

## Gesunde Parks – Schwerpunkt Gesunde Ernährung

### Arbeitsblatt/Bastelanleitung zur Gesundheitsförderungs-Aktivität

## SPIELE ZUM THEMA GESUNDE ERNÄHRUNG

### WORUM GEHT ES?

Die Vermittlung von Wissen zu Gesundheitsförderung und beispielsweise dem Thema Gesunde Ernährung, ohne dass es „Schulcharakter“ hat und „mit dem erhobenen Zeigefinger“ geschieht, ist oft die Herausforderung in der Umsetzung. Um das Thema Ernährung aufzubringen und es für die Kinder interessant zu gestalten, soll natürlich der Spaßfaktor groß sein, etwas spielerisch selbst zu erarbeiten ist oft der Schlüssel. Mit verschiedenen Themenstellungen, die nicht die Gesundheit an sich in den Vordergrund stellen sondern andere Thematiken behandeln (beispielsweise können Themen bei Kindern und Jugendlichen „Werbung und Wirklichkeit“, Trends (Marken, veganes Essen etc.), Sport usw. sein) kann man gut auf das Thema hinführen. Einige spielerische Möglichkeiten, um die Kinder / Jugendlichen zu einer Auseinandersetzung mit gesunder Ernährung anzuregen, finden sich in diesem Arbeitsblatt. Mit manchen Spielen kann Wissen über Gesundheit vermittelt / gefestigt und die Kreativität und Neugierde gefördert werden, andere Spiele verbinden das Ernährungsthema mit weiteren Schwerpunkten der Gesundheitsförderung, z.B. Bewegung, und tragen damit unmittelbar zu einer besseren Gesundheit bei:

### FOTORALLY – AUF DER SUCHE NACH GESUNDEM ESSEN

Mit einigen Kindern wurde eine Fotorally durch die Stände am Markt organisiert. Ausgestattet mit zwei Digitalkameras gingen die Kinder und Jugendlichen auf die Suche nach gesunden und ungesunden Nahrungsmitteln und machten viele tolle Aufnahmen. Gemeinsam mit dem Team vom Computerclub wurden die Fotos danach hochgeladen, bearbeitet und weiterverwendet (siehe Arbeitsblatt zur Ernährungspyramide).

### BEISPIEL 1

ausprobiert von Kinderfreunde Ottakring

### OBST- UND GEMÜSE-QUIZ

Nach einer Blindverkostung von verschiedenen Obst- und Gemüsesorten (auch exotischen Sorten, wie Granatäpfel oder Kaktusfeigen) durften die Kinder bei einem Quiz-Spiel mitmachen, in dem es um gesunde Ernährung ging. Beispiele für Fragen sind:

#### WELCHE OBSTSORTEN GEHÖREN ZU DEN ZITRUSFRÜCHTEN?

Äpfel & Bananen, Erdbeeren & Marillen oder Orangen & Zitronen

WELCHES GEMÜSE ENTHÄLT VIEL VITAMIN A, DAS BESONDERS WICHTIG IST FÜR UNSERE AUGEN? Kopfsalat, Karotten oder Erbsen?

### BEISPIEL 2

ausprobiert von Kinderfreunde Favoriten

## WANN WERDEN ÖSTERREICHISCHE ERDBEEREN HAUPTSÄCHLICH GEERNTET?

Im Juni & Juli, Im Februar & März, Erdbeeren wachsen in Österreich das ganze Jahr, es gibt keine Haupterntezeit!

## WARUM SOLLTE MAN ÄPFEL VON ANDEREM OBST GETRENNT LAGERN?

Damit das andere Obst nicht nach Äpfeln riecht, damit die Würmer aus den Äpfeln das andere Obst nicht befallen, Äpfel geben Reifegase ab, wodurch das andere Obst schneller verdirbt

## WELCHES DER GENANNTEN OBSTSORTEN IST BESONDERS REICH AN VITAMIN C, WELCHES FÜR UNSERE ABWEHRKRÄFTE WICHTIG IST? Kiwi, Apfel, Banane

## WELCHE DIESER GEMÜSESORTEN ENTHALTEN DAS MEISTE VITAMIN C?

Karotten & Melanzani, Kopfsalat & schwarze Oliven, Paprika & Brokkoli

## WELCHES GEMÜSE WIRD VORWIEGEND IM WINTER GEERNTET UND ZÄHLT SOMIT ZUM WINTERGEMÜSE? Spargel, Grünkohl, Fisolen

## WELCHES OBST SCHMECKT IM REIFEN ZUSTAND BITTER?

Kirschen, Grapefruit, Johannisbeeren

## WELCHES GEMÜSE SCHMECKT SCHARF? Kohlsprossen, Spinat, Radieschen

## WELCHES GEMÜSE SOLLTE MAN NICHT ROH ESSEN, DA ES IN DIESEM ZUSTAND GIFTIG IST?

Fisolen, Zucchini, Zwiebel

## GESUNDER KICK

Die Gesundheitsförderung besteht nicht aus einzelnen Themen, die ohne Zusammenhang sind. Mit der Gesunden Ernährung ist auch Bewegung und seelische Gesundheit verknüpft. So wurde in einem Park ein großes Fußballturnier mit insgesamt sechs Teams mit unterschiedlichen Altersgruppen organisiert. Die Preise waren große Obstkörbe mit gesunden Naschereien – und natürlich Medaillen sowie eigene Fußbälle! Eine gesunde Stärkung zwischen den Spieleinheiten wurde ebenfalls zur Verfügung gestellt.



## BEISPIEL 3

ausprobiert von **Kinderfreunde Brigittenau**



## BEISPIEL 4

ausprobiert von Kinder-  
freunde Donaustadt

### 1, 2 ODER 3

„1, 2 oder 3“ ist ebenfalls ein Ernährungs-Quiz. Dabei wird eine Frage gestellt und es stehen jeweils drei große Felder für eine Antwort. Frei nach dem bekannten Fernsehspiel müssen sich die Kinder auf einer Fläche für die Antwort „1, 2 oder 3“ sammeln. Für jede richtig beantwortete Frage gibt es eine Walnuss und wer zum Schluss die meisten Nüsse gesammelt hat, bekommt einen großen Preis. Alle werden danach für das Mitmachen mit einer gesunden Jause belohnt. Bei diesem Spiel werden sowohl Geist und Körper aktiviert – also ein Quiz mit Körpereinsatz!

## GESUNDER SONG

Ein weiterer spielerischer Zugang – der auch viel mit seelischer Gesundheit zu tun hat – ist Musik. So haben die Kinder ein Lied der Sportfreunde Stiller mit ernährungsspezifischen Inhalten umgetextet. Das Singen ging mit einfacher rhythmischer Begleitung – Klatschen und schnipsen – ganz leicht!

## BEISPIEL 5

ausprobiert von IFEP

### WAS BRAUCHT MAN DAFÜR?

- Ideen für viele Fragen
- Obst, Nüsse, Preise (gerne auch Spielgeräte und Medaillen/Auszeichnungen)
- für die bewegungsorientierten Spiele ausreichend Platz sowie Wasser, Äpfel und Müsliriegel etc. für die Pausen
- Mindestens zwei Digitalkameras für die Fotogalerie und eine Möglichkeit, die Fotos hochzuladen und auszudrucken!

### WAS HABEN DIE KINDER DAZU GESAGT?

- Den Kindern machte es großen Spaß mit Digitalkameras über den Markt zu ziehen und tolle Lebensmittelfotos zu machen. Manche entdeckten dabei die Lust am Fotografieren.
- Sportliche Aktivitäten helfen, das Thema Gesundheit / Gesunde Lebensweise umfassend deutlich zu machen.
- Die Kinder konnten zunächst teilweise keine einzige Frage richtig beantworten. Nach der Parkbetreuungssaison, vielen Aktivitäten und Spielen sah das anders aus!
- Seit dem Quiz kennen und lieben die Kinder Macadamia Nüsse

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

- Beschäftigung mit gesundheitsfördernden und ungesunden Nahrungsmitteln durch direktes Ausschauhalten nach diesen Lebensmitteln bei den Lebensmittelständen am Markt. Dadurch wurde dieses oft theoretisch behandelte Thema praktisch erlebbar.
- Bewegung gehört genauso zu einer gesunden Lebensweise, wie die gesunde Ernährung oder auch einer gesunden Psyche und dem allgemeinen Wohlbefinden.
- Teamgeist und Zusammenhalt konnten bei den Gemeinschaftsaktionen gestärkt werden
- Allgemein haben wir uns bemüht, mit den Preisen, gesunden Pausen etc. zu zeigen, dass wir durch die Zunahme von wichtigen Vitaminen und durch das Trinken von Mineralwasser Kraft tanken können – besser als durch Energydrinks und Schokolade!
- Durch ein spielerische Lernprinzip konnten auch Kinder aktiviert werden, die sich sonst von diversen Schwerpunkten distanzieren

## **WAS HABEN WIR SELBST GELERNT?**

### **WARUM MÖCHTEN WIR ANDEREN PARKBETREUERINNEN EMPFEHLEN, DAS NACHZUMACHEN?**

- In eine Fotorally verpackt macht das Thema gesunde Nahrungsmittel wirklich Spaß.
- jüngere Kinder aktiv miteinbeziehen und nach ihren Wünschen fragen, ist wichtig.
- mit Hilfe von sportlichen Aktivitäten sind die Kinder viel stärker bereit, neue Sachen auszuprobieren
- Früher wurden als Preis oft Süßigkeiten und Schokolade verteilt. Das ist nun nicht mehr der Haupt-Preis bei uns!
- Tolle Obstkörbe mit Nüssen etc. kommen gut an – ein Apfel alleine zählt bei den Kindern und Jugendlichen aber nicht als Preis. Je nach Aktivität ist die Verbindung mit Sachpreisen oder Auszeichnungen als Anerkennung sinnvoll
- Die eigene Freude am Singen überträgt sich sehr schnell auf die Kinder!