



## Posten: In Bewegung bleiben

### Ausgangslage

Kinder wollen und sollen sich bewegen. Dies unterstützt ihre körperliche Entwicklung und beeinflusst das geistige und körperliche Wohlbefinden. Durch ein Suchspiel werden die Kinder an diesem Posten zur Bewegung animiert.

### Material

- ▶ 2 – 3 Suchgegenstände pro Kind (Wertlosmaterial, muss nichts mit dem Thema Ernährung zu tun haben)
- ▶ Anschauungsbilder der Suchgegenstände (siehe Beispiele auf der folgenden Seite)

### Vorbereitung

Die Umsetzung dieses Postens kann in einem Raum, im Garten, im Wald, ... passieren. Der Raum sollte möglichst wenig Spielsachen oder Ähnliches beinhalten (z.B. der Schlafraum). Die Umsetzung ist auch im Garten möglich. Finden währenddessen noch weitere Posten des Ernährungsparcours statt, sollte dieser Posten in einem separaten Gartenteil stattfinden (verhindert das gegenseitige Stören). Alternativ kann der Posten auch im Wald oder während einem Spaziergang durchgeführt werden.

- ▶ Unterschiedlichen Suchgegenstände zusammentragen (von Vorteil ist, wenn Wertlosmaterial verwendet wird) und verstecken.
- ▶ Bei Bedarf Anschauungsbilder ausdrucken oder den Suchgegenstand in einer zweiten Ausführung vorhanden haben.

### Umsetzung

Den Kindern die Anschauungsbilder resp. die zweite Ausführung des Suchgegenstands zeigen. Auf das Zeichen der Betreuungsperson hin können die Kinder mit der Suche der Gegenstände beginnen. Alternativ können folgende Spiele ergänzt / integriert werden:

- ▶ Hindernisparcours
- ▶ Suchen auf Zeit
- ▶ Fangis
- ▶ Zeitunglesen
- ▶ Ringelreihe
- ▶ Räuber und Poli
- ▶ Aufwärmübungen

### Dauer

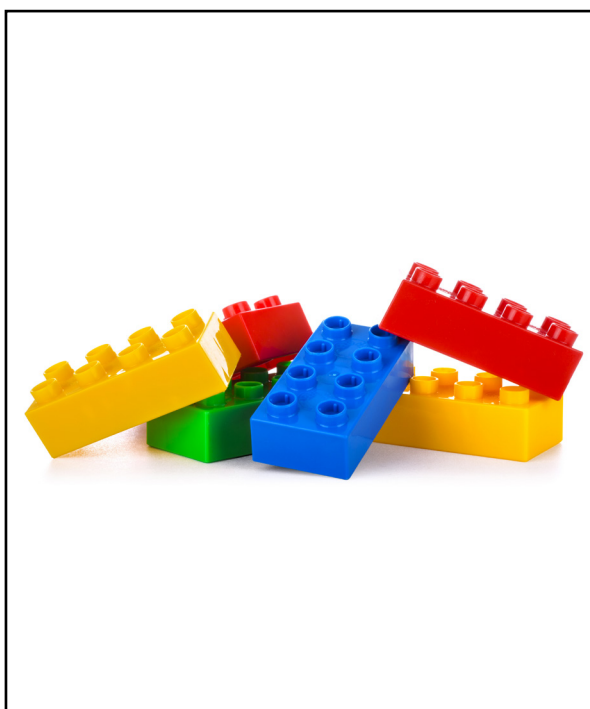
Ca. 15 Minuten

### Ziel

Die Kinder sollen sich während dem Ernährungsparcours bewegen und austoben.



## Bilder





## Bilder





**sge** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione

S. 4/4

## 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



**SWISSLOS**

Lotteriefonds  
Kanton Bern