



## Posten: Regelmässig essen

### Ausgangslage

Bei diesem Posten wird den Kindern das regelmässige Essen anschaulich vermittelt. Mithilfe von Hula-Hopp Ringen und der Zuteilung von unterschiedlichen Lebensmitteln (als Bilder oder real) soll dies gelingen.

### Material

- ▶ 5-6 kleine Hula-Hopp Ringe oder 1 grosser (je nach Art der Durchführung, siehe Vorbereitung)
- ▶ Ev. Bilder von Mahlzeitsituationen in der Kita (z.B. gedeckter Frühstückstisch)
- ▶ Ev. Besteck, Geschirr, Becher
- ▶ Zahlen für die Uhrzeit (bei der Durchführung mit 1 grossem Ring)
- ▶ Bilder mit Lebensmitteln und / oder reale Lebensmittel (siehe Beispiele ab Seite 3)
- ▶ Bastelmaterial

### Vorbereitung

Durchführung mit 5-6 kleinen Ringen:

Werden kleine Ringe gewählt, entspricht jeder Ring einer Mahlzeit (Frühstück, Znüni, Mittagessen, Zvieri, Abendessen, evtl. Spätmahlzeit).

- ▶ Ringe nebeneinander in einer Linie auf dem Boden auslegen. Damit die Kinder erkennen, welcher Ring für welche Mahlzeit steht, können Bilder von entsprechenden Kitasituationen (z.B. ein Bild eines gedeckten Frühstückstisches) ausgedruckt und in den Ring gelegt werden. Allenfalls das entsprechende Besteck, Geschirr, Becher dazulegen.

Durchführung mit einem grossen Ring:

Wird ein grosser Ring gewählt, entspricht dieser einer Uhr.

- ▶ Entsprechende Uhrzeiten sowie die Bilder der dazugehörenden Mahlzeiten in der Kita werden ausgedruckt (z.B. 12 für das Mittagessen) und auf den Ring geklebt.

Anmerkung: Im Anschluss an den Ernährungsparcours kann der Hula-Hopp Ring zu einer Uhr umfunktioniert werden, anhand welcher die Kinder die Zeiten üben oder lernen wann gegessen wird.

- ▶ Bildervon Lebensmitteln, welche die Kinder zuteilen sollen, ausdrucken und wenn möglich laminieren. Es können auch echte Lebensmittel verwendet werden. Auf den folgenden Seiten sind einige Beispiele gegeben. Idealerweise werden diese durch in der Kita gängige Produkte ergänzt um den Kindern die Zuteilung zu erleichtern. Einige Lebensmittel können zu mehreren Mahlzeiten gehören. Werden Früchte z.B. nur als Zwischenmahlzeit angeboten, werden z.B. zwei Apfelbilder ausgedruckt, damit die Kinder sowohl eines beim Znüni als auch eines beim Zvieri platzieren können.
- ▶ Sämtliches Material in einer ruhigen Ecke bereitlegen.



### Umsetzung

Den Kindern die Aufteilung der Hula-Hopp Ringe erklären. Wird mit Zahlen gearbeitet, müssen ihnen diese erklärt werden. Anschliessend sollen die Kinder die vorhandenen Lebensmittel(-bilder) dem entsprechenden Hula-Hopp Reifen resp. der entsprechenden Uhrzeit zuweisen. Bleiben Sie mit den Kindern im Gespräch. Besprechen Sie, was Sie hingelegt haben. Warum zu dieser Zeit jene Lebensmittel gegessen werden oder eben nicht. Vielleicht haben sie ein Lieblingsessen, welches die Kinder zuteilen können.

### Dauer

Ca. 10 Minuten

### Ziel

Die Kinder lernen, wann welche Lebensmittel üblicherweise verzehrt werden.

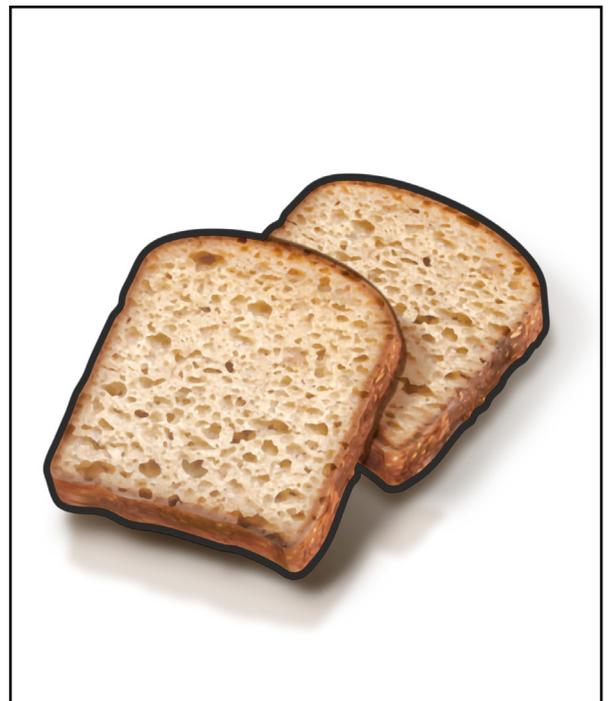


## Bilder



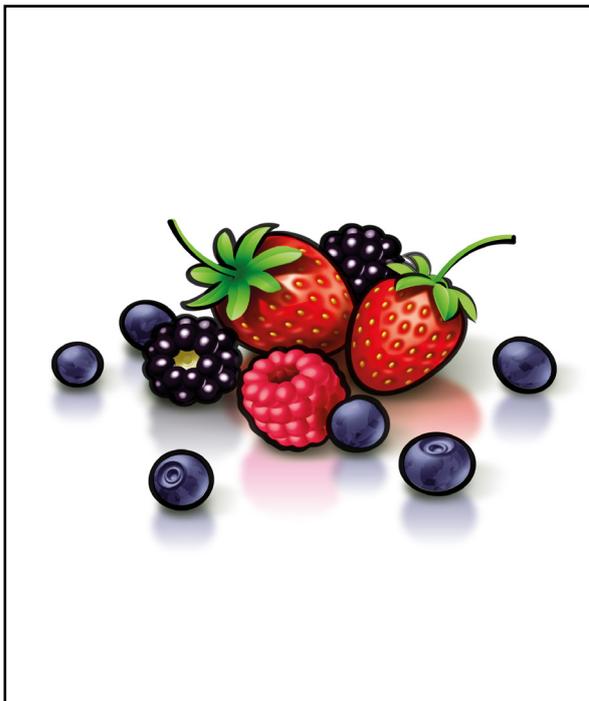
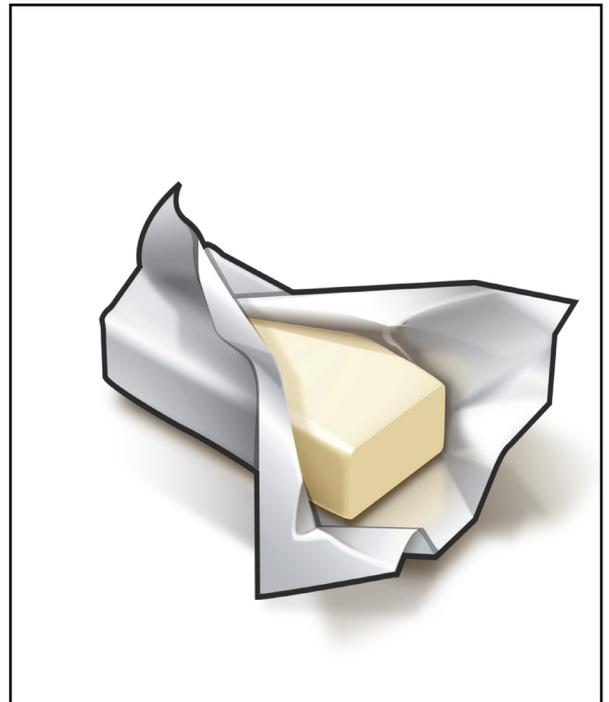
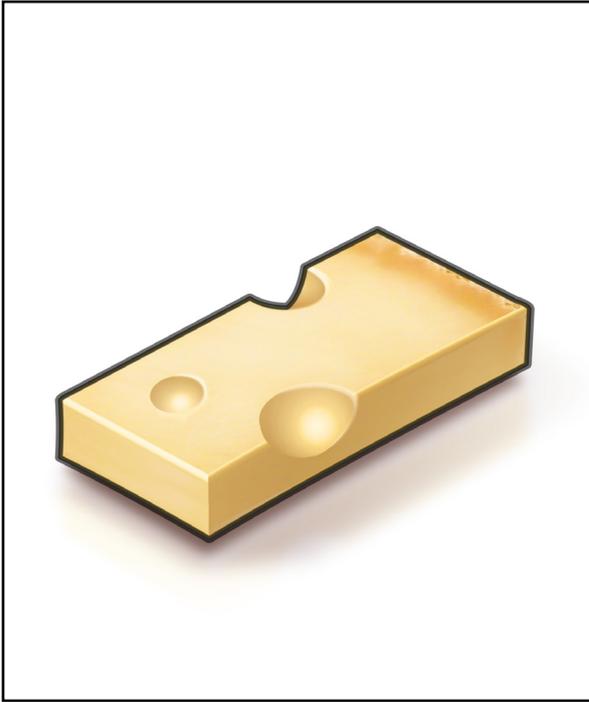


## Bilder



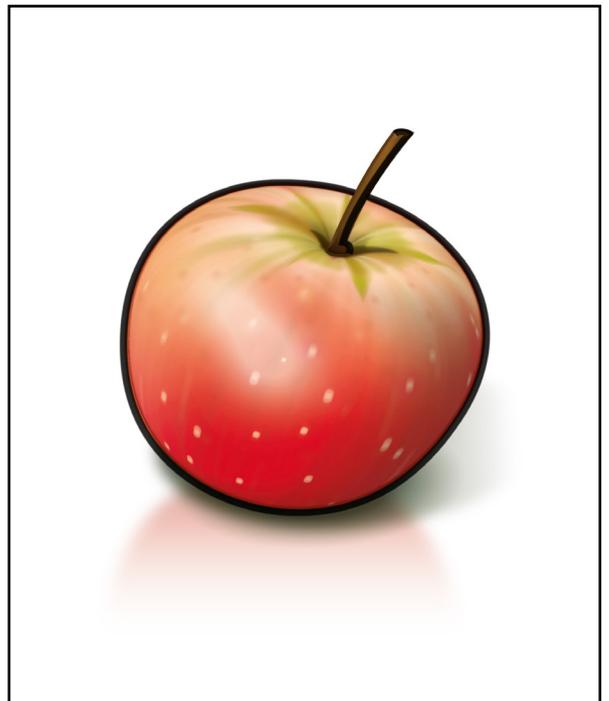
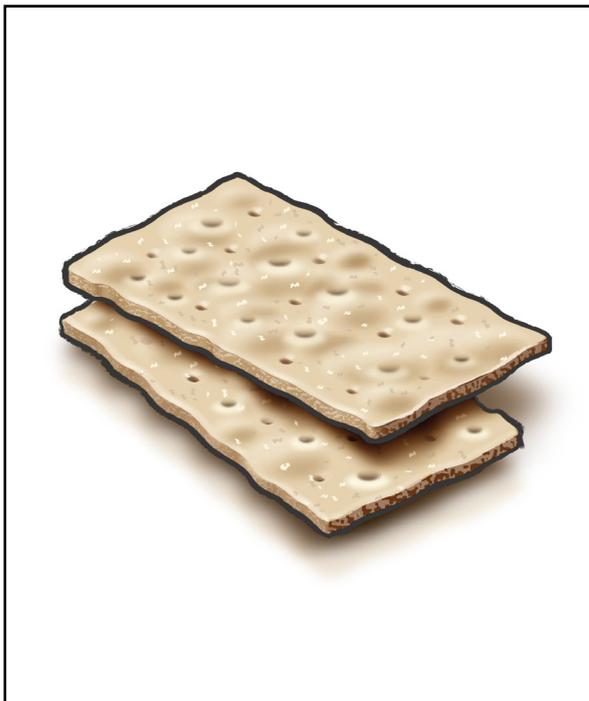
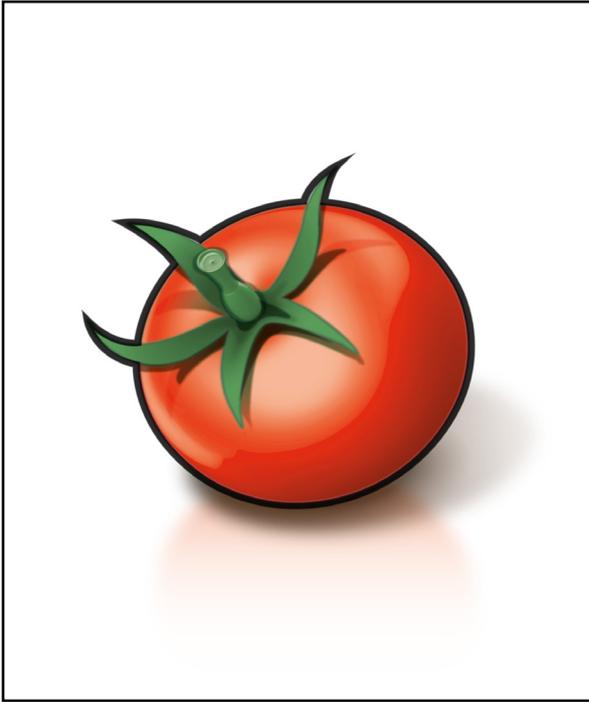


## Bilder



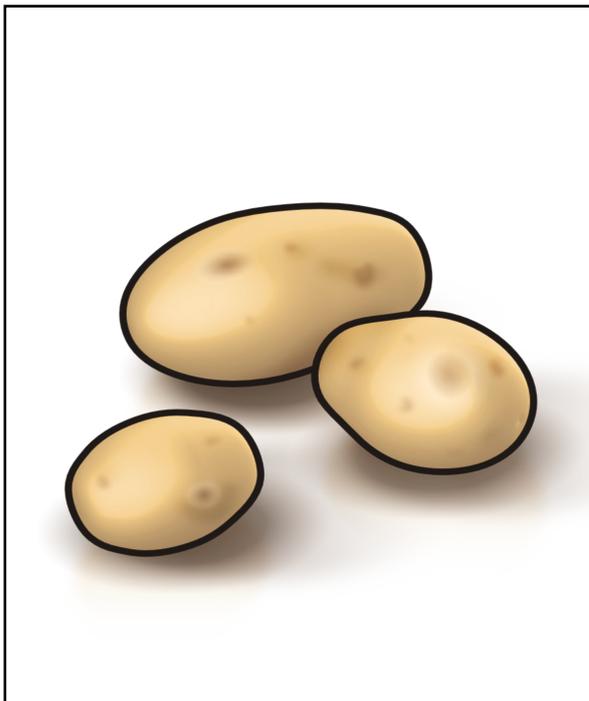
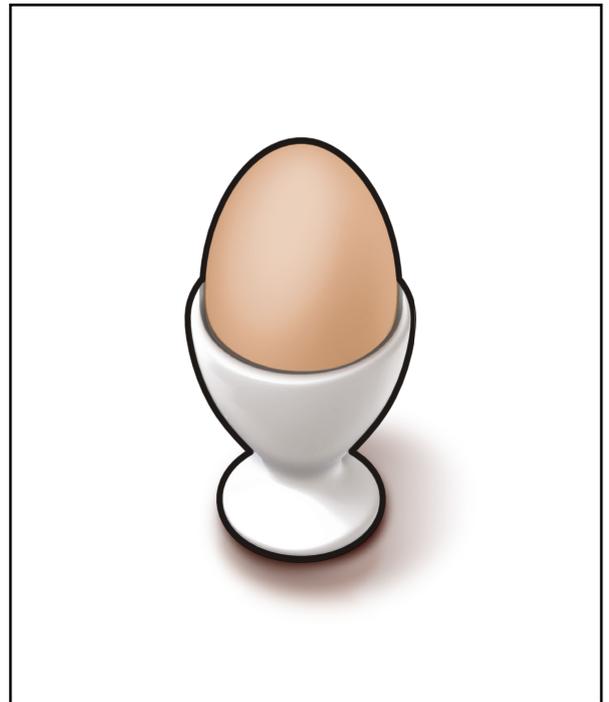
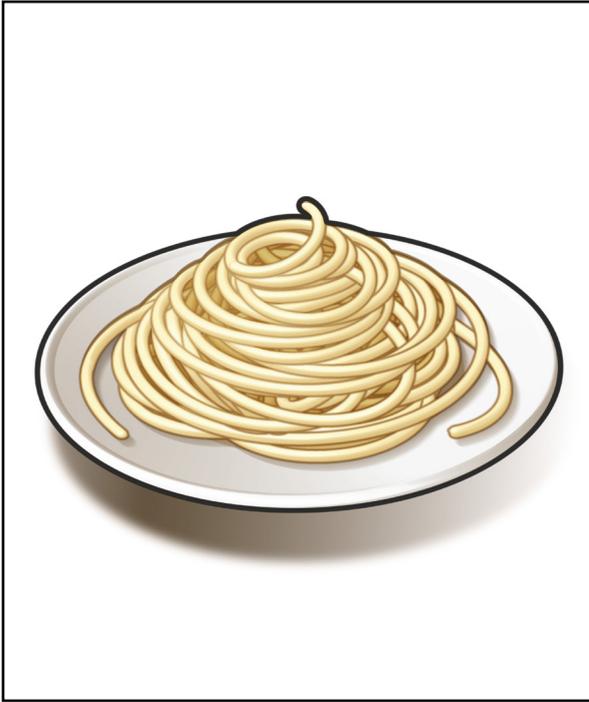


## Bilder



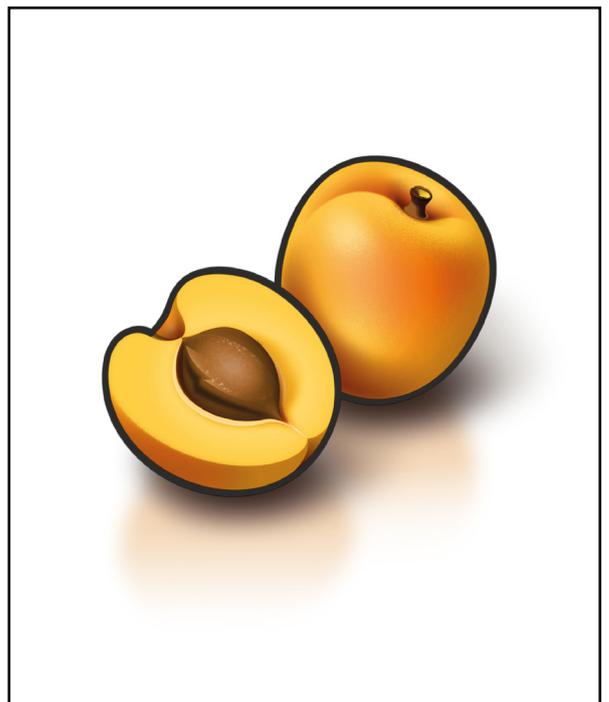
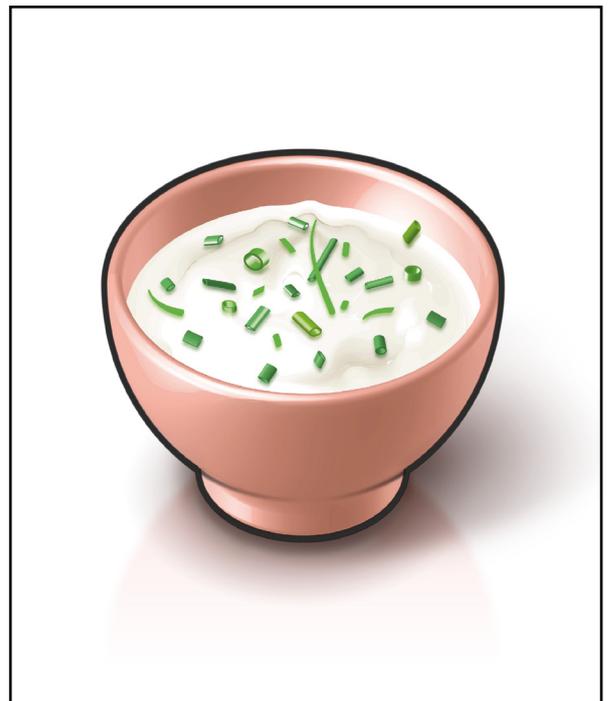
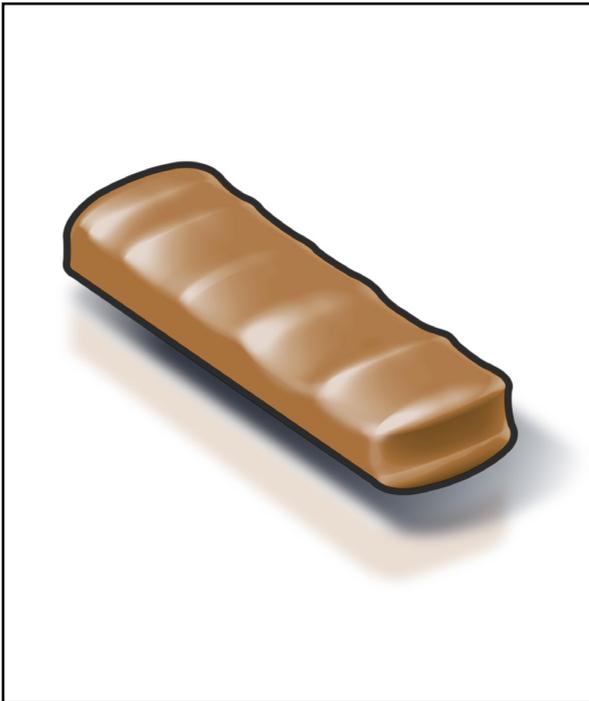


## Bilder





## Bilder





## Impressum

### © Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Ernährungstests**  
[www.sge-ssn.ch/tests](http://www.sge-ssn.ch/tests)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Folgen Sie uns auf



Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV

