



Spiel: Salzgehalte zuordnen



5-10 min Spiel



Platz am Tisch
für alle Teilneh-
menden



Ab 6 Jahren



Bis 5 Teilnehmende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse

▶ Ablauf

Auf den Karten sind verschiedene Lebensmittel und Salzgehalte abgebildet. Aufgabe der Teilnehmenden ist es, die Lebensmittel und Salzgehalte einander zuzuordnen und die Karten-Paare in eine Reihenfolge vom höchsten zum niedrigsten Salzgehalt zu bringen.

In der Druckvorlage sind die Karten bereits in den richtigen Paaren angeordnet, sodass die Vorlage auch als Lösungsübersicht genutzt werden kann.

Der Orientierungswert für die Speisesalzzufuhr liegt bei 6 g Speisesalz pro Tag.¹



Material

- Lebensmittel- und Salzgehaltkarten



Vorbereitung

- Lebensmittel- und Salzgehaltkarten doppelseitig ausdrucken (sodass das grün-gelbe Muster auf den Rückseiten der Karten zu sehen ist), ausschneiden und ggf. laminieren
- Ggf. die Karten noch einmal als Lösungsübersicht ausdrucken

Gespräch

Vor dem Spiel wird besprochen, dass Salz als Geschmacksgeber und Konservierungsmittel für Lebensmittel eingesetzt wird, aber auch für den Körper eine wichtige Rolle spielt. Der Körper braucht z. B. Salz, um den Blutdruck und den Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten. Dafür benötigt er allerdings die richtige Menge Salz – nicht zu viel, nicht zu wenig. Weil Salz in so vielen Lebensmitteln enthalten ist, essen wir im Alltag schnell zu viel davon. Empfohlen werden maximal 6 g Speisesalz pro Tag, das ist ungefähr ein gestrichener Teelöffel.

Nach dem Spiel können die Ergebnisse reflektiert werden, z. B. mit diesen Fragen:

- Was hat euch überrascht?
- Was kanntet ihr schon?
- Woran kann man erkennen, wie viel Salz in einem Lebensmittel enthalten ist?

Hashtags

#Interaktive_Lernmaterialien #Gesundheit #Wenig-verarbeitet #Mini-Spiel

