**Chaosspiel: „Gesunde und nachhaltige Ernährung“ für jüngere Kinder (ab 6 Jahren)**

**Kurzbeschreibung des Spiels:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Name:** | Chaosspiel |
| **Dauer:** | Ca. 1 ½ h - ein ganzer Vormittag 🡪 abhängig von der Anzahl der Karten |
| **Anzahl der Mitspieler\*innen:** | 8 - max. 20 Teilnehmende (mindestens 2 Gruppen, besser mehr) |
| **Altersgruppen:** | Kinder & Jugendliche (ab 6 Jahren)  Entweder vom Alter gemischte Gruppen oder an das Alter angepasste Fragen |
| **Räumliche Voraussetzungen:** | * Drinnen oder draußen oder eine Kombination von beidem * Wenn draußen, dann das Wetter beachten (die Karten könnten wegfliegen, Karten laminieren gegen Feuchtigkeit) * Viel Platz, um die Karten zu verstecken |
| **Material:** | * Spielfeld mit so vielen Feldern wie versteckten Karten * Die Karten zum Verstecken (auf einer Seite ist ein Symbol zu sehen, auf der anderen eine Zahl) plus Band zum Festbinden * Würfel * Spielfiguren * Aufgaben- und Lösungsblatt |
| **Ablauf** | 1. Vorbereitung des Spiels (Aufbau, Einlesen in Aufgaben) 2. Spieleinführung/ Erklärung für Spielende 3. Durchführung der Spielsituation |

|  |
| --- |
| **Dinge, die für die Stationen des Chaos-Spiels benötigt werden (Checkliste siehe S. 9)** |

**Fragenkatalog mit Antworten**

|  |  |
| --- | --- |
| **Apfel** | **Ermittle anhand des Geruchs/Geschmacks, welches regionale Obst/Gemüse vor dir liegt.**   * hier sollte ein Saisonkalender zur Verfügung gestellt werden * Benötigtes Material: Augenbinde o. ä., Auswahl an saisonalem & regionalem Obst und Gemüse (Auswahl anhand eines Saisonkalenders), Messer, Brettchen, Probierteller, ggf. Zahnstocher, Servietten |
| **Ball** | **Macht eine Übung, die besonders gut für den Rücken ist.**  Planke: Ausgangsposition auf der Bauchlage   * Stelle die Unterarme auf, die Schulter sind über den Ellenbogen * Knie und Gesäß vom Boden heben * Das Gewicht ruht in den Zehen und auf den Unterarmen * Blick geht nach Unten auf den Boden um Halswirbelsäule nicht zu überstrecken * Halte Position: 20 bis 40 Sekunden   Schulterbrücke: Ausgangsposition Rückenlage   * Fersen werden Richtung Gesäß gezogen, Beine sind im 45°Winkel aufgestellt * Arme liegen lang gestreckt neben dem Körper, Handflächen zeigen zum Boden * Beim Einatmen: Becken heben, Bauchnabel leicht nach innen ziehen * Bei Ausatmen: langsam von Halswirbelsäule bis zum Kreuzbein abwärts Wirbel für Wirble auf die Matte sinken lassen 🡪 5 bis 6 Mal wiederholen   Vierfüßler-Streckung: Ausgangsstellung Vierfüßler-Position   * Kopf gerade in Verlängerung der Wirbelsäule halten (Blick nach Unten) * Den linken Arm nach vorne Strecken und gleichzeitig das rechte Bein gestreckt heben (bis waagerechte Position erreicht ist) * Position 5 bis 10 Sekunden halten 🡪 auf der anderen Seite wiederholen   Schwimmer-Übung: Ausgangslage Bauchlage   * Arme und Beine vom Boden heben, Füße lang strecken, Fingerspitzen zeigen nach vorne, Kopf als Verlängerung der Wirbelsäule (Blick nach Unten) * Arme und Beine kurz in der Luft halten, dann wieder sinken lassen * 3 bis 4 Mal wiederholen |
| **Birne** | **Aus wieviel Stück Würfelzucker besteht ein Glas Kaba (kakaohaltiges Getränkepulver)?**   * + Bis zu 80 % Zucker können in einem kakaohaltigen Getränkepulver stecken (ca. 8 Würfelzucker pro 200ml Getränk)   + Material: Würfelzucker-Packung hinstellen, Glas |
| **Springseil** | **Wie könnt ihr beim Bäcker Verpackungsmaterial sparen?**   * + Eigene Verpackungen mitbringen, wie:     - Brotbeutel/Brottasche aus Bio-Baumwolle, Hanf oder Leinen     - Dosen     - Papiertüten mehrfach verwenden und nicht sofort wegschmeißen |
| **Blaubeere** | **Nennt einen Ausdauersport.**   * Joggen * Laufen * Walken * Schwimmen * Spazieren gehen |
| **Hula-Hoop-Reifen** | **Wo kann man außer im Supermarkt noch Lebensmittel kaufen?**   * + Bio-Märkte Lokale Wochenmärkte   + Unverpackt Läden Bauernhof-/Hofläden   + Solidarische Landwirtschaften Bio-Kisten (Bring-Dienst)   + Tauschen Selbst anbauen   + Apps: „*TooGoodToGo*“ oder „foodsharing“ |
| **Joghurt** | **Woran kann ich erkennen, dass ein Joghurt noch gut ist?**   * Wie riecht es? Sauer? * Wie sieht es aus? Sieht man Schimmel? Andere Farbe (Verfärbung)? * Wie schmeckt es (nur eine kleine Menge testen) |
| **Pyramide** | **Wir haben heute die Regeln für eine gesunde Ernährung kennengelernt. Dazu haben wir uns die Ernährungspyramide angeschaut. Stellt eine menschliche Pyramide dar.**  *Wenn Ernährungspyramide nicht behandelt wurde: nur Pyramide darstellen lassen* |
| **Banane** | **Ihr habt noch altes Brot und Brötchen vom Vortag übrig. Nennt ein Gericht/Rezept, um das Brot zu verwerten und nicht wegzuschmeißen.**   * Beispiel: Paniermehl, Kirschmichel (süßer Auflauf), Brotsuppe, Brot-Auflauf, Pizza-Gemüse-Brötchen, Knödel, Croutons für Suppen |
| **Regenschirm** | **Ordne die Lebensmittel der Jahreszeit zu, in der sie wachsen.**   * Frühling: Rhabarber, Spargel, Frühlingszwiebel * Sommer: Erdbeeren, Salatgurke, Tomaten * Herbst: Kürbis, Kartoffel, Apfel * Winter: Feldsalat, Rotkohl, rote Beete * **Material: Lebensmittelkarten, Jahreszeitenuhr** |
| **Orange** | **Welcher Apfel schmeckt saurer? Probieren und einschätzen lassen.**   * Zwei Apfelsorten aufschneiden * süßere Sorten: Cox Orange, Braeburn, Gala, Jonagold, Topaz * Saure Sorten: Boskop, Elstar, Gloster, Granny Smith, Holsteiner Cox |
| **Regenbogen** | **Stellt aus den verschiedenen Lebensmitteln einen Regenbogen dar. Was hat ein Regenbogen mit (gesunder) Ernährung zu tun?**   * Obst- und Gemüsekarten verwenden (kein echtes Gemüse) * Der Regenbogen symbolisiert die Vielfalt an Lebensmitteln, die wir zu uns nehmen sollten („Den Regenbogen essen“) |
| **Zitrone** | **In welchen Müll schmeißen wir die folgenden Sachen?**  Gelbe Tonne: Konservendosen, Verpackungen aus Kunststoff, ToGo-Becher  Glaskontainer: Gläser  Papiertonne: Zeitung, Pappe  Grüne Tonne/Kompost: Teebeutel, alte Lebensmittel |
| **Tasse** | **Wie sieht ein gesunder und leckerer Mittagsteller für dich aus? Welches Getränk trinkst du dazu?**   * Vier Bestandteile nennen (Gemüse, Kohlenhydratquelle, Fettquelle, Proteinquelle) * Getränke: Wasser, Saftschorle, Saft oder Tee sind erlaubt |
| **Salat** | **Versuche einen Radschlag.** |
| **Fahrrad** | **Gedicht vorlesen. Welches Lebensmittel ist gemeint?**  **Lösung:** Die Kartoffel  „Sie wächst nur in dunkler Erde, mit einer Schale schmutzig braun, ist diese Frucht die uns so kostbar im Inneren lecker anzuschauen. Man erntet sie bei herbstlich Wetter und sagt auch Erdapfel zu ihr. Denn wie die Äpfel auf den Bäumen ist sie gesund für Mensch und Tier. Wir haben sie oft auf dem Teller, denn sie schmeckt wunderbar und fein. Kaum einer mag sie sehr vermissen, drum muss in jedem Haus sie sein“ – Elke Bräunling (abgewandelt) |
| **Salzstreuer** | **Salz ist wichtig für unseren Körper, aber zu viel sollten wir davon am Tag nicht essen. Ordne die Lebensmittel ihrem Salzgehalt zu (von gering zu hoch)**   * Eine Portion buntes Gemüse (200g) **unter 0,2 g** < eine Scheibe Toast **(0,4 g)** < zwei Scheiben Edamer Käse **(0,82 g)** < 30 g Tomatenketchup **(1,05 g)** < 50g Rohschinken **(2,3g)** <100 g Salzstangen (**4,48g)** < eine Pizza Speziale mit Salami und Schinken **(5g)**   **Quelle:** Salzgehalt - Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. SH (dge-sh.de), Internet: <https://www.dge-sh.de/salzgehalt.html> |
| **Huhn** | **Schätzspiel: Ketchupflasche + Würfelzucker einwerfen - verschiedene Lebensmittel vergleichen und zuordnen lassen**  **Zuckergehalt von Lebensmittel auf 100 g:**   * + Ketchup Flasche: ca. 6 Zuckerwürfel   + Joghurt mit der Ecke: zwischen 2 – 5 Zuckerwürfel   + Schokomüsli: ca. 8 Zuckerwürfel   + Cornflakes: 12 Zuckerwürfel   + Capri Sonne: ca. 3 Zuckerwürfel   + Nutella: ca. 19 Zuckerwürfel   + Duplo: ca. 17 Zuckerwürfel/ 1 Riegel: ca. 3 Zuckerwürfel   + Kinderriegel: ca. 18 Zuckerwürfel/ 1 Riegel: ca. 4 Zuckerwürfel |
| **Kakao** | **Warum darf man den Teig von Eierpfannkuchen nicht roh essen?**   * + Roher (ungebackener) Teig sollte nicht verzehrt werden, das liegt daran, dass die Zutat Mehl und das Ei davor nicht erhitzt wurde und Krankheitserreger erhalten könnte.   + Es kann der **Keim** der Escherichia coli Familie vorliegen (EHEC)   + Eine Erkrankung führt zu **Magen-Darm-Beschwerden** mit Durchfällen |
| **Schwein** | **Drei Fragen zu Kakao (richtige Antworten sind markiert)**  **In welchem dieser Länder wird Kakao angebaut?**  a) Italien  b) Australien  c) **Mexiko**  **Wo wächst die Kakao-Frucht?**  a) **an Bäumen**  b) an Sträuchern  c) unter der Erde  **Wie oft kann die Kakaofrucht geerntet werden?**  a) 1 x im Jahr  b) **2 x im Jahr**  c) 3 x im Jahr |
| **Paprika** | **Stellt euch vor, ihr wollt einen Kuchen auf einem Blech backen. Was könnt ihr tun, damit ihr kein Backpapier benutzen müsst?**   * Form einfetten (Margarine, Öl) * Mit Semmelbrösel/ Mehl auslegen |
| **Sonnenbrillen** | **Wir haben eine Schüssel mit Vollkornmehl. Die Kinder sollen es in einer Minute schaffen das Mehl so zu sieben, dass es heller ist.**  **Erklärung:** Durch das Sieben bleiben die Randschichten des Korns über, welche die meisten Vitamine und Nährstoffe enthalten. Je stärker das Mehl gesiebt/gemahlen und diese Schichten entfernt werden, desto weniger gesunde Inhaltsstoffe bleiben im Mehl übrig. Deshalb ist es gesünder, Vollkornmehl zu verzehren welches diese Randschichten noch enthält. |
| **Kuh** | **Schätzen, wie viel Fleisch wir in der Woche höchstens zu uns nehmen sollten (verschiedene Säckchen)**   * FKE: 40 g/ Tag (Kinder zwischen 7 – 9 Jahren)   Quelle: FKE: Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen – Die Optimierte Mischkost, Bochum, 2019 |
| **Gurke** | **Für was brauchen wir mehr Wasser? Für eine Kuh, aus der wir 1 kg Fleisch bekommen oder für 1kg Weizen vom Feld? Fragen, warum die Kinder das denken.**  **Lösung: Für das Fleisch**   * 1 kg Weizen: 1300 Liter Wasser * 1 kg Rindfleisch: 15.000 Liter |
| **Fisch** | **Einmal die Woche kann man laut DGE ein bisschen Fisch essen. Welche Fischarten kennt ihr?**   * Hering, Lachs, Makrele, Heilbutt, Thunfisch, Scholle, Dorade, Forelle, Kabeljau, Dorsch, Karpfen, Rotbarsch, Seezunge, Stint, Zander |
| **Kartoffel** | **Immer mehr Plastik landet in den Seen und Flüssen dieser Welt und die Fische leiden darunter und werden krank. Versuche allen Abfall aus dem abgesteckten Bereich zu fischen (mit Netz)**   * Absteckung eines Bereichs mit Müll * Kinder bekommen einen Kescher und sollen vom Rand den Müll einsammeln und in einen Mülleimer befördern |
| **Kaffee** | **Trinken ist wichtig! Wie können wir unser Wasser etwas aufpeppen, damit es besser schmeckt? (Kein Zucker oder Sirup erlaubt)**   * mit Früchten, Gemüse und/oder Kräutern * Teebeutel über Nacht stehen lassen + mit Eiswürfeln auffüllen (Eistee) * Obst: Apfel, Erdbeeren, Blaubeeren, Gurke, Minze, Rosmarin, Thymian, Orange, Zitrone (möglichst saisonal) |
| **Stuhl** | **Riecht an einer Probe mit Wasser, die mit einem Obst/Gemüse oder Kräutern aromatisiert wurde 🡪 welche Zutat könnte es sein?**   * Eine kleine Flasche Wasser am Vorabend mit Obst/Gemüse oder Gewürzen ansetzen (Apfel, Beeren, Orange, Minze, Gurke etc.) * Am einfachsten ist eine Zutat, schwieriger: zwei oder mehr (z.B. Gurke + Minze) |
| **Mülltonne** | **Sucht euch einen der vorgegebenen Snacks aus. Je nachdem, welchen ihr wählt, müsst ihr die Zeit auf einer Stelle laufen/Hampelmänner machen, um die Aufgabe zu bestehen. Für gesündere Snacks müsst ihr kürzer laufen/springen – Snacks mit viel Zucker/Fett benötigen länger.**  **•** Müsliriegel: 30 Sekunden Ein Apfel: 20 Sekunden  • Ein Schokoriegel: 1.30 min Ein Glas Kakao: 1 min  • Gemüse-Käse-Spieße: 40 Sekunden Eine Bifi-Wurst: 1.30 min  • Ein Rosinenbrötchen: 1 min Ein Toast mit Nutella: 1.30 min |
| **Zuckerwürfel** | **Welches ist euer Lieblings-Pausen-Snack? Versucht einen Reim daraus zu machen und tragt ihn vor.** |
| **Möhre** | **Welche der vorliegenden Ähren zeigt Hafer?**  **>>** Material mit Getreideähren (Weizen, Hafer, Roggen, Gerste)  **Lösung:**  **Hafer – Haferfocken**    **Gerste – Gerstenschrot**      **Hirse-Ähre - Hirse**    **Weizen -**  **Weizenmehl**  **Roggen –**  **Roggensauerteigbrot** |
| **Müslischale** | **Nenne Zutaten, die du in ein gesundes Morgen-Müsli machen würdest.**   * Getreide(flocken): Hafer, Hirse, Pseudogetreide (Achtung, Nachhaltigkeit!), Dinkelflocken * Obst: Beeren, Banane, Apfel, Birne, Orange, Erdbeeren * Nüsse und Samen: Mandeln, Walnüsse, Cashewkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumen-kerne, Leinsamen * Milch/Milchersatz oder Joghurt/Quark * Optional: Toppings |
| **Pfanne** | **Ernährung hat einen großen Einfluss darauf, wie es uns geht - Wahr oder Falsch? Nennt ein Beispiel aus eurem Alltag.**   * Eine vollwertige Ernährung macht uns **fit und stark** (fördert die Leistung und das Wohlbefinden) * Wir können besser **denken und uns konzentrieren** (steigert die kognitiven Fähigkeiten) * Durch genügend Vitamine und Spurenelemente werden wir **weniger krank** (bessere(r) Immunfunktion + Fremdstoffmetabolismus) * Bei einer Fehlernährung, also wenn man eine zu hohe oder niedrige Aufnahme von Nahrungsenergie (Kalorien) hat, kann das zu **Über- oder Unterernährung sowie damit verbundene Krankheiten** führen 🡪 Diabetes, Übergewicht, KHK * Wenn wir zu viel essen oder zu fettig/scharf/süß bekommen wir **Bauchschmerzen und es geht uns schlecht** |
| **Himbeere** | **Die Verdauung fängt bereits im Mund an - Wahr oder Falsch?**  **Lösung:** wahr   * Zum Verdauungstrakt gehören Mund, Speiseröhre, Magen, Dünndarm, Dickdarm, Rektum und Anus * Der Mund ist die erste Station des Verdauungsprozesses: Zähne zerkleinern die Nahrung mechanisch und durch Kaubewegungen wird Speichelfluss angeregt * Speichel macht die Nahrung gleitfähig, Vorbereitung für den Weitertransport durch die Speiseröhre |
| **Skateboard** | **Kennt ihr ein Tischspruch? Wenn ja, sagt einen auf. Wenn nicht, lest den folgenden einmal vor:**  „Gut zusammen leben, nehmen, teilen, geben. Wenn jeder etwas hat, werden alle satt“ |
| **Notizbuch** | **Was ist eure Lieblingsportart? Einer von euch versucht diese pantomimisch darzustellen sodass die anderen sie erraten.** |
| **Flugzeug** | **Mit welchem Transportmittel gelangen Bananen nach Deutschland? (Richtige Antwort ist fett markiert)**  **•** Mit dem Auto  • Mit dem LKW  • **Mit dem Schiff**  • Mit dem Flugzeug |
| **Blumenkohl** | **Welche wichtigen Helfer sind bei der Apfelblüte sowie bei anderen Obstbäumen wichtig?**   * **Lösung:** Bienen (bestäuben die Blüten und sorgen dafür, dass der Apfel wächst) |
| **Baum** | **Finde ein Blatt auf dem Gelände, male seine Umrisse ab und nenne drei Obstbaumsorten, die du kennst (schreibe sie in das Blatt hinein)**     * Apfel, Birne, Quitte, Aprikose, Kirschen, Pflaumen, Zwetschgen, Pfirsich, Mirabelle, Holunder, Mispel, Schlehe, Nektarine |
| **Erdkugel** | **Welches der Lebensmittel ist im Winter am weitesten nach Deutschland gereist? Trefft eine Wahl**   * Apfel (Deutschland) * Möhre (Deutschland) * Zitrone (Spanien) * **Kiwi (Neuseeland)** * Avocado (Mexiko) |

Checkliste

|  |  |
| --- | --- |
|  | Spielfeld + Spielfiguren (für jede Gruppe eine) |
|  | Symbolkarten |
|  | Schnüre zum Befestigen der Symbolkarten + Locher |
|  | Geländekarte, wo Karten platziert wurden |
|  | Würfel |
|  | Aufgaben- und Lösungsblatt |
|  | ggf. Kreppband + Stift für Namensschilder |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Frage 1: Saisonkalender, saisonales Obst/Gemüse (auf jeden Fall zwei Apfelsorten, die werden bei Frage 11 nochmal gebraucht), Schneidebrett, Schäler, Augenbinde, Probierteller, Zahnstocher, Servietten |
|  | Frage 3: Würfelzucker, ein kleiner Teller oder Glas |
|  | Frage 10: Lebensmittelkarten, Jahreszeitenuhr |
|  | Frage 12: Obst-/Gemüse-Karten mit den Farben des Regenbogens |
|  | Frage 13: verschiedene Müllarten (Konservendosen, Verpackungen (Käse/Hummus), Glas (Apfelmus/Aufstrich), Zeitung, Pappe, Teebeutel, alte Lebensmittel, Kaffee-ToGo-Becher) + Tonnen mit Beschriftung (Gelber Sack, Biotonne, Papiertonne, Glascontainer) |
|  | Frage 17: Karten für Zuordnung von Salzgehalt |
|  | Frage 18: Gläser, die mit Würfelzucker gefüllt werden + Karten zum Zuordnen |
|  | Frage 22: Vollkornmehl, ein/zwei Schüsseln, Sieb |
|  | Frage 23: Säckchen mit Grammzahl oder Waage und Erbsen zum Abwiegen |
|  | Frage 26: Müll (kann von Station 13 genommen werden), Schnur/Band, Kescher |
|  | Frage 28: Wasser, das zuvor mit Obst/Gemüse/Gewürz versetzt wurde, Augenbinde, Strohhalm oder Glasstrohhalm, Glas |
|  | Frage 29: Karten mit Snacks (+ Zeit auf der Rückseite) |
|  | Frage 31: Getreide-Ähren oder Karten, welche Getreideähren zeigen |