



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



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.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Bilder





sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Bilder



Impressum

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Infomaterialien

www.sge-ssn.ch



Online-Shop

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Wissen, was essen.

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