

## Lebensmittelverzehr Kinder - Spielanleitung

Erstellen sie mit den Kindern eine Lebensmittelpyramide anhand der von den Kindern verzehrten Lebensmitteln eines Tages (z.B. des gestrigen Tages).

Kopieren Sie die Bilder der Lebensmittelgruppen (Piktogramme) in genügender Stückzahl und lassen sie diese von den Kindern ausschneiden. Anhand der Angaben der Kinder (Liste und Portionsgrößen, siehe unten) erhält jedes Kind eine entsprechende Anzahl der Piktogramme zum Aufkleben auf ein Blatt Papier. Halten Sie sich dabei an die Struktur der Lebensmittelpyramide.

(Weitere Informationen zur Lebensmittelpyramide, z.B. zu versteckten Ölen und Fetten unter [www.aid.de](http://www.aid.de))

Anschließend können sie alle entstandenen Bilder aufhängen. Wenn sie dieselbe Übung zu einem späteren Zeitpunkt wiederholen, können sie Vergleiche anstellen.

### Die Lebensmittelgruppen:



- **Mineralwasser, Leitungswasser, Kräuter- und Früchtetee, stark verdünnte Säfte, Schorle**

Portionsgröße: Glas (passt in eine Hand)



- **Gegartes Gemüse, Hülsenfrüchte (Bohnen, Kicher-/Erbsen, Linsen, Sojabohnen), Salate und Rohkost**

Portionsgröße: Portion (zwei Hände voll)



- **frisches Obst**

Portionsgröße: eine Hand voll

- **Fruchtsaft**

Portionsgröße: 1 Glas



- **Trockenobst**

Portionsgröße: kleine Hand voll



- **Brot, Brötchen**

Portionsgröße: Scheibe, Stück



- **Körnermischungen, Getreideflocken, Müsli**

Portionsgröße: zwei Hände voll



- **Beilagen wie Reis, Nudeln, Kartoffeln**  
Portionsgröße: zwei Hände voll



- **Milch, Milchprodukte (Joghurt, Kefir, Buttermilch), Quark**  
Portionsgröße: Glas, Becher (passt in eine Hand)



- **Käse**  
Portionsgröße: Scheibe



- **Fleisch, Geflügel, Fisch**  
Portionsgröße: groß wie Handteller



- **Wurst, Wurstwaren, Eier**  
Portionsgröße: Scheibe, Stück



- **Butter, Margarine, Speiseöl, Bratfett, Sahne, Majonäse**  
Portionsgröße: 1 Esslöffel (EL)



- **Nüsse, Ölsaaten**  
Portionsgröße: kleine Handvoll



- **Süßigkeiten und Schokolade**  
Portionsgröße: kleine Handvoll



- **Salzige Knabbereien (Chips, Pommes frites)**

Portionsgröße: kleine Handvoll



- **Süße Getränke (Limonade, Colagetränke, Kakao)**

Portionsgröße: Glas (passt in eine Hand)