



à la carte Ernährung

Spielbeschreibung

»Ernährung à la carte« ist ein Spielkartenset zur Ernährungsbildung.

Der Spielinhalt umfasst 60 Nahrungskarten, 10 Zahlenkarten, eine Legendenkarte, 8 Informationskarten und eine Spielanleitung. Auf der Vorderseite der Nahrungskarten ist jeweils eine Illustration verschiedener Lebensmittel abgebildet. Die Rückseite zeigt eine Infografik mit umfassenden Informationen zu den abgebildeten Lebensmitteln. Darunter sind der Name, die Lebensmittelgruppe, Nährwert und Energiegehalt sowie Zeitangaben zu Aktivitäten. Letztere zeigen an, wie lange man die jeweiligen (Sport-)Aktivitäten ausführen kann, bis der entsprechende Energiewert verbraucht ist. Die hohe Informationsdichte macht es möglich, Kinder schrittweise an das große Thema Ernährung heranzuführen und mit vielen verschiedenen Fragestellungen ein breites Spektrum der Ernährungsbildung zu behandeln. Hierzu finden Pädagogen beispielhaft Anregungen in der beiliegenden Spielanleitung.

Der Spielwert besteht nicht nur im Kennenlernen verschiedener Lebensmittel, sondern auch im spielerischen Erlernen der Lebensmittelgruppen, besonderer Vitamine und Mineralstoffe. Ein besonderer Anreiz für Kinder ist die Darstellung der Anzahl enthaltener Stücke Würfelzucker. Die Erklärkarten zu Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Proteine und Energiewert sind kindgerecht aufbereitet und entsprechend formuliert. Ausführlich beschrieben, oder in einer klaren Übersicht, hat man immer die gewünschte Informationsmenge zur Hand.

Die Spielkarten sind für Kinder der Altersstufe 7-10 Jahre konzipiert und der Nährwertbedarf entsprechend ausgerichtet. Das ermöglicht die Verwendung im Unterricht der 3.-4. Klasse. Die Karten können als Hinführung zum Thema dienen, indem vorhandenes Vorwissen spielerisch abgeprüft und Erlerntes vertieft wird. Zum Themenabschluss kann es zur Festigung, beispielsweise als Station eines Lernzirkels, Einsatz finden. Der Anwendungsbereich soll aber nicht nur auf den schulischen Einsatz beschränkt werden. Auch Gesundheitseinrichtungen, die im Ernährungsbereich tätig sind sowie Privatleute können die Karten einsetzen.

Die Karten sind nicht dazu gedacht, um Kindern das Essen zu verkomplizieren, sie in eine Diätrichtung zu drängen oder ihnen gar Angst vor einzelnen Lebensmitteln zu machen. Die Lernkarten sollen informieren, neugierig machen und zur Diskussion anregen.

Im Anhang finden Sie Fotografien des Präsentationsmodells, das für die Bachelorarbeit entstanden ist.



↑ Nahrungskarten

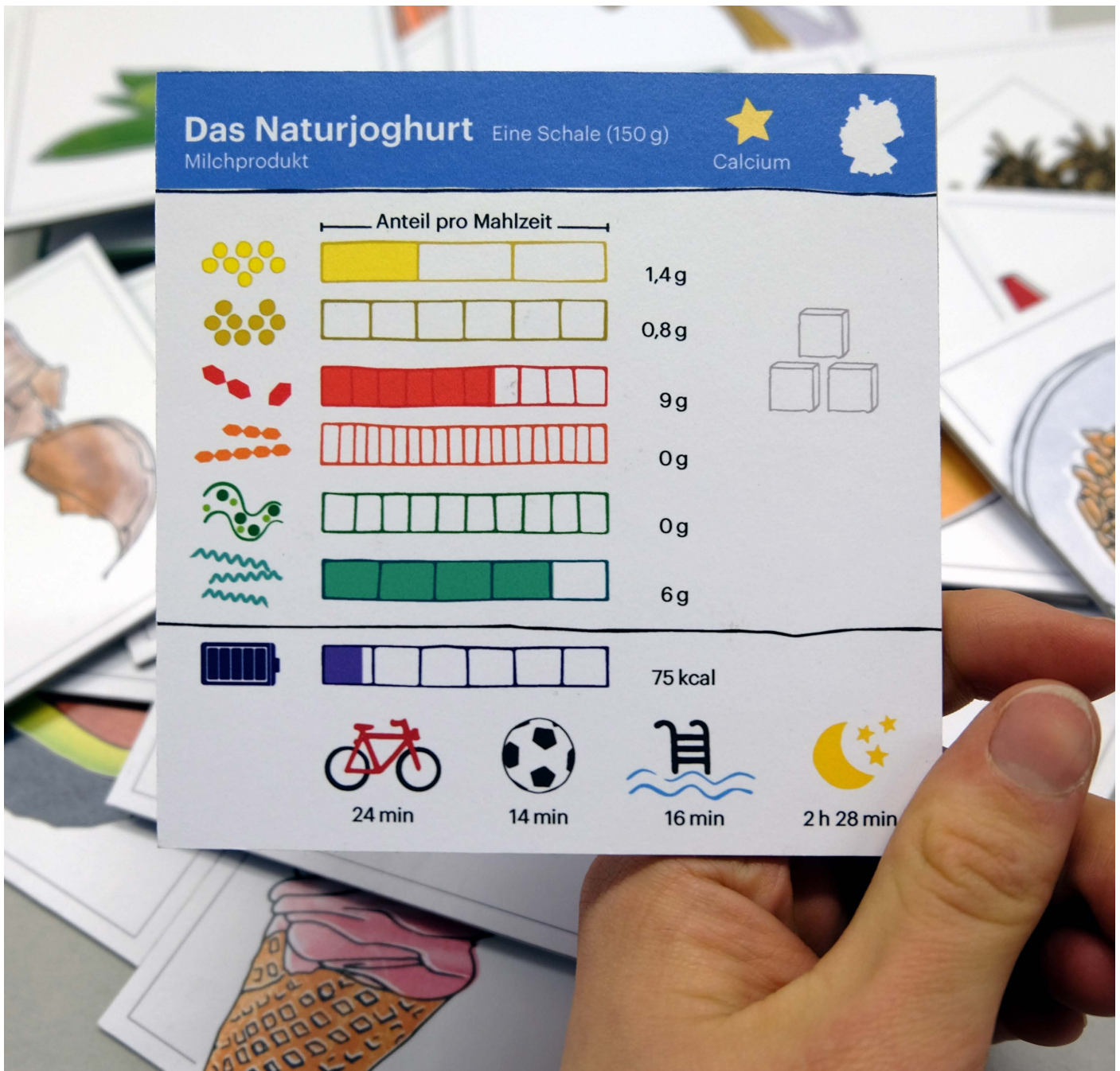
↓ Vorder- und Rückansicht

Das Softeis Ein Stück (50 ml)
Süßes, salzige Snacks

Anteil pro Mahlzeit

		0g
		0g
		11g
		0g
		0g
		10g
		50 kcal

10 min
 5 min
 8 min
 1h 6 min



↑ Aufbau der Infografik

Lebensmittelgruppen

Die Lebensmittelgruppen sind so gefärbt, dass es ihrer vorwiegenden Stellung in Lebensmittelpyramiden verschiedener Anbieter, wie aid oder DGE, und damit deren Farbschemen entspricht. Die Farbadaption soll vermeiden, dass sich die Kinder an eine neue Zuordnung gewöhnen müssen.

- | | | | |
|---|---|---|--|
| ■ Getränke (ungesüßt) | ■ Gemüse | ■ Milch-, Milchprodukte | ■ Fette, Öle |
| ■ Obst | ■ Getreideprodukte, Kartoffeln | ■ Fleisch, Wurst, Eier, Fisch | ■ Süßes, salzige Snacks |



↑ Informationskarten