

Gesunde Parks – Schwerpunkt Gesunde Ernährung

Arbeitsblatt/Bastelanleitung zur Gesundheitsförderungs-Aktivität

WIR BAUEN EINE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE!

WORUM GEHT ES?

Sich zu merken welche Lebensmittel und Getränke gesund sind und wie viel davon pro Tag gegessen werden sollte, ist oft gar nicht so einfach. Mit Hilfe einer Ernährungspyramide lässt sich das leicht und nachvollziehbar zeigen! In den Gesunden Parks wollten die ProjektpartnerInnen mit den Kindern und Jugendlichen nicht einfach die Ernährungspyramide durchbesprechen, sondern in mehrstufigen Schritten anschaulich lernen! Wenn die Ernährungspyramide gemeinsam gebastelt und bestückt wird, ist der Spaß und Lernerfolg doppelt so groß.

3-D-ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Anhand von Abbildungen unterschiedlicher Lebensmittel haben die Kinder im Park gelernt, ob und in welchem Maße diese gesund sind. Gemeinsam haben wir überlegt, wie oft wir diese am Tag bzw. in der Woche essen und trinken. Als die Bilder übergeordneten Kategorien (z.B. Milchprodukt, Getreideprodukt etc.) zugeordnet werden sollten, wurde schnell klar, dass manchen (auch älteren) Kindern nicht bewusst war, aus welchen Rohstoffen bestimmte Lebensmittel bestanden. Die selbst gebastelte Pyramide aus Kartons und selbstgemalten Bildern wurde dann mit echten Lebensmitteln für eine gesunde Jause und leeren Verpackungen befüllt. Hier waren natürlich auch knifflige Dinge wie z.B. Marmelade (viel Zuckergehalt, daher eine Süßigkeit) dabei!



BEISPIEL 1

ausprobiert von Kinderfreunde Leopoldstadt,
 Floridsdorf & Donaustadt



BEISPIEL 2

ausprobiert von Kinder-
freunde Donaustadt

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE MIT DOSEN

Leere Dosen wurden mit Bildern von Lebensmitteln versehen und Lebensmittel aus allen Gruppen der Ernährungspyramide eingekauft. Anschließend bauten die Kinder mit den Bilderdosen nach einer kurzen Einführung in die Thematik und mit kleinen Tipps der BetreuerInnen selbst eine Ernährungspyramide. Durch die spielerische Wiederholung des Bauens und die entstandene Teamarbeit unter den Kindern erhöhte sich der Lern- und Merkfaktor. Zur Belohnung durfte dann jedes Kind Dosenschießen! Im Anschluss daran veranstalteten wir ein Quiz um zu prüfen, wie viel sich die Kinder gemerkt hatten und verteilten die Lebensmittel als Preise für richtig beantwortete Fragen.

FOTOPYRAMIDE

Bei einer Fotorally durch Marktstände gingen die Kinder und Jugendlichen auf die Suche nach gesunden und ungesunden Nahrungsmitteln und machten viele tolle Aufnahmen. An einem anderen Parkbetreuungstag wählten die Kinder die besten Fotos aus und entschieden, mit welchen Fotos und wie die Ernährungspyramide am Besten nachgebaut werden kann. Die Fotos wurden ausgedruckt und laminiert. Danach bauten die Kinder aus Plastikbechern, die sie mit Sand befüllten, und außen mit den selbst gemachten Fotos beklebten, eine dreidimensionale Ernährungspyramide. Diese steht nun im Betreuungsraum und wird immer wieder gebraucht, wenn wir bei unseren Kochaktionen die Lebensmittel auf der Ernährungspyramide einordnen!

BEISPIEL 3

ausprobiert von Kinderfreunde Ottakring



© Kinderfreunde Wien

BEGEHBARE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Auf einem Straßenfest wurden zunächst echte Lebensmittel in einem Leiterwagen präsentiert. Danach wurden einzelne Teppichfliesen aufgelegt und die Kinder mussten mit Hilfe der ParkbetreuerInnen versuchen, eine korrekt bestückte Ernährungspyramide zusammensetzen.

BEISPIEL 4

ausprobiert von Kinder-
freunde Ottakring



© Kinderfreunde Wien

WAS BRAUCHT MAN DAFÜR?

- Je nach Hintergrund (spielerisches Erfahren, anschauliches Lernen, einmalige Aktion oder dauerhaftes Instrument) unterschiedliche Materialien wie Schachteln, Dosen, Becher, Teppichfliesen...
- Lebensmittel einer Ernährungspyramide bzw. leere Verpackungen davon (beispielsweise bei Kühlprodukten sinnvoll oder bei Süßigkeiten angebracht, wenn man danach die Lebensmittel verteilen will)
- Die Fotoralley hat an einen nahegelegenen Markt geführt, die Kinder durften sich Kameras ausborgen. Die entwickelten Fotos wurden auch laminiert, um länger haltbar zu sein.
- Lebensmittel selbst zu zeichnen, ist auch eine gute Möglichkeit!
- Tipp: Die Kinder in zwei oder mehr Gruppen einteilen, um die Diskussion und den Austausch untereinander zu vereinfachen.

WAS HABEN DIE KINDER DAZU GESAGT?

- Die Begeisterung der Kinder und Jugendlichen wurde dadurch sichtbar, dass sie über einen relativ langen Zeitraum bei der Sache geblieben sind und sich aktiv eingebracht haben.
- Besonders für die jüngeren Kinder führten die einfachen Fragen zu vielen Aha-Erlebnissen und manche lernten auch neue Nahrungsmittel kennen, wie beispielsweise Linsen oder verschiedene Getreidearten.

WELCHE (GESUNDHEITSFÖRDERNDE) WIRKUNG KONNTEN WIR DURCH DIE AKTIVITÄT ERZIELEN?

- Die Ernährungspyramide veranschaulicht auf leichte und verständliche Art den richtigen Umgang mit Ernährung – durch die spielerische Art der Umsetzung konnte den Kindern das Thema gesunde Ernährung gut nähergebracht werden.
- wir beschäftigen uns mit gesundheitsfördernden und ungesunden Nahrungsmitteln
- die praktische Erlebbarkeit (direktes Ausschauhalten nach bei den Lebensmittelständen am Markt, Basteln, Malen etc.) machte dieses oft theoretisch behandelte Thema lebendig
- Lernen, dass nicht immer alles eindeutig zuzuordnen ist (Fruchtjoghurt, Gemüsepizza...)
- Danach lassen sich gut aufbauende Einheiten anknüpfen: beispielsweise ein Kalorien- und Nährwertvergleich (500 Kalorien stecken in einer Tafel Schokolade, aber auch in einem ganz großen Teller mit unterschiedlichen Obstsorten), oder ein Quiz zum Energieaufwand (wie viel Sport ist notwendig, bis ich die Kalorien von einem Packerl Chips verbraucht habe – 2,5 Stunden Fußball spielen) oder ein Ernährungstagebuch bzw. Gespräche darüber, wann, wie viel und warum wir essen etc.

WAS HABEN WIR SELBST GELERNT?

WARUM MÖCHTEN WIR ANDEREN PARKBETREUERINNEN EMPFEHLEN, DAS NACHZUMACHEN?

- Wir haben immer wieder auch eine gesunde Jause vorbereitet und bemerkt, dass die Kinder (zumindest im Park) weniger Süßigkeiten essen...Es ist daher sehr wichtig, ihnen gesundes Essen anzubieten, welches sättigend ist und wodurch sie automatisch weniger Süßigkeiten zu sich nehmen.
- Die Pyramide ist sehr gut angekommen, die Lebensmittel konnten großteils danach in einer gemeinsamen gesunden Jause aufgegessen werden, was auch die Aufräumarbeiten auf ein Minimum reduziert hat.
- Diese Übung hat vor allem Volksschulkinder angesprochen. Ältere Kinder (ab 11 Jahren) hatten geringeres Interesse daran.
- Gesunde Lebensmittel als „Quiz-Preise“ werden von den Kindern in den Parks angenommen, aber nicht mit der gewünschten Euphorie. Mit den Lebensmitteln eine gesunde Jause für alle zuzubereiten, ist wahrscheinlich sinnvoller.
- Nehmt niemals ein Gummihuhn mit Quietschfunktion wenn euch eure Ohren lieb sind!