geklebt oder laminiert werden.
- Die für dieses Spiel benötigten Spielfiguren können selber gebastelt werden (siehe Vorlage auf Seite 59).
- Jeder Mitspieler wählt eine Spielfigur aus und stellt sie auf das Startfeld.
- Die Spielkarten werden als verdeckter Stapel neben den Spielplan gelegt.
- Das jüngste Kind zieht zuerst eine Karte vom Stapel. Es sagt, welches Lebensmittel auf der Karte abgebildet ist. Dann klatscht es die Silben mit den Händen. Dabei muss das Kind zählen, wie oft es klatscht. So viele Felder darf es dann mit seiner Spielfigur auf dem Spielplan ziehen.

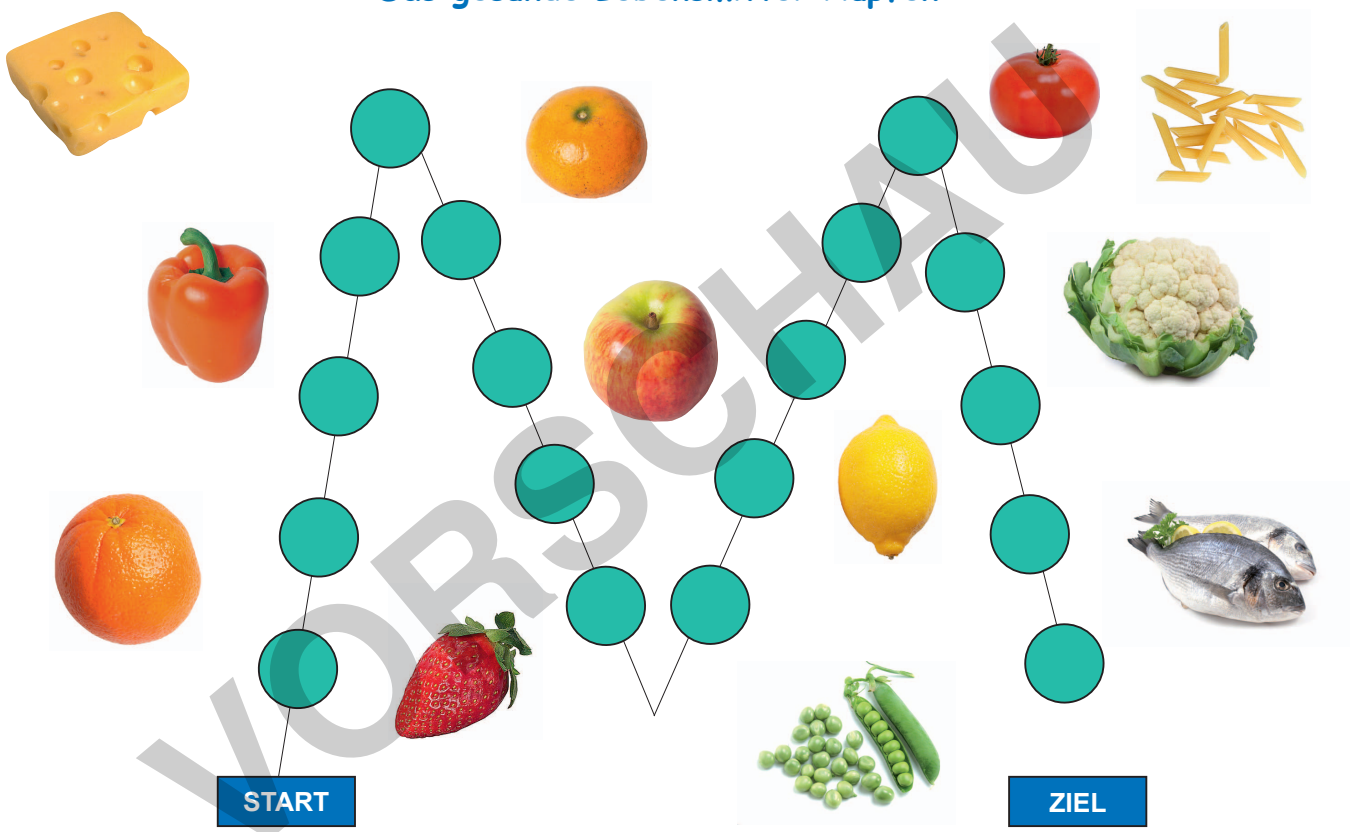
  Beispiel: Ei – einmal klatschen – ein Feld vorrücken
- Auf einem Feld dürfen mehrere Spielfiguren stehen.
- Wenn alle Kinder das Ziel erreicht haben, ist diese Spielrunde beendet.

VORSCHAU

Gesunde Ernährung in Kindergarten und Vorschule
Kindgerechte Materialien zur leckeren und gesunden Ernährung - Bestell-Nr. P11 174
KOHL VERLAG
www.kohlverlag.de

netzwerk lernen
zur Vollversion

Das gesunde Lebensmittel-Hüpfen



VORSCHAU

KOHL VERLAG
Der Verlag mit dem Baum
www.kohlverlag.de
Gesunde Ernährung in Kindergarten und Vorschule
Kindgerechte Materialien zur leckeren und gesunden Ernährung - Bestell-Nr. P11 174

netzwerk lernen
zur Vollversion