

# Die aid-Ernährungspyramide für Grund-, Sonder- und Förderschulen

Spiele, Übungen, Kopiervorlagen



# Die aid-Ernährungspyramide für Grund-, Sonder- und Förderschulen – Spiele, Übungen, Kopiervorlagen

Herausgegeben vom aid infodienst  
Verbraucherschutz, Ernährung,  
Landwirtschaft e. V.  
Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn  
Internet: www.aid.de  
E-Mail: aid@aid.de  
mit Förderung durch das  
Bundesministerium für Ernährung,  
Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

## Konzeption und Text:

Dr. Holger Hassel, Bamberg,  
www.Pro-Gesundheit.de  
Dr. Ingrid Brüggemann, aid

## Idee für die Pyramide:

Sonja Mannhardt

## Redaktion:

Dr. Ingrid Brüggemann, aid

## Illustrationen:

Dorothea Tust, 50677 Köln

## Titelfoto:

Jako-o

## Grafik:

MIC GmbH, Aachener Str. 1, 50674 Köln

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie  
Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken  
oder Aufklebern nur mit Genehmigung  
des aid gestattet.

2., veränderte Auflage

## Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Liebe Lehrerin, lieber Lehrer, .....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>Arbeitsvorschläge/Spielideen.....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>Die Lebensmittelgruppen, lustigen Familiennamen,<br/>Symbole, Ampelfarben und Lebensmittelbeispiele .....</b>                   | <b>5</b>  |
| 1. Die Pyramiden-Symbole – Klassengespräch,<br>Präsentation (für 1./2. Klasse) .....   | 5         |
| 2. Ich heiße ... und wer bist du? – Gruppenarbeit über<br>Partnerstreifen mit anschließender Präsentation (für 3./4. Klasse) ..... | 5         |
| 3. So ein Durcheinander – Gruppenarbeit und Plenum .....   | 5         |
| 4. Ich packe meinen Picknickkoffer – Wortspiel im Stuhlkreis .....   | 6         |
| 5. Das Geheimnis der Pyramide – Präsentation für die Eltern .....  | 6         |
| 6. Darf ich vorstellen: die acht Familien im Pyramidenhaus –<br>Klassengespräch .....  | 7         |
| 7. Gehirnjogging – Spiel für 2 bis 5 Mitspieler. ....  | 8         |
| 8. Unsere Lebensmittelangebote – Detektivaufgabe .....   | 8         |
| 9. Fastfood unter der Lupe – Gruppenarbeit .....   | 9         |
| <b>Die 6-5-4-3-2-1-Regel und das „Handmaß“ .....</b>   | <b>9</b>  |
| 10. 6-5-4-3-2-1 – Würfelspiel. ....  | 9         |
| 11. Wie groß ist eine Portion? – Klassengespräch .....   | 9         |
| 12. Kommando pimperle – Spiel .....  | 10        |
| <b>Die Tellerregeln und die Bedeutung gemeinsamer Mahlzeiten ..</b>  | <b>11</b> |
| 13. Den Mahlzeiten auf der Spur – Klassengespräch .....  | 11        |
| 14. Was frühstückst du am liebsten? – Erzählkreis .....  | 11        |
| <b>In der Pyramide steckt Bewegung .....</b>   | <b>12</b> |
| 15. Wir stellen uns vor – Kurzes Spiel zum „Anwärmen“ .....  | 12        |
| 16. Ruderwettbewerb – Bewegungsspiel. ....   | 12        |
| 17. Das geheimnisvolle Haus – Eine „lehrreiche“ Bewegungsgeschichte ..   | 12        |
| 18. Das geheimnisvolle Haus – Das Bewegungsspiel zur Geschichte. ....  | 13        |
| 19. Zirkeltraining – Für den Sportunterricht. ....   | 14        |
| <b>Wiederholung und Vertiefung der Pyramidenbotschaften .....</b>  | <b>14</b> |
| 20. Die Lebensmittelgruppen – Mindmaps in Form von Plakaten erstellen .  | 14        |
| 21. Gemeinsam zum Ziel – Würfelspiel für 2 bis 5 Kinder .....  | 15        |
| 22. Mein Pyramidentagebuch – Bastelarbeit. ....  | 15        |
| 23. Bunt und rund – Lied. ....   | 16        |
| <b>Kopiervorlagen .....</b>  | <b>17</b> |
| 1. Familie Durstig/Familie Fruchtig – Ausmalbilder. ....   | 18        |
| 2. Familie Frisch/Familie Müller – Ausmalbilder .....  | 19        |
| 3. Milli Milch/Willi Wurstig – Ausmalbilder .....  | 20        |
| 4. Olivia Öl/Frau Schleck – Ausmalbilder .....   | 21        |
| 5. Die aid - Ernährungspyramide. ....  | 22        |
| 6. Steckbriefe zu den acht Lebensmittelfamilien .....  | 23        |
| 7. Pyramidensymbole. ....  | 24        |
| 8. Elternbrief mit Elementen zum Ausmalen .....  | 28        |
| 9. Bewegungsgeschichte .....   | 29        |
| 10. Bunt und rund – Lied. ....   | 31        |
| 11. Pyramidentagebuch .....  | 33        |
| 12. Gemeinsam zum Ziel – Würfelspiel .....   | 34        |
| <b>aid-Medien .....</b>  | <b>35</b> |

# Liebe Lehrerin, lieber Lehrer,

mit dem über 200 Lebensmittelkarten umfassenden Kartensatz möchten wir das Konzept des aid-Pyramidenmodells (Idee: Sonja Mannhardt) in Ihrer Klasse etablieren und Ihr Engagement für ein gesundes Essverhalten unterstützen. Mit diesem einfachen, über viele Jahre erfolgreich erprobten Modell können sich Kinder leichter in unserem Schlaraffenland an Lebensmitteln zurechtfinden. Sie erkennen,

- welche Lebensmittel für sie wichtig sind,
- dass sie mit dem „Handmaß“ leicht die „richtige“ Portion wählen können,
- dass gemeinsame Mahlzeiten zu festen Zeiten Spaß machen und gut tun,
- dass Bewegung dazugehört und für gute Laune sorgt.

So können die Kinder selbstständig ein gesundes Essverhalten entwickeln.

Eine ausführliche Anleitung zum aid-Pyramidenmodell finden Sie in dem Heft 5-3899: „Die aid-Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen“.

**Wichtig:** Sortieren Sie bitte folgende Karten aus:

- alkoholische Getränke, Kaffee, schwarzer Tee,
- Lebensmittel, die für Ihre Kinder nicht relevant sind (z. B. Lightgetränke).

**Tipp 1:** Machen Sie die Pyramide zum festen Bestandteil im Schulalltag. Das bringt langfristig Erfolg und wirkt nachhaltig. Suchen Sie für das Pyramidentuch einen „Dauerplatz“ an der Wand und halten Sie die Karten griffbereit, z. B.

- zur Bildung von Arbeitsgruppen (Einteilung nach Symbolen),
- beim Klassenfrühstück,
- im Stuhlkreis (hier kann über saisonales Obst gesprochen werden),
- im Sachkundeunterricht (Essen und Trinken stehen auf dem Lehrplan),
- im Sport (s. Übungen 16–19),
- in der Freiarbeit (s. Übung Gehirnjogging),

- wenn Feste (mit Ess- und Trinkangeboten) anstehen,
- bei der Vorbereitung von Schulausflügen (die richtige Verpflegung bei der Wanderung, in der Jugendherberge ...),
- wenn der Schulzahnarzt kommt.

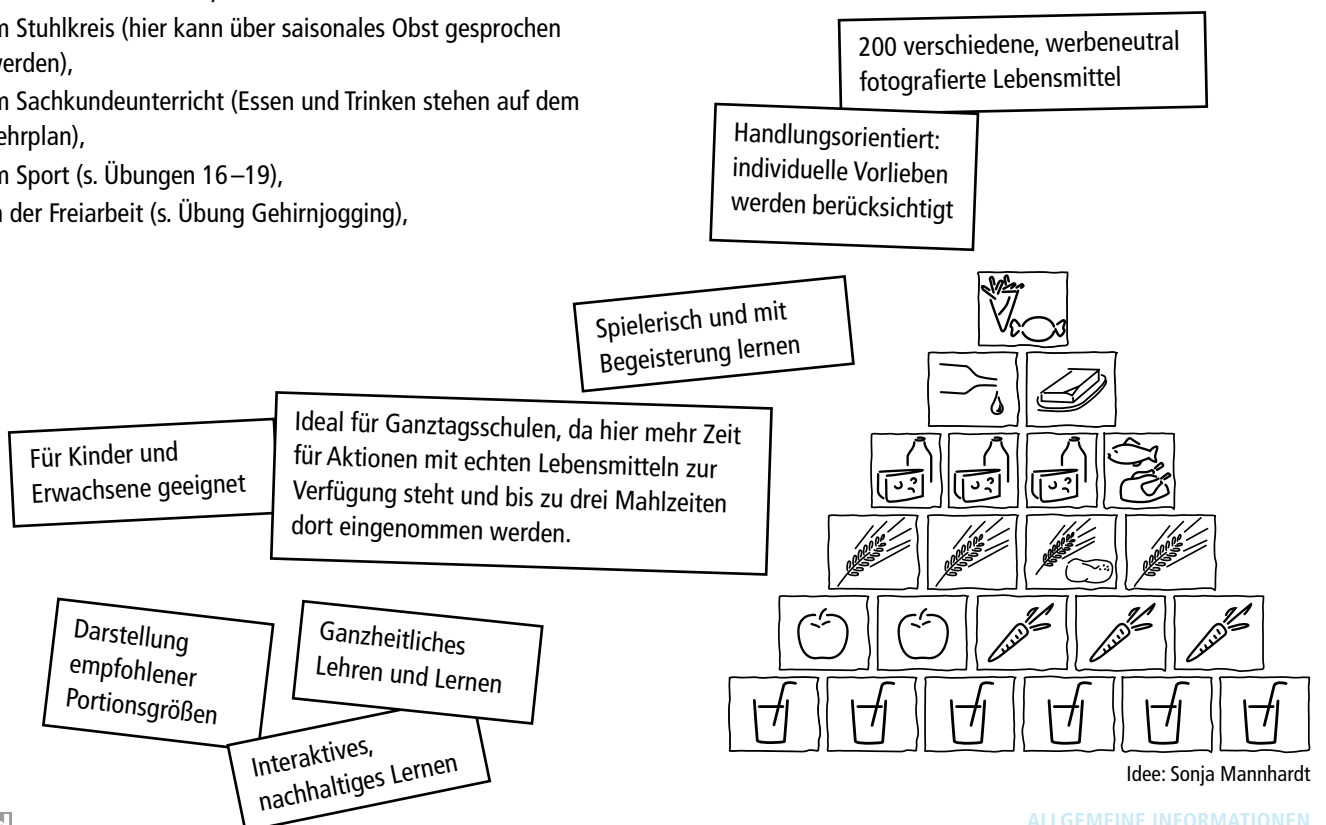
Füllen Sie die Pyramide mit Leben, indem Sie oder die Kinder dort Lebensmittelkarten anheften, die für die Kinder gerade „aktuell“ (im Zentrum des Lernens) stehen.

**Tipp 2:** Lassen Sie die Kinder die Botschaften der Pyramide mit allen Sinnen erleben und bedienen Sie jeden Sinneskanal. Bringen Sie Lebensmittel zum Riechen, Fühlen, Schmecken, Hören und Begreifen mit, bereiten Sie gemeinsam etwas zu, machen Sie kleine Experimente und Aktionen und planen Sie das Klassenfrühstück mit der Pyramide.

**Tipp 3:** Auch die Eltern sollen das Pyramidenmodell kennen lernen. Ideal wäre ein Elternabend, ggf. mit fachlicher Unterstützung durch eine/n Ernährungsexpertin/-en, die/der das Modell erläutert. Für die Einladung können Sie die Rückseite von Kopiervorlage 8 verwenden. Die Vorderseite können die Kinder bunt ausmalen.

Sehr wirkungsvoll wäre auch eine kleine Präsentation, z. B. ein Rollenspiel zu den Familien, durch die Kinder selbst (s. Übung 5).

**Tipp 4:** In kleinen Schritten zum Erfolg! Wenn die Kinder Ihrer Klasse statt Kinderprodukten neuerdings frisches Obst, dünn belegte Vollkornbrote oder Radieschen in der Pause frühstücken, dann ist das bereits ein Riesenerfolg.

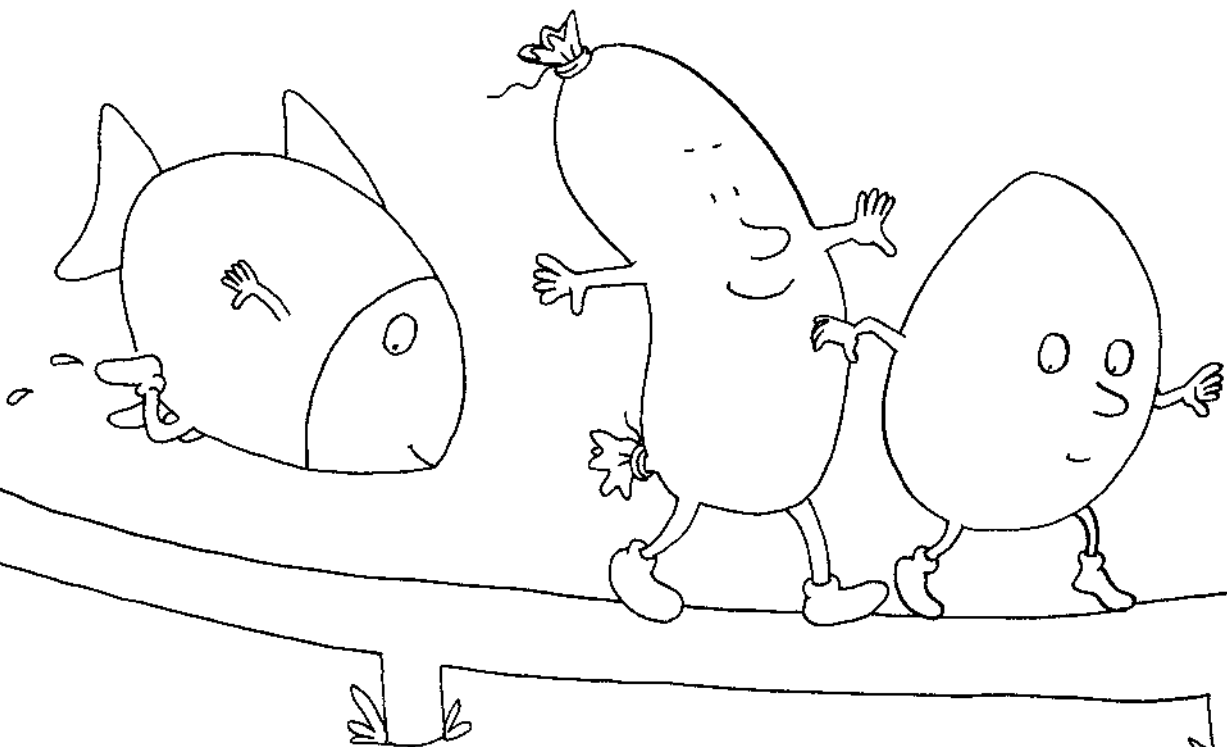
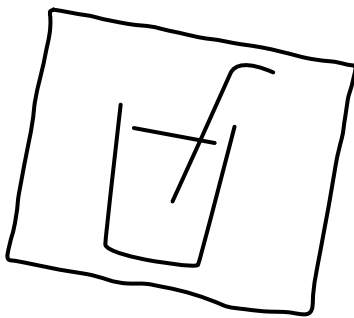
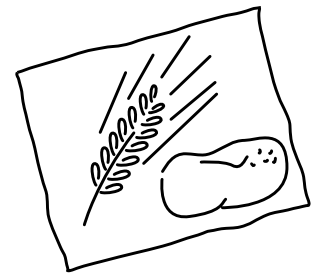




Die nachfolgenden Spiele und Übungen sind Anregungen, wie Sie gemeinsam mit den Kindern das Geheimnis der Pyramide lüften können. Zusätzlich können die Schüler zu Hause oder in der Gruppe mit dem aid-Spiel 5-3843 „Spiele rund um die aid-Ernährungspyramide“ (s. S. 35) arbeiten.

Wer ein Unterrichtsprojekt zum Thema durchführen möchte und detailliert ausgearbeitete Übungen und Kopiervorlagen für den Unterricht sucht, kann auf den Unterrichtsbaustein 5-3870 „Clever essen und trinken mit der aid-Ernährungspyramide“ zurückgreifen. Für jüngere Grundschul Kinder empfehlen wir den Download „Die aid-Ernährungspyramide im Kindergarten“ mit 23 weiteren Spielvorschlägen (s. S. 36).

**Auch wenn Sie selbst keine Ernährungsexpertin sind, so können Sie trotzdem mit der aid-Ernährungspyramide arbeiten. Entdecken Sie gemeinsam mit den Kindern das Geheimnis der Pyramide und versuchen Sie, Ihren eigenen Essensfahrplan danach zu richten. Denn die Pyramide gilt für Kinder und Erwachsene. Werden Sie zum Mitlernenden und Partner Ihrer Schüler.**



## Kompetenzen:

Die Kinder kennen die Lebensmittelgruppen, ihre Familiennamen, die Symbole und die Bewertung nach den Ampelfarben und können Beispiele aus allen Gruppen benennen.

# 1. Die Pyramiden-Symbole

Klassengespräch, Präsentation (für 1./2. Klasse)



**Vorbereitung:** Acht verschiedene Symbolkarten präsentieren, acht lustige Familiennamen an die Tafel schreiben.

**Durchführung:** Die Kinder überlegen gemeinsam, was die Symbole darstellen sollen und ordnen den Gruppen die lustigen Familiennamen zu. Vielleicht erfinden die Schüler auch andere pfiffige Namen.

**Hausaufgabe:** Jedes Kind erhält ein Ausmalbild (Kopiervorlagen 1 bis 4) mit der Aufgabe es auszumalen und folgende Fragen zu beantworten:

- Wie heißt die Familie?
- Welches Zeichen hat die Familie?
- Wo wohnt die Familie in der Pyramide?
- Welches Lebensmittel erkennst du in der Figur?
- Nenne weitere Lebensmittelbeispiele aus dieser Familie, die du gern magst und die du nicht so gern magst.
- Was tut die Figur auf dem Bild?

Kinder mit gleichem Ausmalbild präsentieren in der nächsten Stunde gemeinsam ihre Ergebnisse und heften passende Lebensmittelkarten an die Pyramide. Sind alle Bausteine „besetzt“, können weitere Beispiele neben (außerhalb) der Pyramide befestigt werden.

### Hinweis:

Mit den Pyramidensymbolen auf Kopiervorlage 9 lassen sich leicht neue Fotokarten basteln. Einfach das gewünschte Lebensmittel fotografieren, das Symbol auf die Rückseite des Fotos kleben und entsprechend ausmalen.

# 2. Ich heiße ... und wer bist du?

Gruppenarbeit über Partnerstreifen mit anschließender Präsentation (für 3./4. Klasse)

**Vorbereitung:** Streifen mit den Steckbriefen aus Kopiervorlage 6 auseinander schneiden. Für jedes Kind einen Streifen vorsehen. Entscheiden Sie selbst, ob Sie alle Lebensmittelgruppen erarbeiten möchten oder nur einzelne.

**Durchführung:** Jeder Schüler erhält einen Partnerstreifen und sucht sich seinen/seine Partner. In Kleingruppen erarbeiten die Kinder dann „ihre“ Lebensmittelgruppe. Im Plenum können dann jeweils zwei Gruppen im wechselseitigen Gespräch „Ich heiße ..., und wer bist du?“ ihre Lebensmittelfamilie präsentieren.

# 3. So ein Durcheinander

Gruppenarbeit und Plenum

**Vorbereitung:** Acht Tische oder Schuhkartons bereithalten. Je eine Symbolkarte auf die Tische/Schuhkartons verteilen. Zusätzlich einen Platz für „Problemfälle“ bestimmen.



### Durchführung:

Etwa fünf Arbeitsgruppen bilden mit Hilfe

- der Lebensmittelkarten. So viele Karten wie Kinder auf dem Boden verteilen; jeder nimmt sich eine Karte. Die Karten mit dem gleichen Symbol bilden eine Gruppe, danach Karten wieder einsammeln.
- einer Tastübung: Fünf verschiedene Lebensmittel (Obst der Jahreszeit, Möhren, Nüsse, Kiwis) in einen Korb legen und mit einem Tuch abdecken. Jedes Kind greift unter das Tuch und nimmt sich eine Frucht. Kinder mit gleichen Lebensmitteln bilden eine Gruppe.
- Obststeller mit in mundgerechte Stücke geschnittenem Obst der Saison (Apfel, Birne, Traube, Kirsche, Erdbeere) vorbereiten. Kinder dürfen sich der Reihe nach mit geschlossenen Augen ein Obststück nehmen und essen. Gleiche Obstarten bilden eine Gruppe.

Jede Gruppe erhält ca. 20 Lebensmittelkarten, die mit dem Foto nach oben und ohne auf das Symbol auf der Rückseite zu schauen, auf die acht Stationstische verteilt werden müssen.

### Plenum:

Anschließend überprüft die Klasse gemeinsam die Karten auf den Tischen/den Inhalt der Kartons anhand der Kartenrückseiten, besprechen „Fehler“ und lösen „Problemfälle“.

### Variante:

Stuhlkreis mit allen Schülern:

Karten aus allen acht Lebensmittelgruppen mit dem Foto nach oben auf einen Stapel in die Mitte des Stuhlkreises platzieren. Gemeinsam ordnen die Schüler nacheinander die Lebensmittel ihren Gruppen zu.

#### Hinweis:

Alle Saftkarten tragen auf der Rückseite das Pyramidensymbol. Bei Kindern gehören diese Karten in die Getränkegruppe. Sie können aber auch unter Obst einsortiert werden.

## 4. Ich packe meinen Picknickkoffer

Wortspiel im Stuhlkreis

### Vorbereitung:

30 bis 50 Lebensmittelkarten, eine Mahlzeiten- und eine Bewegungskarte in den Stuhlkreis legen.

### Durchführung:

Kind 1 sagt: „Ich packe meinen Picknickkoffer und nehme einen Becher Wasser mit“. Danach nimmt es die Karte vom Boden und befestigt sie an der richtigen Stelle in der Pyramide.

Kind 2 sagt: „Ich packe meinen Picknickkoffer und nehme Wasser und einen Apfel mit.“ Kind 2 nimmt die „Apfel“-Karte und hängt sie in die Pyramide.

Reihum geht es weiter. Dabei wiederholt das Kind zunächst das Produkt, das das vorherige Kind genannt hat, ergänzt dann ein weiteres Lebensmittel und hängt die Fotokarte an die Pyramide.

Das Spiel endet, wenn der Picknickkoffer (also die gesamte Pyramide) von den Getränken bis zur Spitze gefüllt ist.



## 5. Das Geheimnis der Pyramide

Präsentation für die Eltern

Es ist sinnvoll, möglichst frühzeitig die Eltern einzubeziehen, damit sie ihre Kinder unterstützen und ihr Interesse an den Lebensmitteln verstehen. Laden Sie die Eltern in den Unterricht oder gegen 17 Uhr in die Schule ein. Falls die Kinder das Pyramidenmodell im Rahmen eines Schulfestes oder anderen Klassen vorstellen wollen, folgt die Präsentation am besten zum Abschluss des Projektes.

### Vorbereitung:

- Steckbriefe zu den einzelnen Familien erarbeiten (mit Hilfe der Ausmalbilder oder der Steckbriefe, siehe Kopiervorlagen 1– 4 und 6 ).
- Das im Ausmalbild dargestellte Lebensmittel und andere Produkte aus der Gruppe mitbringen, möglichst auch den „Bewegungsgegenstand“ (z. B. Ball, Springseil) und eine Portion (real oder als Portionskarte) des Produktes.

- Drei große Teller für die Hauptmahlzeiten, zwei kleine für die Zwischenmahlzeiten, zusätzlich sechs Gläser.
- Gruppeneinteilung siehe oben; innerhalb der Gruppen die Aufgaben für die Präsentation verteilen.

#### Durchführung:

Jede Gruppe stellt ihren Eltern ihre Lebensmittelgruppe nach der Vorlage des Ausmalbildes oder Steckbriefes (Kopiervorlagen 6) vor (benennt Gruppe, zeigt Symbol, nennt Lebensmittelbeispiele, zeigt ein reales Beispiel, demonstriert eine Bewegung) und hängt passende Lebensmittelkarten an die Pyramide. Haben alle Gruppen ihre „Familien“ präsentiert, ist die Pyramide komplett mit Fotokarten gefüllt. Dann ergänzen Kinder/die Lehr-/Ernährungsfachkraft je eine Mahlzeiten- und eine Bewegungskarte und erläutern kurz ihre Bedeutung.

#### Alternative:

Die Kinder entwickeln zu den Lebensmittelgruppen ein kleines Theaterstück oder Rollenspiel (z. B. in Anlehnung an die Bewegungsgeschichte, Übung 18). Einfache Verkleidungen wie T-Shirts in den Ampelfarben, Symbolkarten vorne auf den Pulli heften, das Lebensmittelbeispiel auf den Rücken, Namensschilder mit Familiennamen umhängen ... erhöhen den Spaß und unterstützen das Lernen. Zur Vorbereitung des Theaterstücks eignen sich auch die Lesetexte aus dem aid-Unterrichtsbaustein 5-3870 „Clever essen und trinken mit der aid-Ernährungspyramide“.

#### Tipp:

Bisher kennen die Kinder nur die Lebensmittelgruppen und noch keine Portionen und „Teller“. Trotzdem sollten die Eltern bereits jetzt auch das „Handmaß“ und die Bedeutung gemeinsamer Mahlzeiten erfahren. Diese Informationen können Sie selbst, die Ernährungsfachkraft oder aber auch die Kinder geben, indem sie nach der Präsentation die Lebensmittelkarten von der Pyramide auf die Teller verteilen. Eindrucksvoller als Portionskarten ist es, wenn die Kinder reale Lebensmittelportionen nach dem Handmaß zeigen und auf die fünf Teller legen. So erleben die Eltern anschaulich die Bedeutung geregelter Mahlzeiten und regelmäßiger Bewegung. Verabschieden Sie Kinder und Eltern mit der Bewegungsgeschichte (Übung 18). Sie bringt Spaß und rundet das Thema prima ab.

## 6. Darf ich vorstellen: die acht Familien im Pyramidenhaus

### Klassengespräch

Die Schüler kennen nun die acht Lebensmittelgruppen. In den folgenden Unterrichtsstunden werden die Lebensmittelgruppen (pro Tag nur eine) nach einem einheitlichen Schema vertieft. Entscheiden Sie, welche Schwerpunkte Sie setzen möchten. Besonders wichtige Botschaften sollen die Kinder möglichst mit allen Sinnen erleben dürfen (hören, sehen, anfassen, riechen und schmecken). Hier ist der Ablauf am Beispiel der Getränkegruppe gezeigt.

#### Vorbereitung:

Getränkemarken aus dem Kartensatz auswählen, zusätzlich weitere Karten aus anderen Lebensmittelgruppen wie Milch, Eistee, Limonade ergänzen.  
Karton zum Einsortieren aller Getränkekarten bereithalten.

#### Durchführung:

Die Kinder suchen gemeinsam die Getränkekarten und vergleichen die Zuordnung über die Kartenrückseite. Nun folgt eine Diskussion, in der die Schüler ihre eigenen Erfahrungen einbringen und praktische Tipps im Vordergrund stehen, z. B. :

- Warum haben Eistee, Trinkpäckchen kein Getränkesymbol?
- Was gibt es hier – außer Milch – in der Schule zu trinken?
- Wann habt ihr besonders großen Durst?
- Was würdest du am liebsten trinken? (Diskussion und konkrete Lösungen überlegen, z. B. Anschaffung eines Wasserkastens für den Klassenraum.)

Anschließend befestigen die Kinder sechs Getränkekarten am Pyramidentuch und erkennen an der Platzierung und Kartenanzahl intuitiv die „Wertigkeit“ in der Pyramide.



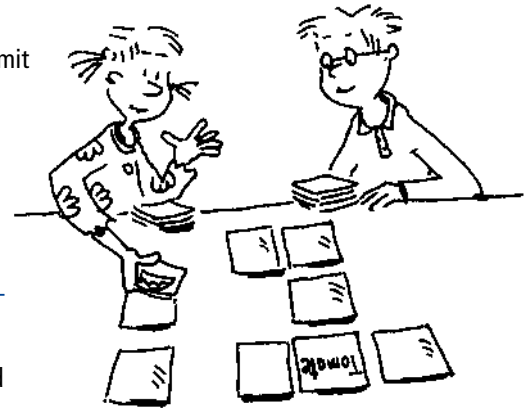
## Hausaufgaben:

- Kopiervorlage 1 (obere Hälfte) verteilen. Die Getränkebausteine mit „Wunsch-Lebensmitteln“ (schreiben, Bildchen aufkleben ...).
- Fehlende Lebensmittelkarten selbst herstellen.
- Fotokarten mit relativ unbekanntem Lebensmitteln verteilen und Schüler recherchieren lassen: Woher kommt das Lebensmittel?, Wo/Wie wächst es?, Wo/zu welcher Jahreszeit hat es Saison?

## Tipp:

Verbinden Sie die Theorie mit kleineren Aktionen. Bringen Sie z. B. reale Lebensmittel aus der aktuellen Lebensmittelgruppe mit (relativ unbekannt, aber empfehlenswerte Produkte, fein gemahlenes Vollkornbrot, Körnerbrot, „gelbe“ Getränke) und lassen Sie die Kinder diese erleben, z. B. riechen, verkosten, Etikett untersuchen, einfache Rezepte ausprobieren ... Ideen für Aktionen zu den einzelnen Lebensmittelgruppen finden Sie im aid-Unterrichtsbaustein 5-3870 „Clever essen und trinken mit der aid-Ernährungspyramide“.

Am Ende dieser Einheit ist das Pyramidenwandsystem komplett mit Fotokarten bestückt.



## 7. Gehirnjogging

Spiel für 2 bis 5 Mitspieler

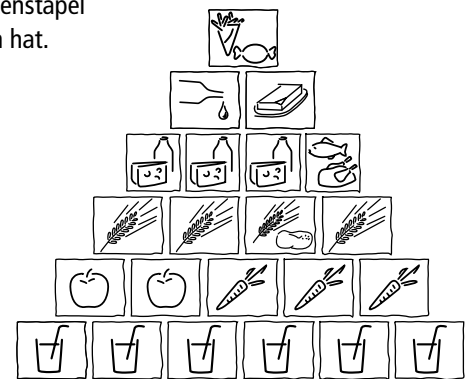
### Vorbereitung:

Würfel und Spielfigur besorgen. Lebensmittelkarten mischen und mit dem Foto nach oben stapeln. Die obersten acht Karten nehmen und aufgedeckt um den Kartenstapel legen. Nun prägen sich die Spieler diese Karten gut ein. Nach ca. 30 Sekunden werden sie umgedreht und die Spielfigur auf eine beliebige Karte gesetzt.

### Spielverlauf:

Der erste Spieler würfelt und wandert entsprechend der Augenzahl im Uhrzeigersinn über die Karten. Welches Lebensmittel verbirgt sich unter der letzten Karte? Tippt der Spieler richtig, bekommt er die Karte. Er nimmt nun eine neue Karte vom Stapel, zeigt das Bild seinen Mitspielern und legt die Karte mit dem Symbol nach oben an den leeren Platz. Er darf so lange weiterspielen, bis er einen Fehler macht. Dann ist der nächste dran.

Das Spiel ist nach einer festgelegten Zeit zu Ende oder wenn der Kartenstapel aufgebraucht ist. Gewonnen hat, wer zum Schluss die meisten Karten hat.



## 8. Unsere Lebensmittelangebote

Detektivaufgabe

### Vorbereitung:

Jedes Kind besorgt sich einen Prospekt mit Lebensmittelangeboten und bringt ihn zur Schule mit. Kopiervorlage 5 verteilen.

### Durchführung:

Die Kinder ordnen die Lebensmittel den bekannten Lebensmittelfamilien zu, indem sie z. B. die Bausteine in der Pyramide abstreichen. Hierbei spielt der Portionsgedanke noch keine Rolle und auch Fertiggerichte werden noch nicht berücksichtigt.

Folgende Fragen sind möglich:

- Wohin gehört was?
- Welche Gruppen dominieren auf dem Prospekt? Welche sind „unterbesetzt“? Was bedeutet das für mein Essen?
- Welche Lebensmittel sind im Kartensatz vorhanden, welche fehlen?

### Hausaufgabe:

Fotokarten für fehlende Lebensmittel basteln und dem Kartensatz beifügen.

### Tipp:

Kinder können z. B. das Frühstück, Mittag- oder Abendessen zu Hause oder in Ganztagschulen oder auch das Essensangebot in der Schule nach der Pyramide checken. Mit einem solchen Check lassen sich Verbesserungen im Essensangebot auf den Weg bringen.

## 9. Fastfood unter der Lupe

Gruppenarbeit



### Vorbereitung:

Bei den Kindern beliebte Fastfoodkarten wie Nudeln Bolognese, Juniortüte, Pizza, Pommes rot/weiß mit Bratwurst ... (erkennbar am Pyramidsymbol) heraussuchen und an die Schülergruppen verteilen.

### Durchführung:

In Kleingruppen diskutieren die Schüler, aus welchen Komponenten ihr Fastfood besteht und nehmen aus dem Kartensatz die entsprechenden Karten.

### Tipp:

Anschließend planen die Schüler die Zutaten für ihren vegetarischen Hamburger, bringen diese am nächsten Tag mit (als Erinnerung ggf. die Fotokarte mitgeben), stellen ihn her und essen ihn gemeinsam. Führen Sie dabei mit Ihrer Klasse ein Gespräch über Fastfood (Restaurants in der Nähe, was gibt es dort, warum ist Schnellessen so beliebt ...).

### Kompetenzen:

Die Schüler kennen die 6-5-4-3-2-1-Regel (= wünschenswerte tägliche Anzahl an Portionen) und das „Handmaß“ als einfaches Maß für die richtige Portionsgröße und können es auf ihr Essen anwenden.

## 10. 6-5-4-3-2-1

Würfelspiel

### Vorbereitung:

Pyramide in Sichtweite aufhängen.  
Pyramidentagebuch (Kopiervorlage 11) an jeden Mitspieler verteilen.

### Durchführung:

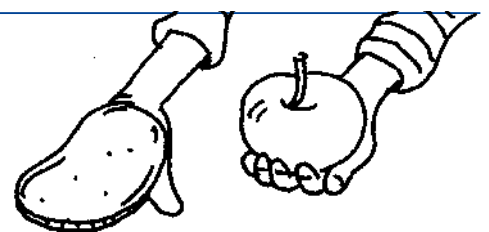
Die Kinder würfeln reihum. Würfelt ein Kind z.B. eine 3, überlegt es zuerst, welche Lebensmittelgruppe mit der 3 gemeint ist: die Milch wegen der empfohlenen drei Portionen pro Tag). Dann streicht es einen Milchbaustein in seiner Pyramide ab. Gewonnen hat, wer zuerst alle Portionsbausteine in seiner Pyramide abgestrichen hat.

## 11. Wie groß ist eine Portion?

Klassengespräch

### Vorbereitung:

Kartensatz mit den 22 Portionskarten bereitlegen.



**Durchführung:** Die Kinder legen mit Hilfe dieser 22 Symbolkarten die Pyramide. Anschließend nimmt sich ein Kind einen Baustein, dreht die Karte um, beschreibt die Portion, die dort abgebildet ist, und befestigt sie an dem Pyramidentuch.

Es folgt ein Klassengespräch zur Vertiefung: Die Kinder müssen das richtige Portionsmaß für nicht abgebildete Lebensmittel ableiten, z. B. Nudeln, Birne, Erdbeeren, Schokolade, Popcorn.

**Praktische Übung:** Lassen Sie nun die Kinder die Schulmilch und den Inhalt ihrer Brotdosen nach dem Portionsmaß überprüfen.

**Hausaufgabe:** Zur nächsten Stunde bringen die Kinder ihr Pausenfrühstück nach dem Portionsmaß mit. Es darf ausnahmsweise auch etwas Süßes dabei sein (z. B. eine abgepackte Portion Popcorn, Kekse, Gummibärchen ...), damit das Bewusstsein für die „Kleinheit“ der Ration „Extra“ steigt.



## 12. Kommando pimperle

Spiel

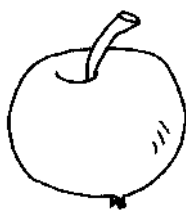
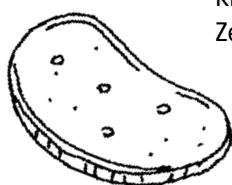
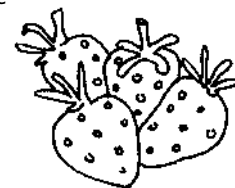
**Vorbereitung:** Den Grundkartensatz mit den 22 Portionskarten bereitlegen.

**Durchführung:** Die Kinder zeigen mit ihren Händen, wie groß die Portion sein sollte: zwei Hände voll für Gemüse und Obst, ein großes Glas für Getränke, ein Handteller für Wurst, eine Handfläche für Brot. Schön wäre es, wenn die Kinder echte Lebensmittel in die Hand nehmen könnten. Danach beginnt das Spiel.

**Spielregeln:** Die Kinder trommeln mit beiden Zeigefingern auf die Tischkante. Zuvor werden je nach Übungsstand drei bis sechs Kommandos verabredet, bei denen die Kinder das Portionsmaß mit ihren Händen zeigen müssen.

- Kommando Frisch – zwei Hände zur Schale gehalten.
- Kommando Fruchtig – zwei Hände zur Schale gehalten.
- Kommando Durstig – mit Daumen und Zeigefinger die Glashöhe zeigen.
- Kommando Schleck – eine kleine Hand voll.
- Kommando Wurst – mit dem Zeigefinger der rechten Hand um den Handteller der linken Hand einen Kreis beschreiben.
- Kommando Brot – mit dem Zeigefinger der rechten Hand einen Kreis um die ausgestreckte linke Hand beschreiben.
- Der Spielleiter (Lehrkraft) gibt die Kommandos.

**Spielverlauf:** Die Kinder trommeln mit beiden Zeigefingern auf die Tischkante und rufen dabei „Kommando pimperle“. Plötzlich gibt der Spielleiter ein Kommando, z. B. „Kommando Frisch!“, worauf die Kinder das richtige Portionsmaß, nämlich zwei Hände zur Schale gehalten, zeigen sollen. Zeigen alle Kinder das richtige Handmaß, ertönt wieder das Signal zu „Kommando pimperle“ und die Kinder trommeln erneut so lange auf die Tischkante, bis das nächste Kommando erfolgt. Mit der Zeit wird das Spiel immer schneller.

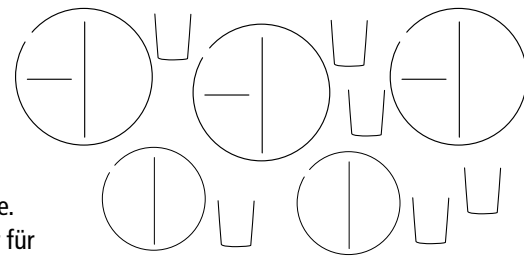


## Kompetenzen:

Die Kinder überprüfen die Tellerregeln und können diese anwenden.  
Sie merken, dass Essen und Trinken in Ruhe und Gemeinschaft Spaß macht.

### 13. Den Mahlzeiten auf der Spur

Klassengespräch



**Vorbereitung:** Eine komplett mit Lebensmittelbeispielen besetzte Pyramide. Drei große Teller für die Hauptmahlzeiten, zwei kleine Teller für Zwischenmahlzeiten. Mahlzeitenkarten bereithalten.

**Durchführung:** Gemeinsam legen die Kinder die Fotokarten von der Pyramide mit dem Foto nach oben auf die Teller. Sie merken, dass es verschiedene Gewohnheiten (Anzahl und Verteilung der Mahlzeiten) gibt und diskutieren diese. Anschließend drehen sie die Fotokarten um und erarbeiten im Klassengespräch die Tellerregeln (siehe aid-Heft 5-3889).  
Zum Schluss kommen noch die Mahlzeitenkarten ins Spiel. Welche Bedeutung haben diese Karten? Warum haben sie ihren festen Platz in der Pyramide? Was macht ihr, wenn es zu Hause kein gemeinsames Frühstück oder kein gemeinsames Abendessen gibt?

**Hausaufgabe:** Was macht dir beim gemeinsamen Essen Spaß, was ärgert dich?  
Was kannst du beitragen, damit eure Mahlzeiten zu Hause besser gelingen?

**Tipp:** Bisher wurde die rote Karte für Streichfett ausgespart. Fragen der Schüler sollten Anlass sein, an dieser Stelle darauf hinzuweisen, dass die Kinder in der Regel nur fürs Streichfett beim Broteschmieren verantwortlich sind, die Verwendung von Öl bei der Zubereitung eher in der Hand der Erwachsenen liegt.

### 14. Was frühstückst du am liebsten?

Erzählkreis

**Vorbereitung:** Lebensmittelkarten, einen großen und einen kleinen Teller bereithalten.

**Durchführung:** Ein Kind erzählt, was es heute zu Hause und in der Schule gefrühstückt hat. Gemeinsam sucht die Klasse die passenden Lebensmittelfotos und legt sie auf einen großen und kleinen Teller. Nun wird beraten, ob die Tellerregeln (zwei bzw. drei Familien und ein Getränk) erfüllt sind. Die Kinder geben Tipps fürs Mittag- und Abendessen, damit am Abend alle Pyramidenbausteine abgestrichen sind. Sofern das Kind weiß, was es heute zu Mittag essen wird, kann auch dieses konkrete Beispiel besprochen werden. Anschließend dürfen andere Kinder ihre Wünsche „legen“ und nach den Tellerregeln kontrollieren.

**Aktion:** Wir planen ein Klassenfrühstück: Was wollen wir essen?  
Karten auswählen, vergleichen, ob die Farben grün und gelb dominieren und dann Mitbringaufträge verteilen.  
Während oder nach dem gemeinsamen Frühstück erneut auf die Bedeutung gemeinsamer Mahlzeiten hinweisen.



## Kompetenzen:

Die Kinder erleben, dass ihnen Bewegung gut tut und Spaß macht, und achten in Zukunft darauf, im Alltag sich mehr zu bewegen.

## 15. Wir stellen uns vor

Kurzes Spiel zum „Anwärmen“



**Vorbereitung:** Jedes Kind bringt sein Ausmalbild (Kopiervorlagen 1–4) mit.

**Durchführung:** Alle Kinder stehen im Kreis. Reihum sagen sie „ihre“ Familiennamen, benennen ihr Lieblingsprodukt aus der Lebensmittelgruppe und machen dann eine zu ihrem Lieblingssport passende Bewegung (nicht benennen). Das nächste Kind wiederholt zunächst die Aussagen des Vorgängers, z. B. „Peter isst gerne Bananen“ und macht die Bewegung des Vorgängers nach. Danach stellt das Kind seine Familie, sein Lieblingsprodukt und seinen Lieblingssport vor. Dann ist Kind 3 dran, das wiederum Kind 2 nachahmt, usw.

## 16. Ruderwettbewerb

Bewegungsspiel

**Vorbereitung:** Schüler in zwei Mannschaften einteilen (Gruppenbildung z. B. über Obst- und Gemüsearten). Den Mannschaften Fantasienamen geben, damit sie sich gegenseitig anfeuern können. Die Mannschaften nehmen hintereinander in zwei Stuhlreihen (in der Turnhalle auf dem Boden) Platz, der Lehrer sitzt vorne mit Blick auf seine Klasse.

**Spielverlauf:** Die Schüler machen Ruderbewegungen. Der Lehrer hebt eine Lebensmittellkarte hoch, die beiden vordersten Kinder müssen den passenden Familiennamen sagen (oder das Lebensmittel richtig benennen oder die Anzahl der Portionsbausteine in der Pyramide angeben). Wer zuerst richtig antwortet, setzt sich schnell nach hinten und die Mannschaft bekommt einen Punkt. Gewonnen hat, wer nach einer festgelegten Zeit die meisten Punkte gesammelt oder als erster einen Durchgang geschafft hat.

**Hausaufgabe:** Quizfragen für den Ruderwettbewerb sammeln und auf Kärtchen schreiben.



## 17. Das geheimnisvolle Haus

Eine „lehrreiche“ Bewegungsgeschichte

Entwickelt von Bettina Kowalsky, Übungsleiterin für Fitness und Gesundheit.

**Vorbereitung:** Die Geschichte (Kopiervorlage 9) ist einfacher als es auf den ersten Blick scheint. Lesen Sie sich zuerst die Geschichte in Ruhe durch und probieren Sie die Bewegungen aus. Vieles erklärt sich von selbst. Wenn Sie die Geschichte mit ihrer Klasse spielen, sollten Sie alle Übungen vormachen und nicht umständlich erklären. Für den Anfang kann ein Spickzettel mit den „schwierigeren“ Dingen verhindern, dass die Geschichte ins Stocken gerät.

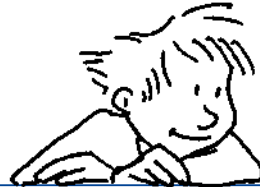
Für jedes Kind ein Glas Wasser und ein Stück frisches Vollkornbrot bereithalten.

**Zeit:** 8 bis 10 Minuten

**Umgebung:** Im Klassenraum Kinder so aufstellen, dass jeder ausreichend Platz hat, um seine Arme auszustrecken.

## 18. Das geheimnisvolle Haus

Das Bewegungsspiel zur Geschichte



**Material:** 4 Bögen grünes Tonpapier (für die Familien Durstig, Müller, Frisch und Fruchtig)  
2 Blätter gelben Tonkarton (für Milli Milch und Willi Wurstig)  
2 Blätter roten Tonkarton (für Olivia Öl und Frau Schleck)  
schwarze Wachsmalstifte  
Lebensmittelkarten aus allen Familien  
Korb

**Zeit:** Mindestens 15 Minuten.

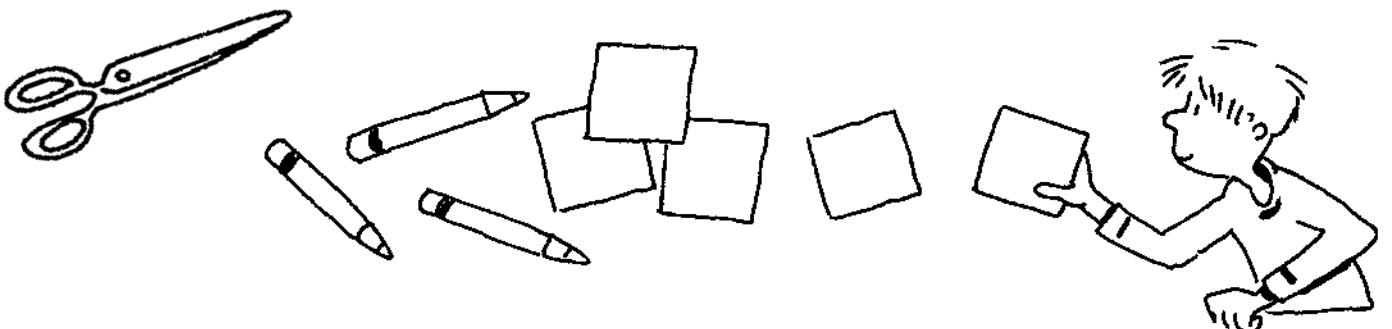
**Umgebung:** Im Klassenraum an Gruppentischen (Kinder sollten durch die Gruppen laufen können), in der Turnhalle oder auf dem Schulhof.

**Vorbereitung:** Es werden acht Stationen bestimmt. Jede Station steht für eine Wohnung in der Pyramide. Die acht Tonkartons mit den Familiennamen beschriften und an jede Station einen Tonkarton platzieren. Lebensmittelkarten mischen und in einen Korb legen. Spielregeln erklären. Die Kinder dürfen nicht auf die Rückseite der Karten schauen, weil dort das Symbol für die Lebensmittelgruppe steht.

**Spielverlauf:** Die Kinder stellen sich hintereinander auf und nehmen nacheinander eine Karte aus dem Korb. Sobald sie ihre Karte haben, laufen sie damit möglichst schnell zur richtigen Wohnung. Hat jedes Kind seine Karte zugeordnet, gehen die Kinder gemeinsam von Station zu Station und überlegen, ob alle Karten richtig liegen. Danach drehen sie die Karten um und kontrollieren ihr Ergebnis mit Hilfe der Symbole auf der Kartenrückseite.

**Spielvarianten:**

- Zieht ein Kind eine „Schleck“-Karte, muss es auf einem Bein zur Wohnung hüpfen. Wenn ein Lebensmittel zur Wohnung Müller muss, wird dorthin rückwärts gelaufen.
- Dieses Spiel als Mannschaftsspiel mit zwei Riegen durchführen. Nun laufen die Kinder einer Riege nacheinander los und zwar erst, wenn der Vordermann seine Aufgabe erfüllt hat und wieder am Start angekommen ist.



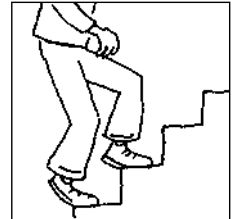
## 19. Zirkeltraining

Für den Sportunterricht

### Vorbereitung:

Acht Stationen vorbereiten und ggf. die bereits im Vorfeld ausgemalten (Kopiervorlagen 1–4) Familienbilder dort deponieren. Legen Sie die Reihenfolge der Stationen so fest, dass die Belastung möglichst unterschiedlich ist. Kinder in acht Gruppen einteilen. An den Stationen werden drei Bewegungsintensitäten gefordert:

- Alltagsbewegung (zu Durstig, Frisch, Fruchtig, Müller),
  - moderate Freizeitaktivität (Milli Milch, Willi Wurstig),
  - intensive Aktivität (zu Olivia Öl und Frau Schleck). Bei den intensiven Übungen sollen die Kinder auch richtig aus der Puste kommen.
- Station Durstig: Radfahren (auf dem Rücken liegend)
  - Station Fruchtig: Wäsche aufhängen (bücken und recken)
  - Station Frisch: Schwimmbewegung machen (auf dem Bauch liegend)
  - Station Müller: Treppen steigen (dazu Bank/Baumstamm umdrehen oder Knie hoch anziehen)
  - Station Wurstig: auf Baumstamm oder umgedrehter Bank balancieren
  - Station Milli Milch: Ball an die Wand werfen
  - Station Schleck: Seil springen
  - Station Olivia Öl: wie Kasimir über eine Bank hüpfen, auf einem Minitrampolin oder Sackhüpfen



### Verlauf:

In Gruppen absolvieren alle Kinder alle Stationen. Die Übung pro Station dauert eine Minute. Danach folgt eine Pause von 45 bis 60 Sekunden, in der die Kinder zur nächsten Station wandern.

Zum Abschluss zur Wiederholung und Vertiefung der Pyramidenbotschaften.

## 20. Die Lebensmittelgruppen

Mindmaps in Form von Plakaten erstellen

### Vorbereitung:

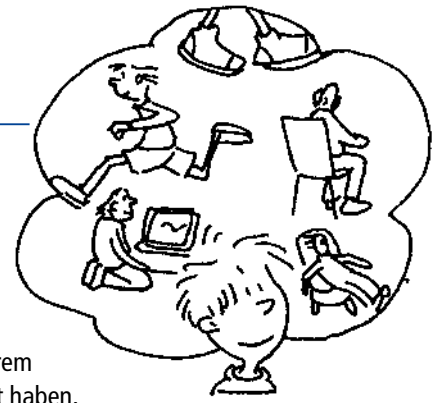
Auf acht Tischen je ein leeres Plakat platzieren. Darauf den Namen einer Lebensmittelgruppe oder den lustigen Familiennamen schreiben oder nur ein entsprechendes Lebensmittel oder eine Symbolkarte legen.

### Durchführung:

Die Kinder wandern von Tisch zu Tisch und erstellen gemeinsam eine Mindmap zur Lebensmittelgruppe. Dabei ergänzen sie die Mindmaps ihrer Mitschüler. Anschließend sollten die Plakate im Klassenraum aufgehängt und im Laufe der Zeit durch weitere Infos ergänzt werden.

## 21. Gemeinsam zum Ziel

Würfelspiel für 2 bis 5 Kinder



**Vorbereitung:** Pro Spielgruppe einmal Kopiervorlage 12 kopieren.  
Pro Mitspieler eine Spielfigur und einen Spielwürfel.

**Spielverlauf:** Reihum wird gewürfelt. Jeder Spieler wandert entsprechend der gewürfelten Augenzahl über das Spielfeld. Dann muss er das Bild auf ihrem Feld erklären und reflektieren, ob sie die Botschaft heute schon beachtet haben. Wer das Symbol nicht versteht, darf sich helfen lassen. Die Aufgaben/Fragen könnten folgendermaßen lauten:

- Bei Lebensmittelsymbolen: Welche Familie hat dieses Symbol?
- Bei einzelnen Lebensmitteln: Zu welcher Familie gehört das Produkt und wo wohnt es in der Pyramide? Hast du heute schon etwas aus der Gruppe gegessen?
- Bei Würfelaugen: Welche Lebensmittelgruppe soll man so oft essen, wie der Würfel zeigt? Wie viele Portionen hast du davon heute schon verzehrt?
- Portionsbilder: Für welche Lebensmittel gilt dieses Portionsmaß?
- Ampelfarben: Was bedeuten die Farben und für welche Lebensmittelgruppen gelten sie? Hast du die grüne Farbe heute schon ausreichend beachtet?
- Bewegungsbeispiele: Was bedeutet diese Karte? Wann und wie hast du dich heute schon bewegt?
- Teller: Mit wem hast du heute gegessen? Wie hat es dir gefallen?

Wer kommt am schnellsten ans Ziel? Man darf sich auch gegenseitig rauswerfen.

**Varianten:** Die Kinder überlegen sich zusätzlich Bewegungsaufgaben oder basteln sich selbst ein Spielfeld und verwenden dazu die Ereigniskarten aus dem Ausschneidebogen des aid-Spiels 5-3843 „Spiele rund um die aid-Ernährungspyramide“.

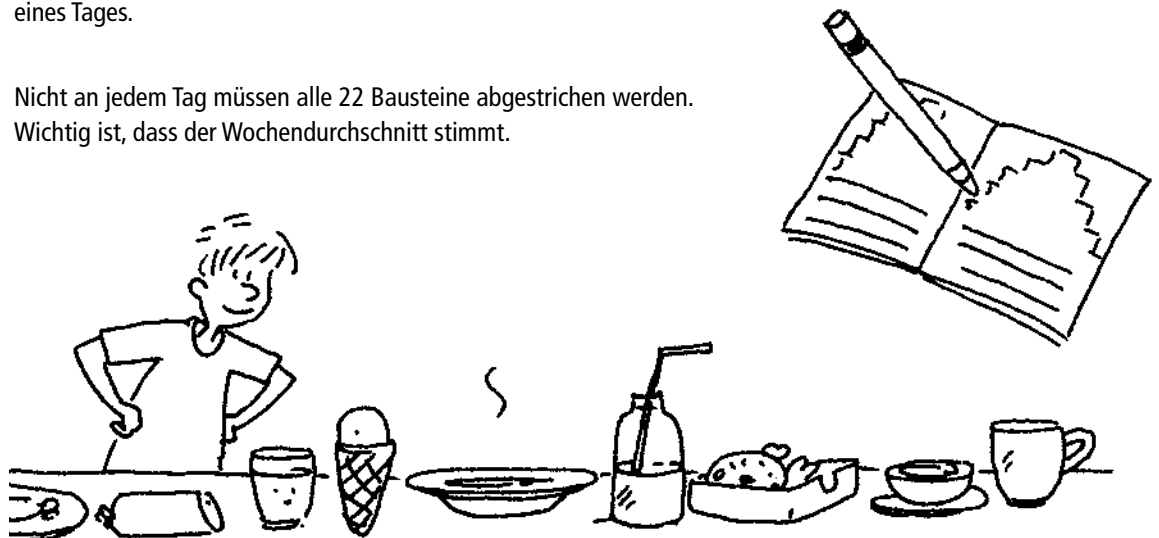
## 22. Mein Pyramidentagebuch

Bastelarbeit

**Vorbereitung:** Für jeden Schüler Kopiervorlage 11 auf A3 vergrößern.

**Durchführung:** Die Schüler falzen ihr Pyramidentagebuch, gestalten den Titel des Heftes und protokollieren an den kommenden sieben Tagen ihr Essen, Trinken und ihre Bewegung. Wichtig ist die Reflexion am Ende eines Tages.

**Tipp:** Nicht an jedem Tag müssen alle 22 Bausteine abgestrichen werden. Wichtig ist, dass der Wochendurchschnitt stimmt.



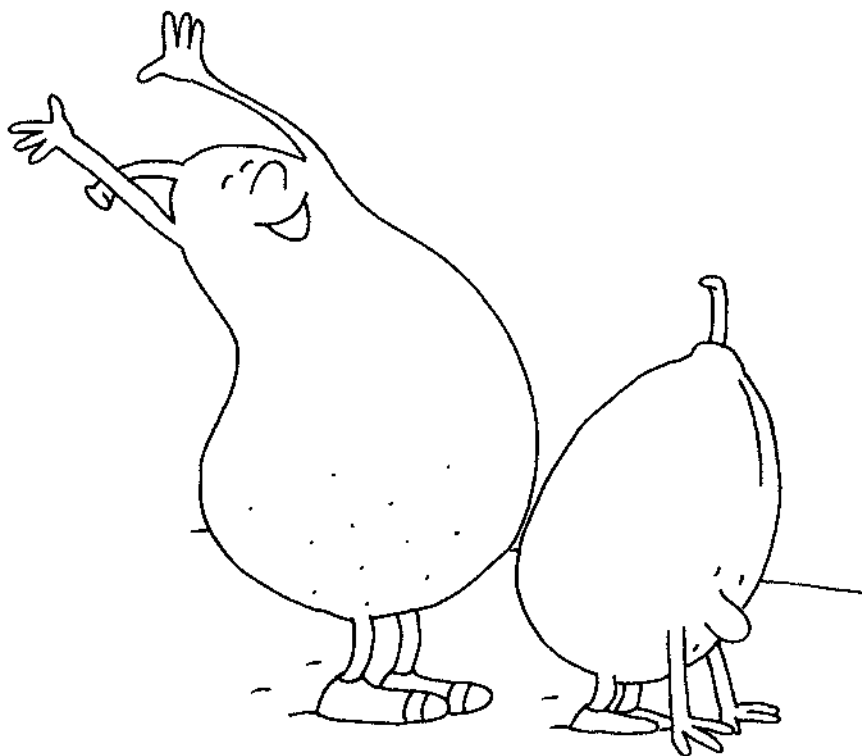
## 23. Bunt und rund

Lied

Musizieren und singen macht fast allen Kindern Spaß. Warum führen Sie nicht ein neues Lied über Obst und Gemüse ein? Vielleicht entwickelt sich das Lied ja zum Ohrwurm in Ihrer Gruppe.

**Vorbereitung:** Wenn Sie Gitarre oder Flöte spielen, dürfte das Lied auf Kopiervorlage 10 relativ einfach sein. Sie können aber auch das Lied mit Hilfe der CD „Singen mit Kasimir“ (s. S. 35) gemeinsam mit den Kindern lernen.

**Aktion:** Unterstützen Sie den Gesang mit Rhythmusinstrumenten. Solche können Sie mit den Kindern auch selbst herstellen, indem Sie z. B. Filmdöschen mit Reis, dicken Bohnen, Weizenkörnern und Nüssen füllen.



# Hinweise zu den Kopiervorlagen

## Kopiervorlagen 1 – 4

Die Ausmalbilder lassen sich vielfältig einsetzen:

- Zum Ausmalen
- Ausgemalte Bilder in Klarsichthüllen stecken und an die passenden Ebenen auf dem Pyramideposter/Wandbehang hängen. So bleiben die lustigen Familiennamen besser im Gedächtnis haften.
- Auf der Vorderseite ist Platz für Malideen für Kinder.
- Auf die Rückseite können die Kinder Lebensmittelbeispiele aus der Lebensmittelgruppe aufmalen oder aufkleben.

## Kopiervorlage 7: Pyramidensymbole

Damit können Sie eigene Fotokarten gestalten, wenn z. B. ein für Sie wichtiges Lebensmittel im Kartensatz fehlt.

## Kopiervorlage 8: Elternbrief

- Die Kinder können dem Brief eine persönliche Note geben, indem sie die lustigen Illustrationen auf dem Elternbrief ausmalen, bevor sie ihn ihren Eltern überreichen.
- Schreiben Sie auf die Rückseite des Elternbriefs z. B. eine Einladung zum Eltern-Kind-Nachmittag, bei der die Kinder die Pyramide präsentieren dürfen und anschließend eine Ernährungsfachkraft für Fragen anwesend ist.

## Kopiervorlage 9 a/b: Bewegungsgeschichte

Diese Geschichte macht nicht nur Kindern Spaß (und bringt viele Infos). Auch Eltern können bei der Infoveranstaltung mitmachen und dabei viel „lernen“.

Die Bewegungsgeschichte ist ein idealer Pausenfüller, bringt Bewegung ins Spiel und sorgt gleichzeitig für Entspannung.

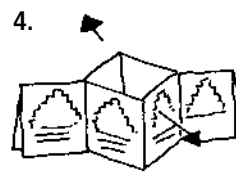
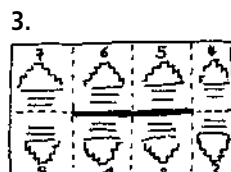
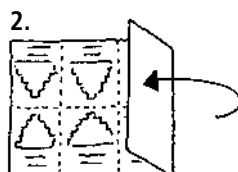
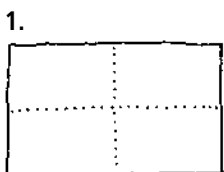
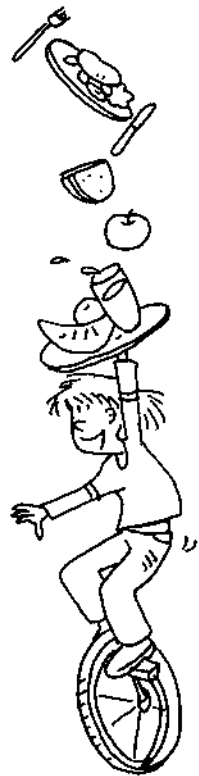
## Kopiervorlage 10: „Bunt und rund“-Song

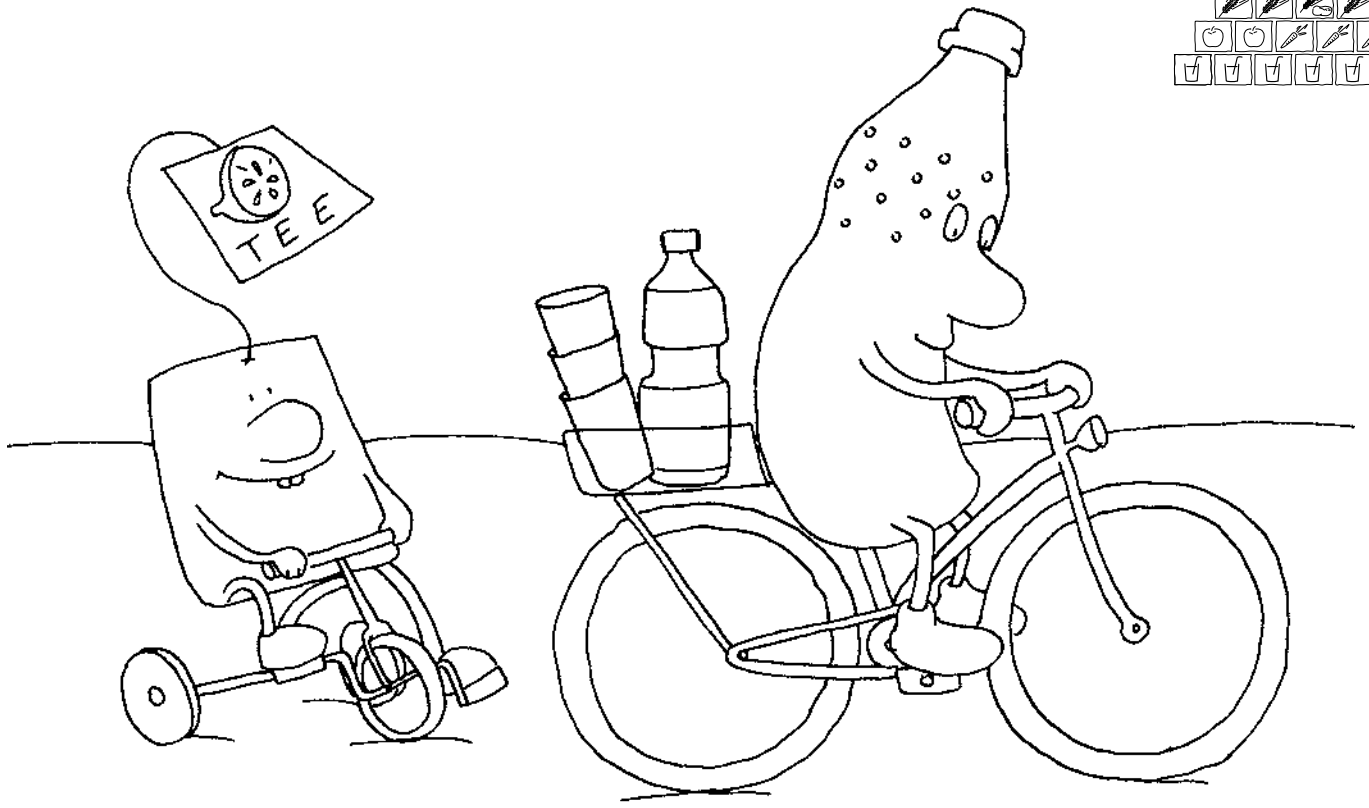
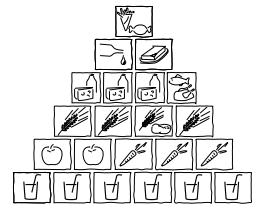
Neben anderen Liedern gibt es den Song auf der aid-CD-ROM 5-3795 „Singen mit Kasimir“. Das Lied ist sehr peppig und kann sich zum „Ohrwurm“ in der Gruppe entwickeln.

## Kopiervorlage 11: Das Pyramidentagebuch

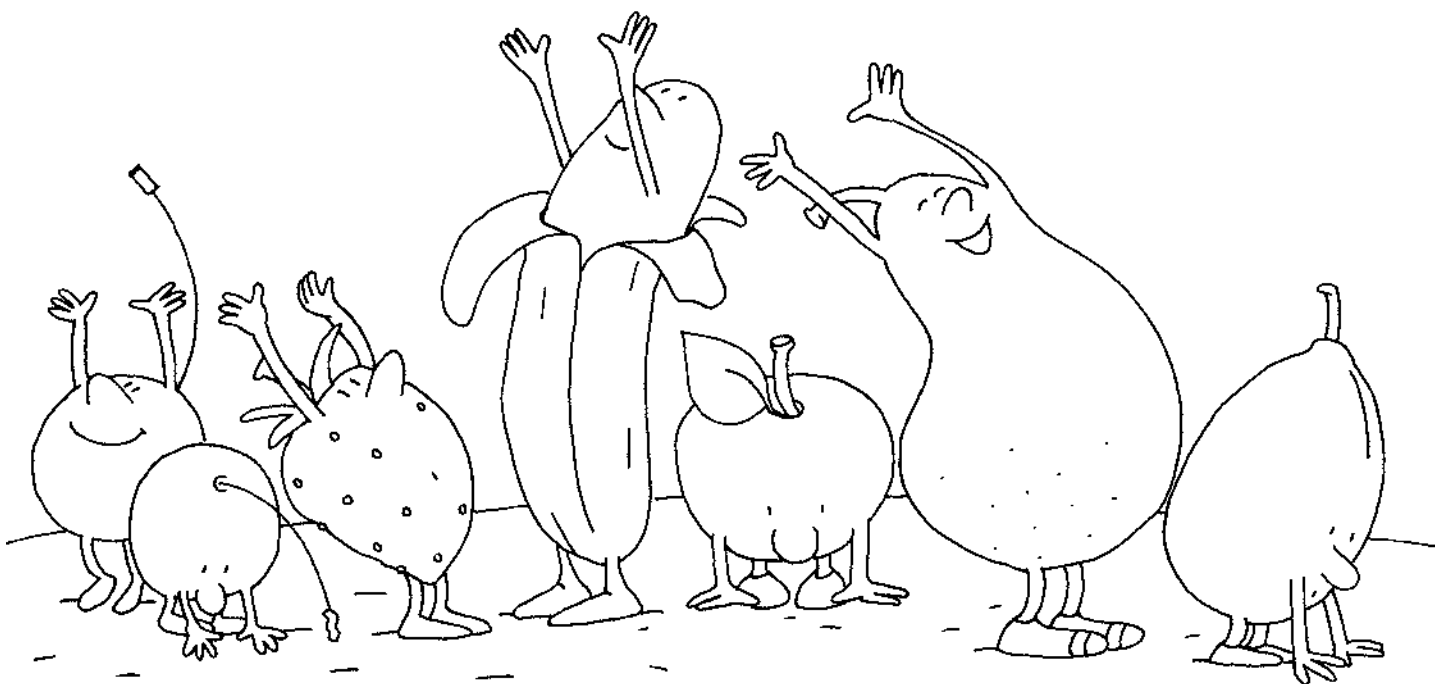
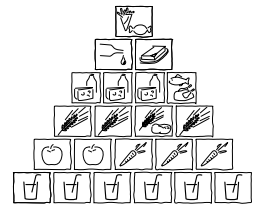
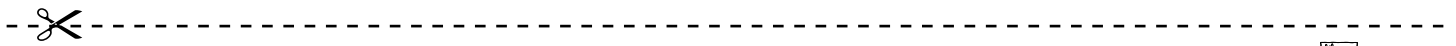
Faltanleitung:

1. Die weiße Seite des Blattes nach oben legen.  
Papier in der Mitte längs falten, wieder öffnen und auf die Vorderseite legen.
2. Nun alles auseinander falten und auf die Vorderseite legen.  
Die linke und rechte Seite jeweils bis zur Mitte falten und wieder öffnen.
3. Mit der Schere oder einem Cutter einen Schlitz schneiden.
4. Das Papier längs falten, aufstellen und von beiden Seiten in Pfeilrichtung so weit zusammendrücken, bis die Seiten aneinander stoßen. Von oben gesehen entsteht ein Kreuz aus vier doppelseitigen DIN-A-6-Blättern.
5. Diese Blätter nun so zu einem Büchlein knicken, dass der Titel oben liegt.

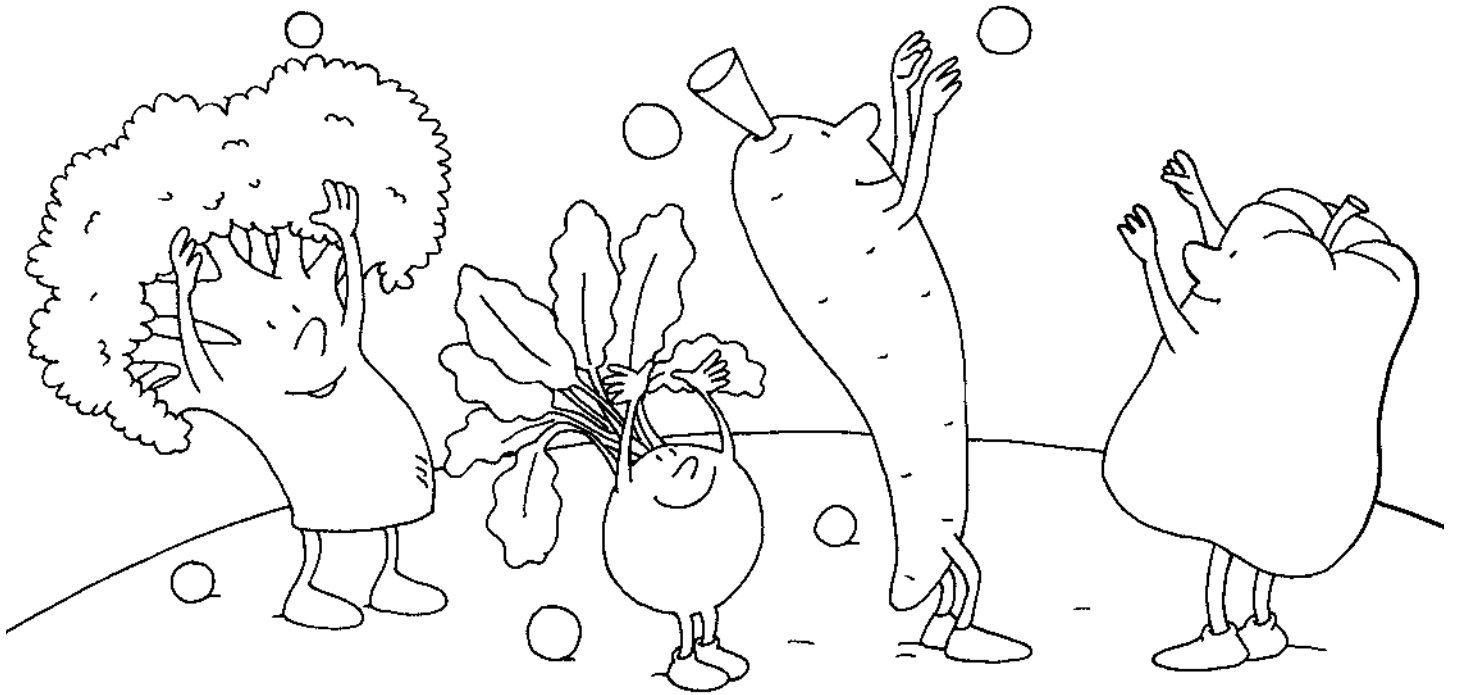
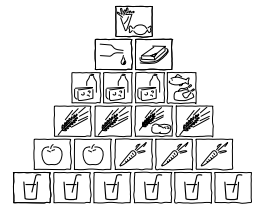




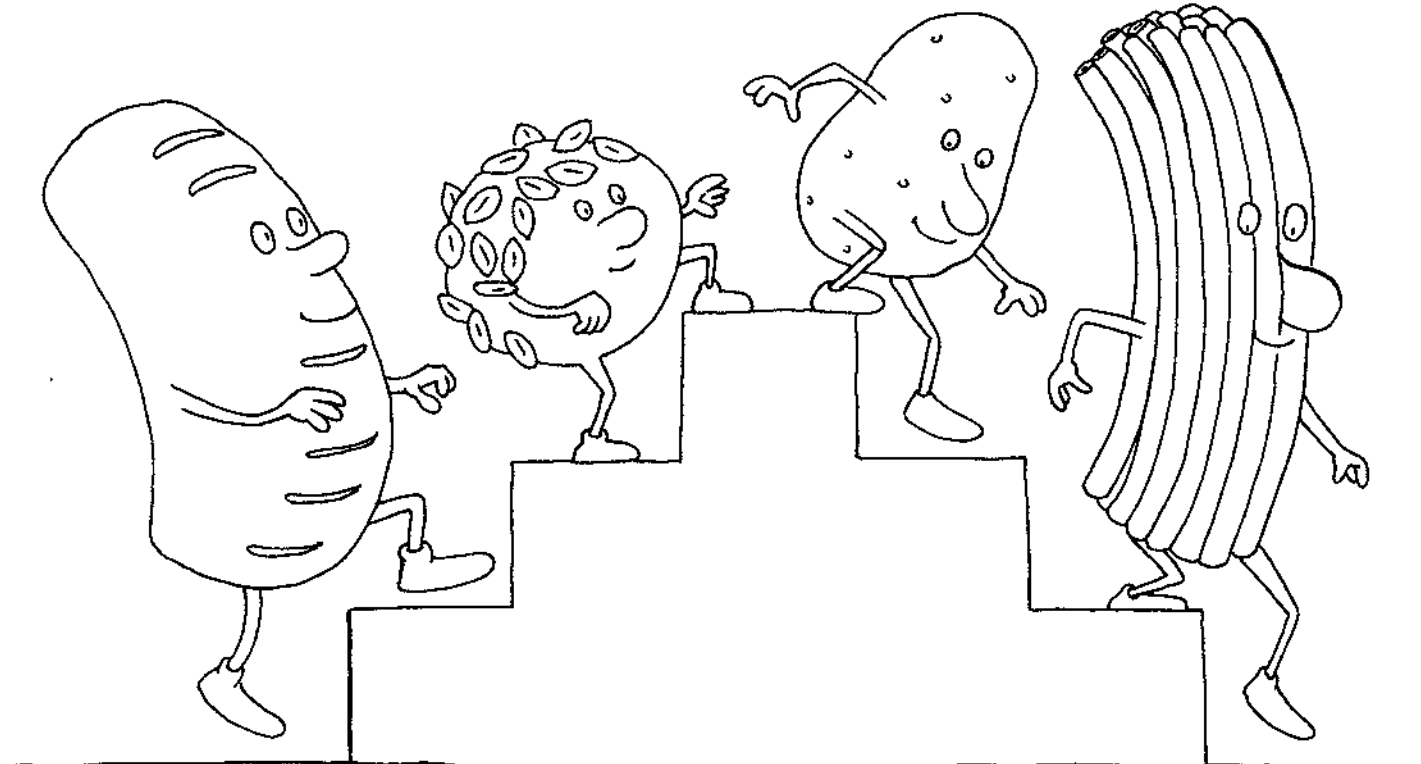
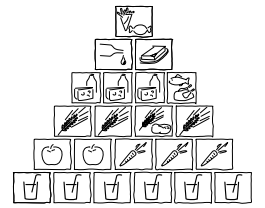
aid



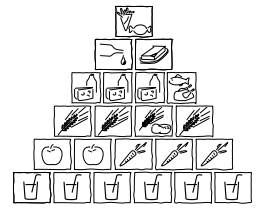
aid



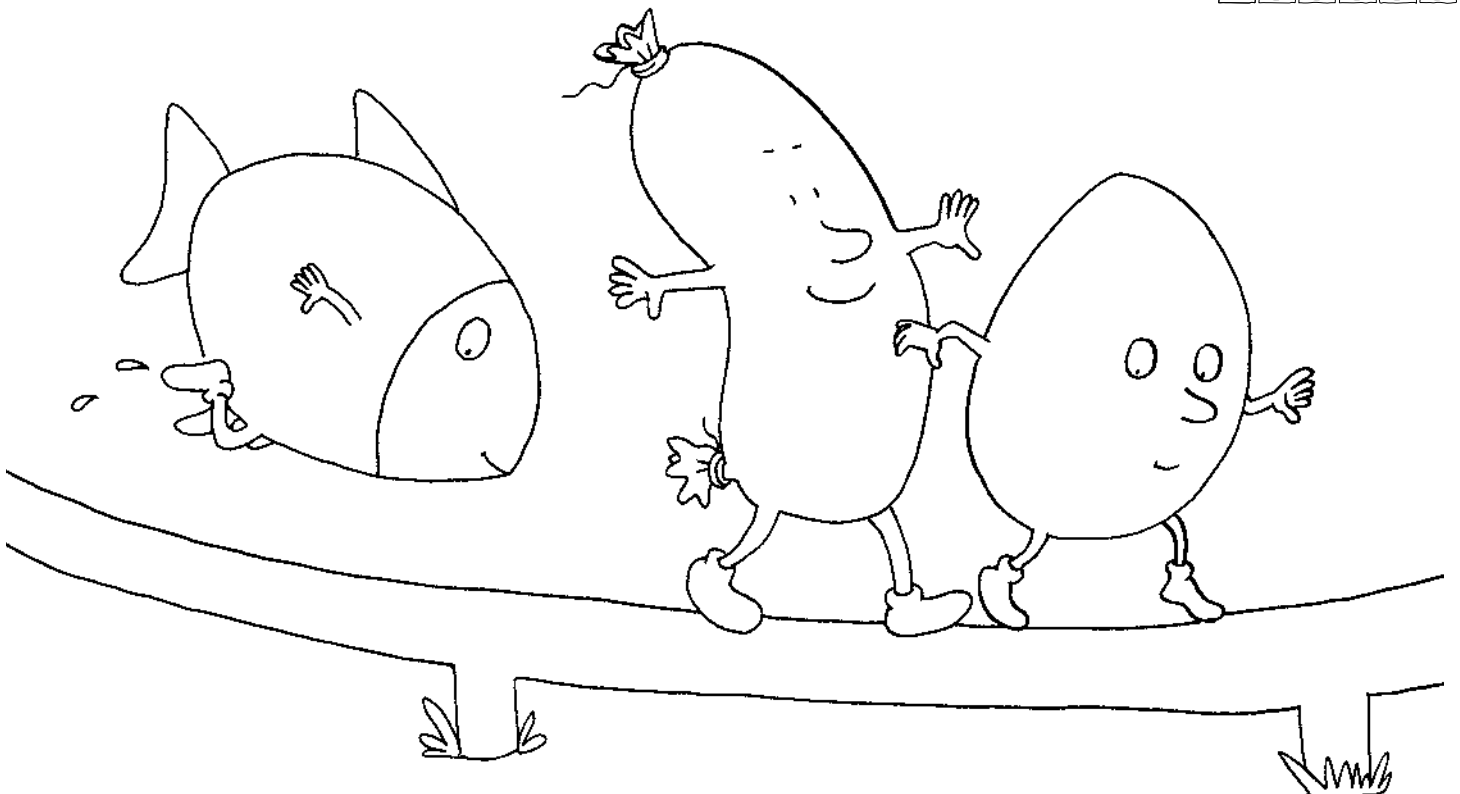
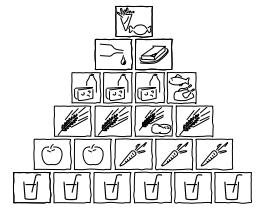
aid



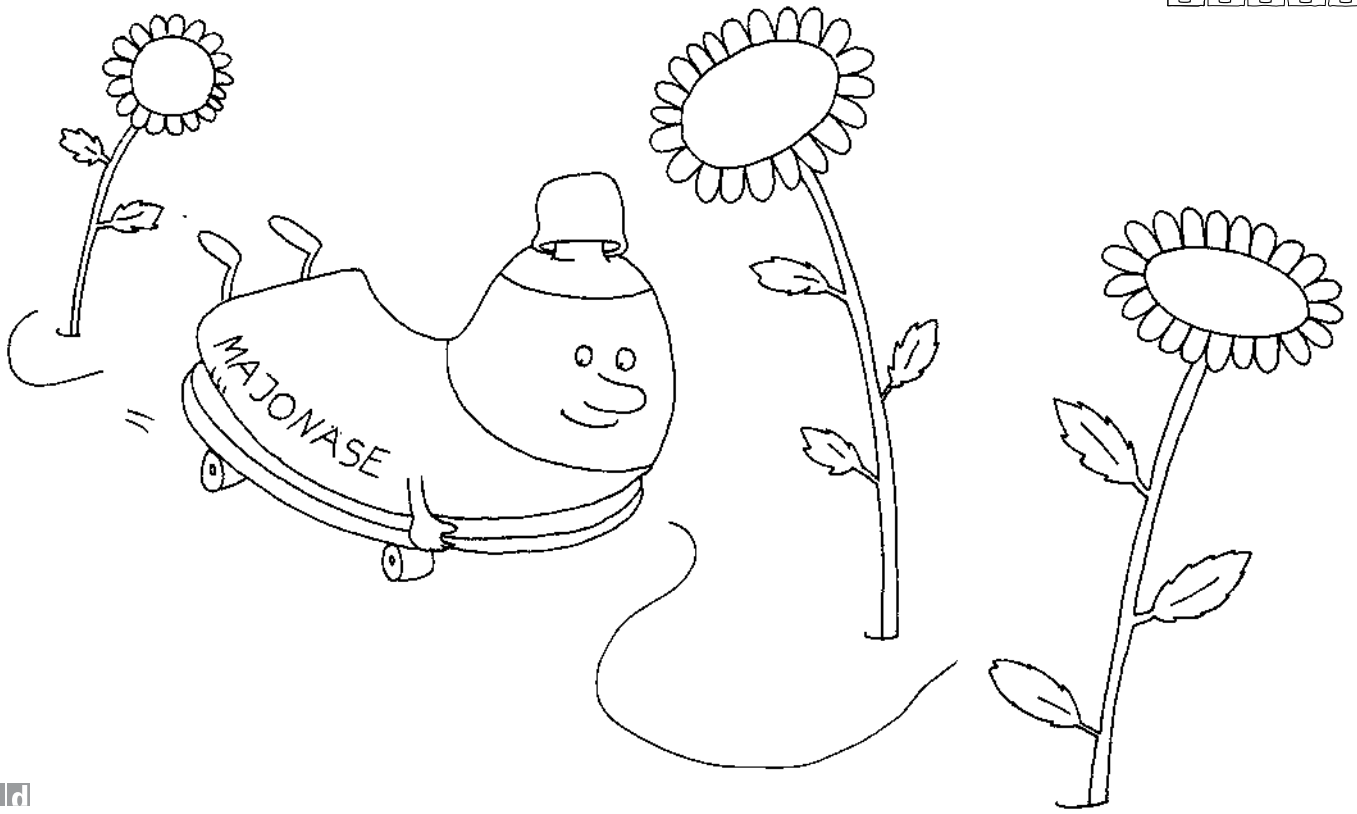
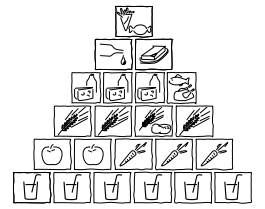
aid



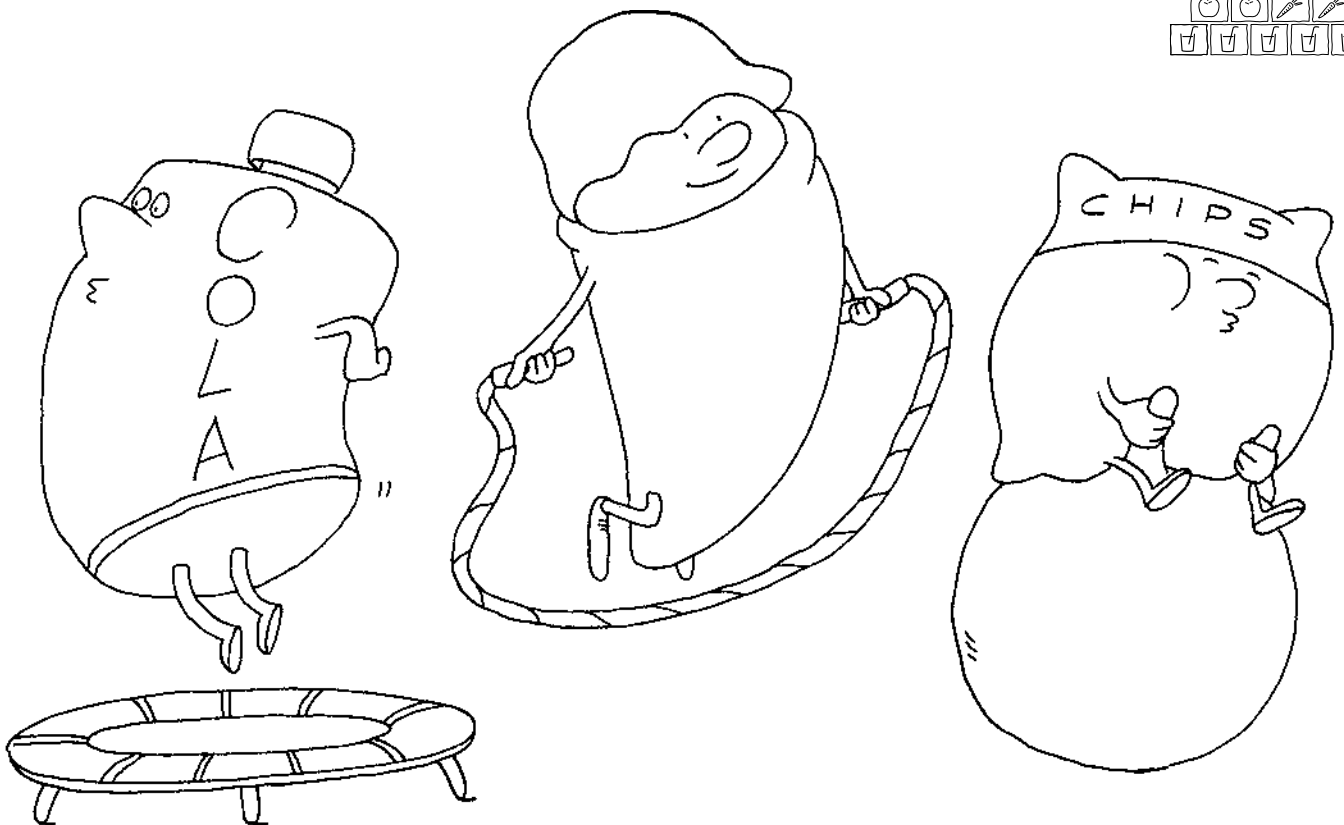
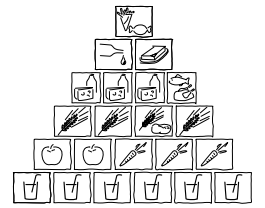
aid



aid



aid



aid

# Die aid- Ernährungspyramide



Idee: Sonja Mannhardt

# Steckbriefe

Name: Familie Durstig  
Zeichen: Glas mit Wasser  
Farbe der Wohnung: Grün. Das heißt, ich soll viel trinken! Insgesamt sechs Gläser am Tag.  
Zur Familie gehören: Leitungswasser, Mineralwasser, stark verdünnte Säfte, aber keine Cola, Limonade und keine sehr süßen Getränke.



Name: Familie Fruchtig  
Zeichen: Apfel  
Farbe der Wohnung: Grün. Am besten jeden Tag zweimal Obst essen.  
Zur Familie gehören: Pflaumen, Bananen, Äpfel, Birnen, Apfelsinen, Erdbeeren ...

Name: Familie Frisch  
Zeichen: Möhre  
Farbe der Wohnung: Grün. Das heißt, zum Mittagessen Gemüse oder Salat, zum Schulbrot und beim Abendbrot etwas Rohes knabbern.  
Zur Familie gehören: Bohnen, Möhren, Brokkoli, Radieschen, Gurken, Feldsalat und vieles mehr.

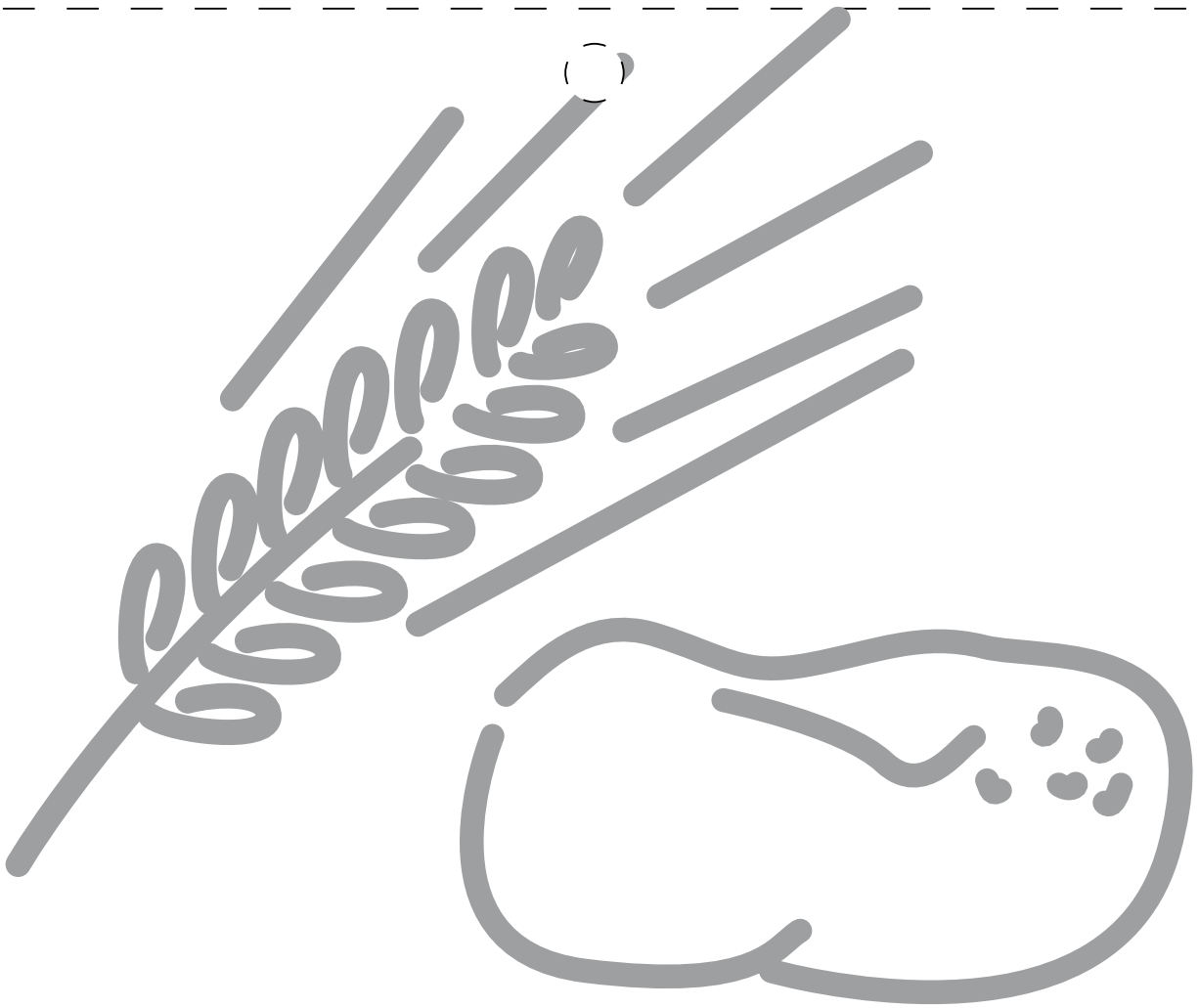
Name: Familie Müller  
Zeichen: Getreideähre und Kartoffel  
Farbe der Wohnung: Grün. Das heißt, ich soll davon satt werden und viermal am Tag eine Portion essen.  
Zur Familie gehören: Alles, was aus Getreide gemacht wird, also Brot, Haferflocken, Nudeln, Reis. Am besten natürlich alles aus Vollkorn.  
Nicht dazu gehören: Süße Müsliriegel, Schokopops, Pommes ...

Name: Milli Milch  
Zeichen: Käse und Milchflasche  
Farbe der Wohnung: Gelb. Das heißt, nicht zu viel und nicht zu wenig: drei Portionen am Tag sind genau richtig.  
Zur Familie gehören: Milch, Jogurt, Quark, Schnittkäse, am besten in fettarmen Ausführungen.  
Nicht dazu gehören: Kinderjogurts (weil sie zu süß und zu fett sind), Kinderquarks, Kindermilchschnitten

Name: Willi Wurstig  
Zeichen: Wurst und Fisch  
Farbe der Wohnung: Gelb. Das heißt: jeden Tag nur eine Portion – das muss reichen!  
Zur Familie gehören: Fisch, Fleisch, Wurst, Eier

Name: Olivia Öl  
Zeichen: Butter und Ölflasche  
Farbe der Wohnung: Rot. Das heißt: Halt! Nicht zu viel!  
Zur Familie gehören: Butter, Margarine, Sahne, Speck, Majonäse

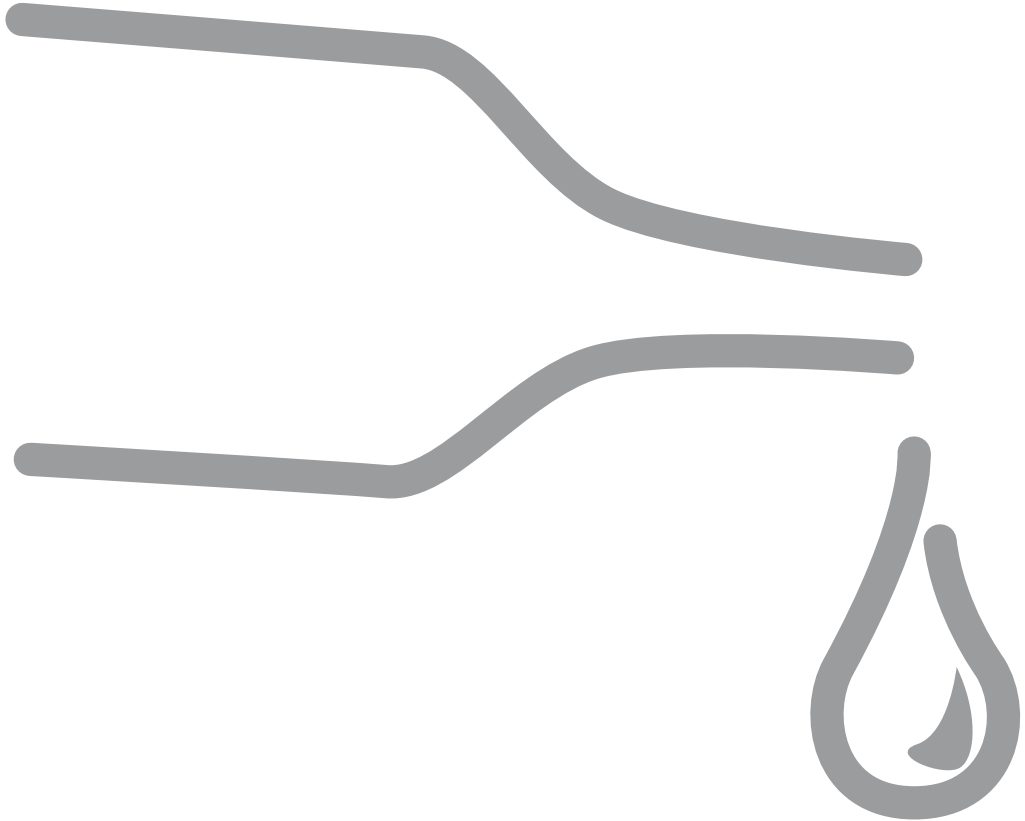
Name: Frau Schleck  
Zeichen: Pommes frites und Bonbon  
Farbe der Wohnung: Rot. Das heißt: Halt! Nicht zu viel! Eigentlich braucht das dein Körper nicht, aber es schmeckt halt so gut. Deshalb darfst du jeden Tag einmal naschen.  
Zur Familie gehören: Schokolade, Kekse und alle Süßigkeiten, sehr süße Getränke, sehr süße Kinderprodukte, aber auch Pommes frites und Chips.

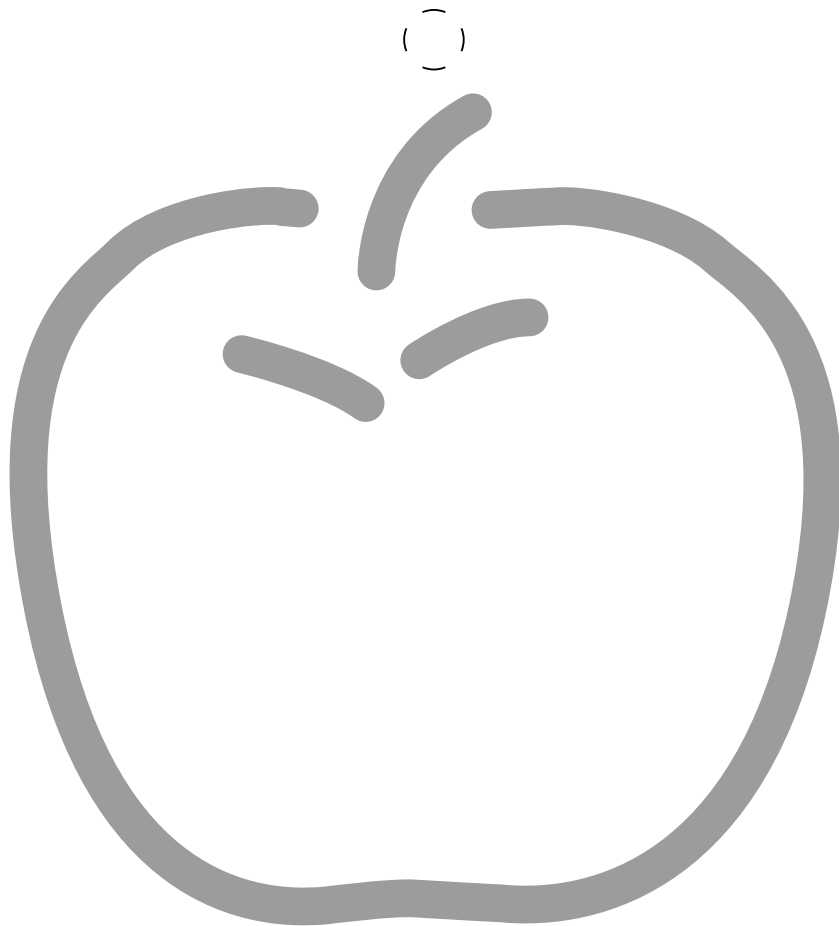
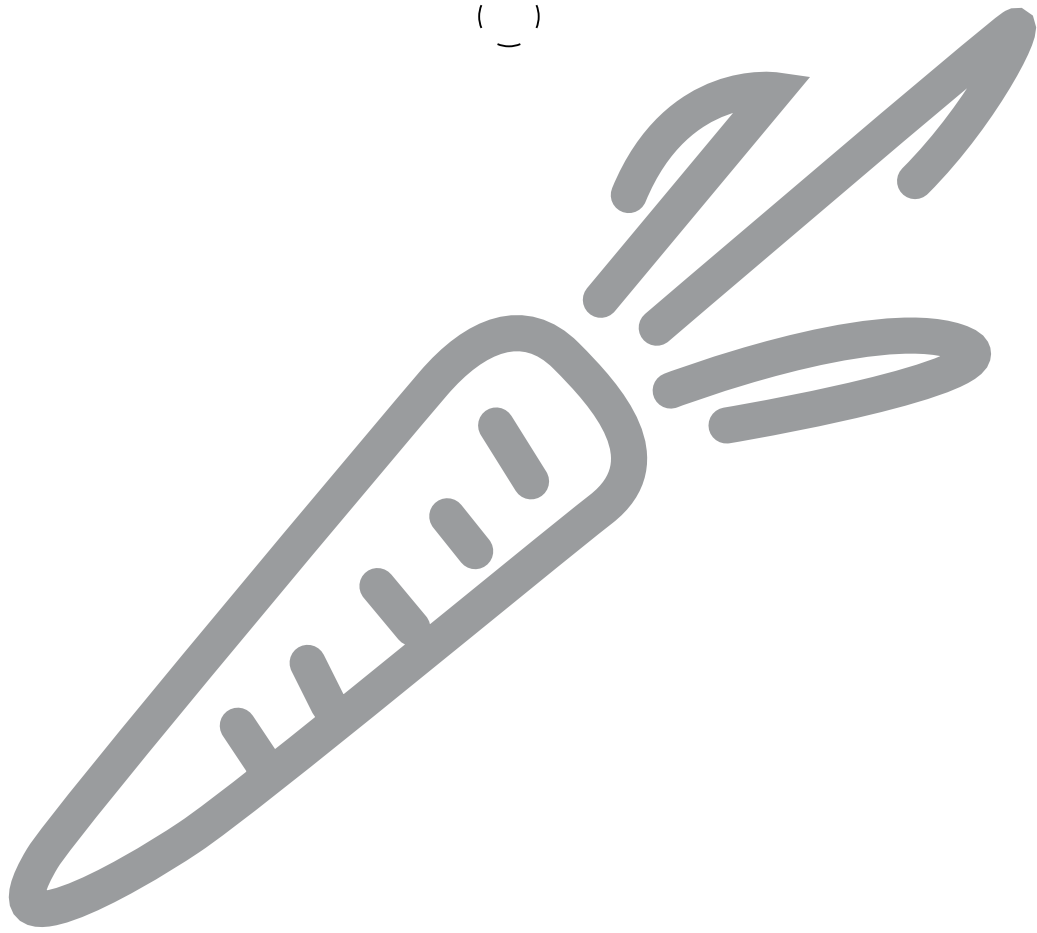


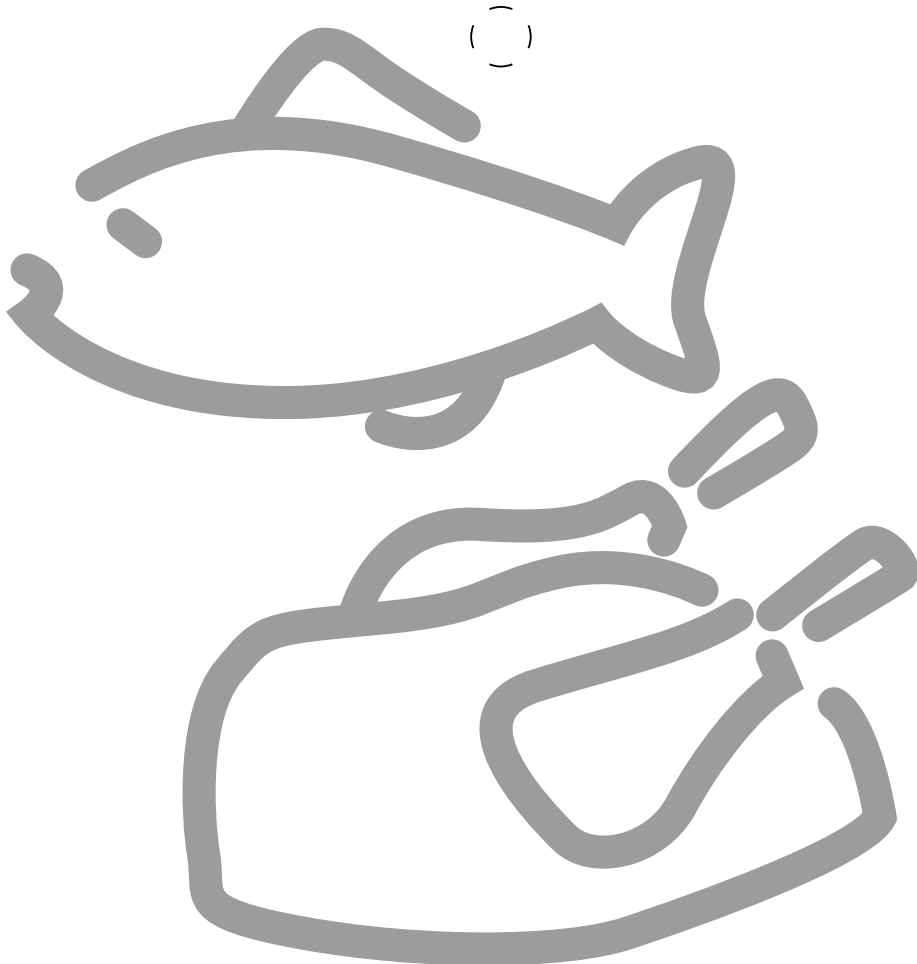
( )



( )







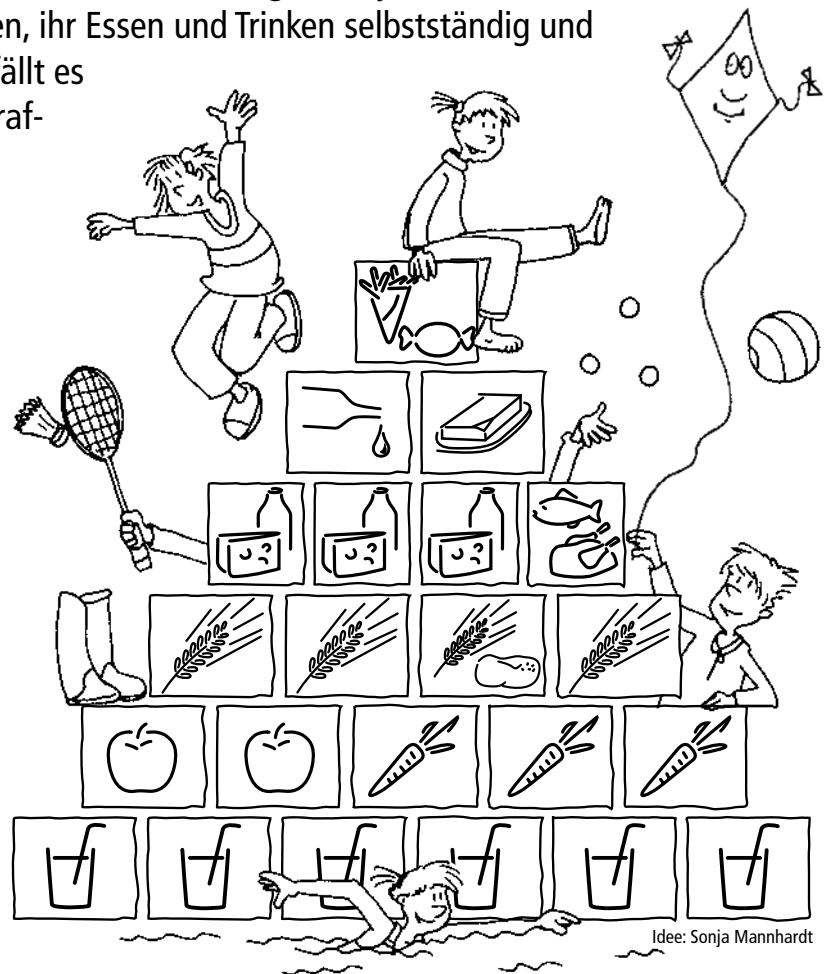
## Liebe Eltern,

wundern Sie sich nicht, wenn Ihr Kind demnächst die Milch als Milli Milch tituliert, Brot von Familie Müller wünscht oder etwas von Frau Schleck naschen will. Wir beschäftigen uns gerade in der Schule mit den Lebensmittelgruppen, die diese lustigen Familiennamen tragen.

Seit neuestem hängt auch in unserem Klassenzimmer eine große Pyramide, mit dem Kinder und Erwachsene leicht lernen, ihr Essen und Trinken selbstständig und gesund zu gestalten. Mit der Pyramide fällt es allen viel leichter, sich in unserem Schlaraffenland an Lebensmitteln zurechtzufinden.

Machen Sie selbst mit, unterstützen Sie Ihr Kind, denn alle Empfehlungen gelten auch für Erwachsene. Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die geheimen Botschaften der Pyramide. Die Spiele und Übungen rund um die Pyramide machen großen Spaß und sind obendrein sehr lehrreich.

Es grüßt Sie herzlich



Hörspielkassetten, Mal-, Spiel- und Bastelhefte sowie allgemeine Infos zur Kinderernährung gibt es beim aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V.

 [www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de)

Die Pyramide zeigt, was und wie viel wir täglich essen sollen. Die Ampelfarben und die Anzahl gleicher Bausteine geben an, worauf es ankommt. Bei Getränken und pflanzlichen Produkten zeigt die Ampel grün. Kinder sollen also reichlich Wasser, stark verdünnte Säfte und ungesüßte Kräutertees trinken. Vollkornprodukte und Kartoffeln sind ideale Sattmacher, während Gemüse und Obst reichlich Vitamine beisteuern. Ebenfalls wichtig, jedoch in geringerer Menge, sind die täglichen drei Portionen Milch, Käse oder Jogurt sowie eine Portion aus der „Fleischgruppe“. Bei Fett und Süßem – in der Pyramidenspitze platziert –, zeigt die Ampel rot. Hier sind nur kleine Mengen erlaubt.

Jede der acht Lebensmittelgruppen hat ein eigenes Symbol, einen lustigen Namen und jeder Baustein steht für eine Portion.

Mit den 22 Pyramidenbausteinen, die die Kinder nach eigenen Vorlieben mit Lebensmitteln füllen können, stellen sie drei leckere Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten zusammen. Diese wollen und sollen sie am liebsten gemeinsam am Familientisch oder mit Freunden in schöner Atmosphäre erleben. Die aktiven Kids, die auf der Pyramide turnen, erinnern daran, jeden Tag bewegungsaktiv zu gestalten, z. B. zu Fuß oder per Rad zu Freunden, viel draußen spielen, einem Sportverein beitreten.

# Es tut sich was in der Nachbarschaft

Bewegungs- und Entspannungsgeschichte für den Stuhlkreis

entwickelt von Bettina Kowalsky,  
Übungsleiterin für Fitness und Gesundheit

Du sitzt in deinem Zimmer und bist gerade mit den Hausaufgaben fertig. Dir ist **langweilig (1)** und du **denkst angestrengt (2)** darüber nach, was du heute noch machen könntest. Da klingelt es stürmisch.

Draußen steht dein Freund Kasimir (du weißt schon, der Hase mit den riesigen Ohren, der so gut **hoppeln (3)** kann). Aufgeregt erzählt er dir, dass in der Nachbarschaft ein neues, ganz komisches Haus gebaut wird.

Es sieht aus wie eine **Pyramide (4)** und hat sechs Stockwerke. Außerdem ist es außen wie eine Ampel gestrichen. Ganz unten und die nächsten beiden Stockwerke sind grün, darüber liegt eine gelbe Etage und oben zwei kleine rote.



So etwas hast du noch nie gesehen. Schnell läufst du auf die Straße und schaust dir das komische neue Haus genau an. Du bist ganz gespannt, die neuen Mieter kennen zu lernen und **tippelst (5)** nervös von einem Bein auf das andere. „Hoffentlich ziehen viele Kinder da ein!“, denkst du und freust dich schon auf die neue Nachbarschaft. Vor Aufregung ist dir ganz **schwindelig (6)**.

Da kommt auch schon der erste Möbelwagen **angebraust (7)**. Er ist riesig groß. Aus dem Auto steigt Familie Durstig. „Hui, die haben viele Möbel zu tragen!“ Aber klar, die Wohnung im Erdgeschoss der Pyramide ist ja auch die größte. Du hilfst den Durstigs die **Möbel und vielen Kästen Mineralwasser** ins Haus zu **tragen (8)** und kommst dabei ganz schön ins **Schwitzen (9)**.

Als Dankeschön schenkt dir Familie Durstig ein Glas kühles Wasser. Du **trinkst (10)** es langsam und genießt es. Du fühlst, wie das Wasser durch deinen Mund und deine Kehle in den Bauch läuft. Das tut gut! Du **streichelst (11)** deinen Bauch ein bisschen.

Als nächstes kommt ein anderer Möbelwagen um die Ecke. Er ist ganz bunt angemalt. Drinnen sind Möbel für zwei Familien – „Uff, das ist ganz schön **eng (12)!**“ Familie Fruchtig und Familie Frisch steigen aus und du hilfst auch ihnen ihre **Möbel zu tragen (13)**. „Die sind ja ganz leicht!“ Ihr könnt die Sachen gut tragen und **läuft schnell (14)** mit den leichten Paketen die Treppe nach oben. Dort, im zweiten Stock, genau über den Durstigs wohnen Familie Fruchtig und Familie Frisch auf einer Etage.

Du **schnupperst (15)**: In beiden Wohnungen riecht es ganz frisch und aromatisch. Das liegt an den vielen Äpfeln, die die Fruchtigs im Moment in der Küche haben. Sie erklären: „Damit du immer frisches Obst essen kannst, pflücken wir es für dich.“ Sie zeigen dir, wie sie Äpfel, Birnen und Kirschen, aber auch Johannisbeeren und Erdbeeren **pflücken (16)** und du machst mit.

Während ihr noch am Pflücken seid, kommt das nächste Möbelauto um die Ecke. Diesmal ist es Familie Müller. Du hilfst wieder beim **Tragen (17)** der Möbel. Das wird jetzt schwerer, weil die Müllers im dritten Stock wohnen. Ihr steigt mit den Kartons die Treppe hinauf. Bis in den dritten Stock sind es **zehn Treppenstufen (18)**. Oben angekommen stellt dir Herr Müller seine Familie vor: Vollkornbrot, Haferflocken, Kartoffeln und Nudeln. Insgesamt vier Leute in der großen Wohnung.



## Übungen:

- (1) Die Kinder „flötzen“ sich auf dem Stuhl (lockern und als Signal „jetzt geht's los“).
- (2) Angestrengten Gesichtsausdruck machen und sich am Kopf kratzen.
- (3) Wie ein Hase hoppeln.
- (4) Kinder stellen mit dem Körper eine Pyramide dar, Beine breit auseinander, Arme gestreckt über den Kopf heben, Handflächen berühren sich. (Körperspannung – Nicht die Luft anhalten!!!)
- (5) Kleine schnelle Schritte auf der Stelle, Oberkörper ist locker.
- (6) Kinder drehen sich drei oder vier Mal um die eigene Achse. (Diese Übung ist gut für das Körpergefühl, sollte aber nur in Klassen oder Momenten dazu genommen werden, in denen ein ruhiger Grundton herrscht, damit die Kinder nicht „überdrehen“.)
- (7) Mit den Händen ein gedachtes Lenkrad umfassen und Auto fahren.
- (8) „Muckies zeigen“: Die Kinder heben die Arme, ballen die Hände zu Fäusten und zeigen ihre Muskeln.
- (9) Die Kinder tun ganz verschwitzt und wischen sich abwechselnd mit der rechten und der linken Hand die Stirn ab.
- (10) Ein Glas Wasser trinken (soll zwischendurch Ruhe in die Übung bringen, Kinder sollen sich auf das Trinken konzentrieren).
- (11) Darauf achten, dass die Kinder den Bauch richtig locker lassen (ganz wichtig hier das Vorbild der Lehrkraft und den Bauch achtsam und liebevoll streicheln (Selbstakzeptanz)).
- (12) Kerzengerade dastehen, die Arme sind gestreckt an den Körper gedrückt, Beine zusammen (wie in einer übervollen U-Bahn) – für ca. 5 Sekunden Spannung in den ganzen Körper bringen.
- (13) siehe Übung (8)
- (14) Schnell auf der Stelle laufen.
- (15) Ganz tief einatmen und mit der Nase kräftig schnuppern.
- (16) Kinder machen sich zuerst ganz groß und pflücken über dem Kopf Obst, anschließend gehen sie ganz klein in die Hocke und pflücken und rechts und links unten neben dem Körper Beeren, dann wieder ganz groß machen ...
- (17) siehe Übung (8)
- (18) Zum Treppensteigen die Beine beim Gehen richtig anheben und zur Brust ziehen.

# Es tut sich was in der Nachbarschaft

Bewegungs- und Entspannungsgeschichte für den Stuhlkreis

Herr Müller lädt dich ein, mit seiner Familie ein Vollkornbrot zu backen. Dazu **mahlst** (19) ihr Weizen und Dinkel in der Getreidemühle. Dann bringen euch die Durstigs einen Krug warmes Wasser, in das ihr Hefe, Salz und einen Teelöffel Honig gebt. Dann vermischt ihr das Ganze und **knetet** (20) den Teig kräftig durch. Zum Schluss kommt alles in den Ofen.

Nachdem ihr das Brot in den Ofen geschoben habt, geht Willi Wurstig an euch vorbei in den vierten Stock. Du **läufst** (21) ihm hinterher. Er hat nur wenige kleine Möbelkisten und bewohnt nur ein Zimmer. Trotzdem sind seine Möbel erheblich schwerer und die **fünf Treppenstufen** (22) in den vierten Stock kosten ganz schön Kraft.

Oben stellt dir Willi Wurstig seine Flurnachbarn vor: Milli Milch mit ihren zwei Kindern. Sie sind alle supernett und laden dich ein zu ihren Freunden. Die stehen kaum 300 Meter entfernt auf einer Weide. Milli Milch erklärt: „Bei mir bekommst du alle Lebensmittel, die von Tieren kommen. Schau her, die Kuh da zum Beispiel! Von ihr kriegst du die **Milch** (23). Aber auch der Jogurt, der Quark und der Käse stammen von der Kuh.“

Willi Wurstig ergänzt: „Ja und schau die Schweine und die Hühner dort. Von denen bekommst du die Eier und das Fleisch!“ Aufmerksam siehst du den Schweinen zu. Sie **suhlen** (24) sich wohligh im Matsch und du musst lachen. Was deine Mama wohl sagen würde, wenn du da mitmachen würdest? Auch die Hühner sehen lustig aus. Du stellst dich **auf Zehenspitzen** und versuchst genauso zu **laufen** (25) wie sie – und dann noch so **auf einem Bein** zu **stehen** (26) ...

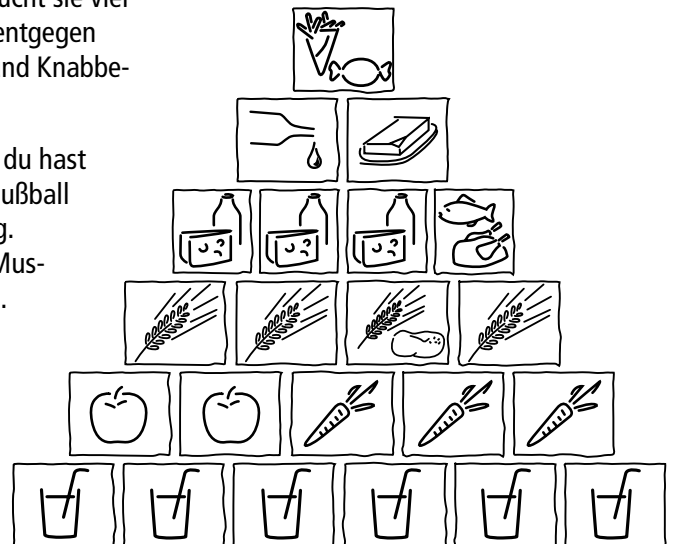
Mit lautem Hupen fährt ein kleines gelbes Auto an euch vorbei. Es ist Olivia Öl. Sie ist endlich angekommen. Ihr Auto ist rapsgelb, und sie hat ganz wenig Gepäck, denn ihre Wohnung im fünften Stock hat nur zwei kleine Zimmer. Der Fußboden im Zimmer ist ziemlich ölig und nachdem du mit ihr die ganzen **Treppenstufen** (27) hinaufgelaufen bist, musst du höllisch aufpassen, dass du nicht **ausrutschst** (28).

Das aller kleinste Zimmer allerdings hat Frau Schleck. Das ist die Mieterin ganz oben im sechsten Stock der Pyramide. Ihr Zimmerchen ist rot gestrichen. Frau Schleck hat so wenige Sachen, dass sie mit dem Fahrrad ankommt. Das ist auch gut so, denn bei den Schleckereien braucht sie viel Bewegung. Du **fährst** ihr mit deinem **Fahrrad** (29) ein Stück entgegen und zusammen tragt ihr die wenigen Möbel aus Süßigkeiten und Knabberereien nach oben.

Frau Schleck möchte dich zum Dank auf ein Eis einladen, aber du hast ja Kasimir versprochen, dass ihr zusammen noch eine Runde Fußball spielt und so verschiebt ihr das Eisessen auf einen anderen Tag. Du **streckst** (30) dich noch einmal, um deine angestregten Muskeln zu entspannen, verabschiedest dich und willst losbrausen.

Halt! Bevor du gehst, holst du dir von Familie Müller noch ein Stück von dem frisch gebackenen Brot ab. Es ist jetzt fertig. **Du isst das Brot trocken**, ohne Belag und **kaust ganz langsam** (31). Schau mal, wenn du lange genug kaust, schmeckt es sogar süß. Merkst du das? Wie fühlt sich das an?

- (19) Die Handflächen ganz fest aneinander reiben, bis sie warm werden.
- (20) Erklärt sich von selbst.
- (21) Auf der Stelle laufen.
- (22) Treppensteigen siehe Übung (18)
- (23) So tun, als ob man eine Kuh melkt (Kinder daran erinnern, die Schultern aktiv nach unten zu drücken, wenn sie die gestreckten Arme nach vorne rausnehmen).
- (24) Den Rücken rund machen und sich nach rechts und links drehen.
- (25) Erklärt sich von selbst.
- (26) Erklärt sich von selbst.
- (27) siehe Übung (18)
- (28) Beide Füße stehen fest auf dem Boden und jetzt wischen wir wie beim „Twisten“ mit den Füßen über den Boden.
- (29) Auf dem Stuhl sitzen, die Beine anheben und Fahrrad fahren.
- (30) Wie in der Geschichte beschrieben.
- (31) Wie in der Geschichte beschrieben.



# Bunt und rund



Ein paar-mal am Tag 'ne lek-ke-re Frucht ich sa-ge Euch das ist 'ne Wucht da  
Lippen lecken nicken, nicken und noch mal nicken

ist doch al-les bunt und rund und aus-ser-dem ge-sund Ein aus-ser-dem ge-sund. Da  
mit beiden Händen einen Kreis beschreiben zwei Fäuste machen und Muskel zeigen (Siegerpose)

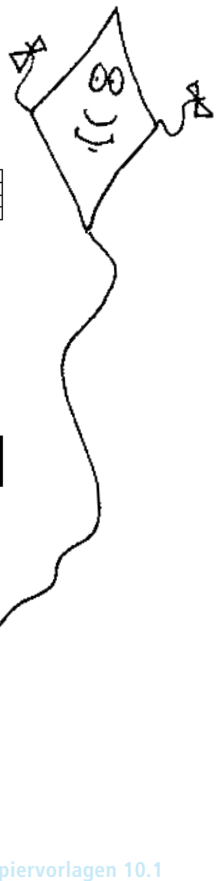
wär zum Bei-spiel die Ba-na - ne schön gelb ist sie doch er - ste Sah - ne A - pfel-

si - ne, Ki-wi und Jo-han - nis - beer' ge - ben echt die Vi - ta - mi - ne her. Voll

cool, wenn du 'nen Ap - fel isst und in Ma-the nichts mehr ver-gisst ist

mir e - gal, wenn ihr jetzt denkt ich hät - te mir mein Hirn ver-renkt.

Quelle: aid-CD-ROM „Singen mit Kasimir“ (Bestell-Nr. 5-3795).





## Refrain

Ein paarmal am Tag 'ne leckere Frucht  
ich sage euch, das ist 'ne Wucht  
da ist doch alles bunt und rund  
und außerdem gesund.

Ein paarmal am Tag 'ne leckere Frucht  
ich sage euch, das ist 'ne Wucht  
da ist doch alles bunt und rund  
und außerdem gesund.

1

Da wär' zum Beispiel die Banane  
schön gelb ist die doch erste Sahne  
Apfelsine, Kiwi und Johannisbeer'  
geben echt die Vitamine her.

Voll cool, wenn du 'nen Apfel isst  
und in Mathe nichts mehr vergisst  
ist mir egal, wenn ihr jetzt denkt  
ich hätte mir mein Hirn verrenkt.

Refrain

2

Brombeere, Himbeere und die Trauben  
schmecken lecker, könnt' ihr glauben  
manchmal süß oder auch sauer  
geben dir so richtig Power.

Bei Pfirsich und auch Maracuja  
singen die Engel Halleluja  
nun ja, die Birne und Melone  
sind auch nicht ganz so ohne.

Refrain

3

Es gibt heut so viel Obst zum essen  
ich hab' bestimmt ganz viel vergessen  
da seh' ich grade dort am Baume  
hängt Nektarine neben Pflaume.

'Ne liebe Mutti würde mischen  
und euch 'nen Obstsalat auftischen  
mit Erdbeeren und Ananas  
macht das auch dem Papa Spaß.

Refrain



So war mein Tag: 😊 😐 😄

So war mein Tag: 😊 😐 😄

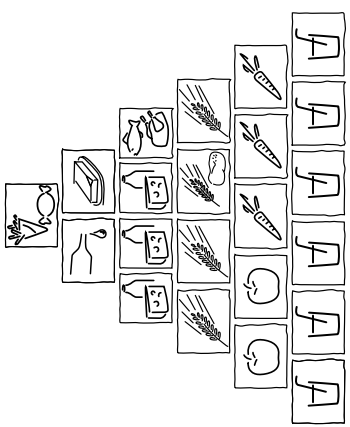
Name \_\_\_\_\_ vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

So war mein Tag: 😊 😐 😄

Meine Bewegung:

Meine Bewegung:

Meine Bewegung:



Mein Essen:

Mein Essen:

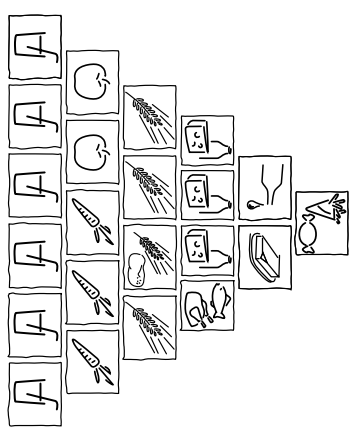
Mein Essen:

Mein Essen:

Mein Essen:

Mein Essen:

Mein Essen:

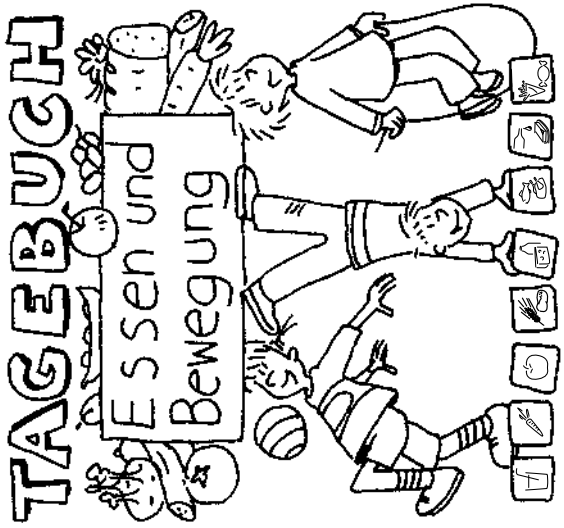


Meine Bewegung:

Meine Bewegung:


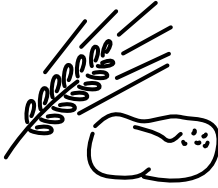

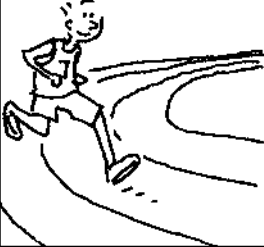
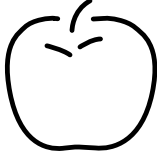




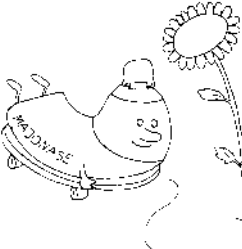
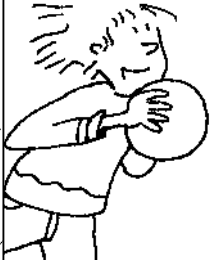
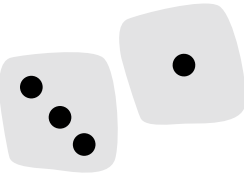
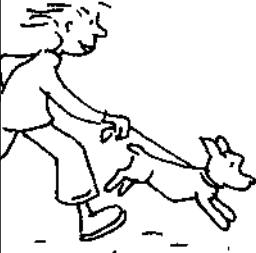
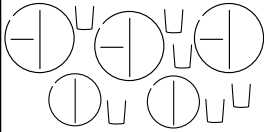
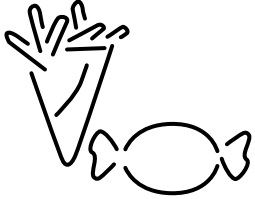
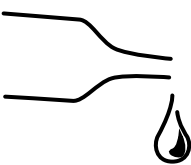
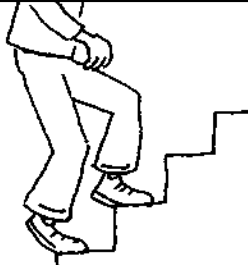
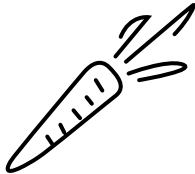
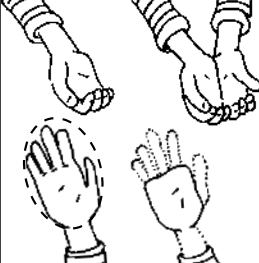




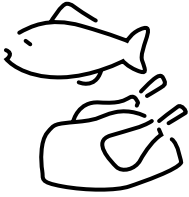

Meine Bewegung:

Meine Bewegung:



# Gemeinsam zum Ziel

Würfelspiel

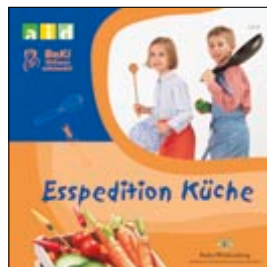
|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| <b>Start</b>  |                      | Olivia<br>Öl  |    |    |
| Familie<br>Fruchtig   |                      |    |    | Familie<br>Durstig  |
|    |  rot<br>gelb<br>grün |    |    |    |
|  |                     |  | Familie<br>Frisch  |  |
|  | Frau<br>Schleck   |  |  | Milli<br>Milch  |
| Familie<br>Müller   |                    |  |  |  |
|  |                    |  | Willi<br>Wurstig   | <b>Ziel</b>   |

## Medien für Kinder



### Mach mit, koch mit, iss mit!

Das lustige Poster wird Kindern zwischen vier und zehn Jahren gefallen! Es ist aber mehr als ein attraktiver Wandschmuck. Beim genauen Hinsehen werden die Kinder ein Hüpfekästchen-Spielfeld mit der aid-Ernährungspyramide entdecken. **Poster** (A1) mit Begleitheft (24 Seiten) Bestell-Nr.: 5-3961



### Esspedition Küche

Selber kochen und Essen zubereiten können – das gehört zur Ernährungsbildung in Elternhaus und Schule. Denn wer in der Küche „fit“ ist, hat eine Menge Spaß und kann seine Essgewohnheiten gesundheitsbewusst steuern.

**Heft**, 21 x 21 cm, 40 Seiten  
Bestell-Nr. 5-1540



### Spiele rund um die aid-Ernährungspyramide

In sieben Spielen lüften fünf- bis neunjährige Kinder das Geheimnis der aid-Ernährungspyramide und lernen spielerisch, worauf es beim Essen und Trinken ankommt.

**Spiel** mit Spielplan DIN A2, 2 Ausschneidebögen DIN A3  
Bestell-Nr. 5-3843



### Singen mit Kasimir

Ich glaub' mein Hase rappt: Kasimir präsentiert zehn peppige Kinderlieder zur Ernährung. Die CD animiert Groß und Klein zum Singen und Tanzen!

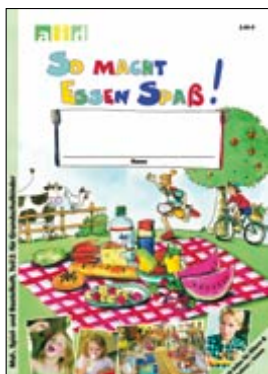
**Audio-CD-ROM**, 30 Minuten  
Bestell-Nr. 5-3795



### 5 am Tag-Spiel

Wie können Kinder neue Gemüse- und Obstarten kennen lernen? Am besten natürlich durch Kostproben – oder wie wäre es mit dem „5 am Tag-Spiel“ zur Gesundheitskampagne „5 am Tag“.

**Spiel**, A2 auf A4 gefalzt  
Bestell-Nr. 5-3793



### So macht Essen Spaß, Heft 2: für Grundschulkinder

Das Heft bietet 22 Seiten Mal-, Spiel-, Rätsel- und Klebespaß zu Themen wie Frühstück, Bewegung, Zahnpflege und Benehmen bei Tisch. Der beiliegende Elternbrief fasst die wichtigsten Botschaften zusammen. Ferner gibt es zu jeder Seite didaktische Hinweise für die Ernährungserziehung in der Schule.

**Heft**, A4, 24 Seiten  
Bestell-Nr. 5-1318

### Kasimir Hörspiel-Reihe

In seinen spannenden Hörspielen zeigt der Hase Kasimir Kindern ab fünf Jahren, dass Gemüse und Obst eigentlich ganz lecker schmecken. Außerdem liefern alle Abenteuer prima Ideen für lustige Bewegungsspiele.

**Kassetten**, Laufzeit jeweils ca. 60 Minuten



Kasimir 1:  
„Im Schlaraffenland“ und  
„Im Gemüsedschungel“  
Bestell-Nr.: 5-3265

Kasimir 2:  
„Der Super-Doppel-Wobbel“ und  
„Auf der Milchstraße“  
Bestell-Nr.: 5-3309

Kasimir 3:  
„Im Land der tausend Nippel“  
Bestell-Nr.: 5-3359

Kasimir 4:  
„Im Supermarkt“ und  
„Die Schatzsuche“  
Bestell-Nr.: 5-3461

Kasimir 5:  
„Bei den alten Rittern“ und  
„Das Ritterturnier“  
Bestell-Nr.: 5-3584

Kasimir 6:  
„Die kunterbunten 5“  
Bestell-Nr.: 5-3735

## Medien für Eltern, Erzieherinnen und Erzieher



**Verpflegung für Kids in Kindertagesstätte und Schule**  
Der Ratgeber für Eltern, Erzieher und Lehrer erklärt, wie die Verpflegung in Kinderkrippen, Kindertagesstätten und Schulen eingeführt und gestaltet werden kann. Praxisbeispiele, gesetzliche Grundlagen und eine Checkliste helfen dabei.  
**Heft**, A4, 44 Seiten  
Bestell-Nr. 5-1397



**aid-Ernährungsführerschein – ein Baustein zur Ernährungsbildung in der Grundschule**  
Mit dem aid-Ernährungsführerschein lernen Kinder in sechs Doppelstunden Lebensmittel sinnlich wahrzunehmen, zuzubereiten und zu genießen. Lehrkräfte können den praxiserprobten Unterrichtsbaustein für die 3. Klasse eigenständig umsetzen.  
**Unterrichtsmaterial – Medienpaket**, A4, 158 Seiten  
Bestell-Nr. 5-3941



**Esspedition Schule**  
Ernährungsbildung als zentraler Bestandteil der Gesundheitsförderung ist notwendiger denn je. Neben den Elternhäusern können die Schulen entscheidend dazu beitragen. Hier setzt der Ringordner Esspedition Schule an.  
**Nachschlagewerk – Ringordner**, A4, 248 Seiten  
Bestell-Nr. 5-3826



**Leichter, aktiver, gesünder**  
Das aid-/DGE-Heft gibt Tipps zu Ernährung und Sport bei Babyspeck und mehr, richtet sich an Eltern und Erzieher/-innen von zwei- bis zwölfjährigen Kindern, die ein paar Pfunde zu viel haben oder gefährdet sind, übergewichtig zu werden.  
**Heft**, 14 x 21 cm, 60 Seiten  
Bestell-Nr. 5-1479



**Clever essen und trinken mit der aid-Ernährungspyramide**  
Mit viel Spaß bringt der Unterrichtsbaustein Grundschulern gesunde Ernährung nahe. Er enthält neben Fachinformationen 20 Übungen für Aktionen rund um die aid-Ernährungspyramide, 45 Kopiervorlagen sowie eine beispielbare Ernährungspyramide.  
**Unterrichtsmaterial**, A4, 76 Seiten  
Bestell-Nr. 5-3870



**Die aid-Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen**  
Das Heft liefert Hintergrundinfos und didaktische Anregungen zum Einsatz der aid-Ernährungspyramide in unterschiedlichen Kontexten. Es erklärt den Aufbau der Pyramide und das damit verknüpfte Portionenmodell.  
**Heft**, 14 x 21 cm, 32 Seiten  
Bestell-Nr. 5-3899



**Der Schulzahnarzt kommt**  
Gesunde Zähne brauchen Pflege und eine gesunde Kost. In diesem Unterrichtsbaustein wird die alljährliche zahnärztliche Untersuchung in ein Projekt zur Ernährungsbildung in der Grundschule eingebettet.  
**Unterrichtsmaterial**, A4, 44 Seiten  
Bestell-Nr. 5-3937



**Die aid-Ernährungspyramide im Kindergarten**  
Ergänzend zum Wandsystem mit Fotokarten (s. S. 38) wurden speziell für den Kindergarten Spiele, Arbeitsvorschläge und Malvorlagen entwickelt. Bei Rollenspielen, Entdeckeraufträgen, Bewegungs- und Fingerspielen, Liedern, Spielen und Gesprächen im Stuhlkreis lüften die Kinder das Geheimnis der aid-Ernährungspyramide.  
**Unterrichtsmaterial**, 36 Seiten  
Nur als kostenpflichtiger Download erhältlich unter [www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de)

## Medien zum Download

# Bestellung

 [www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de)

Kunden-Nr. (falls vorhanden)

Name, Vorname

Firma/Abteilung

Straße und Hausnummer/Postfach

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

## aus Deutschland:

aid infodienst e. V.

- Vertrieb -

Postfach 1627, 53006 Bonn

**Telefon: 0180 3 849900\***

**Telefax: 0228 84 99-200**

E-Mail: [bestellung@aid.de](mailto:bestellung@aid.de)

\*Kosten: 9 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz.

Für den Mobilfunk können abweichende Tarife gelten.

## aus Österreich und Südtirol:

avBUCH, Sturzgasse 1A, 1140 Wien/Österreich

**Telefon: 0043 1 982 33 44-482 oder -441**

**Telefax: 0043 1 982 33 44-459**

E-Mail: [buch@avbuch.at](mailto:buch@avbuch.at)

Ich (Wir) bestelle(n) zuzüglich einer Versandkostenpauschale von 3,00 € (innerhalb Deutschlands) gegen Rechnung (Angebotsstand: Juli 2009):

| Best.-Nr. | Titel   | Medium              | Anzahl | Einzelpreis € | Gesamtpreis € |
|-----------|---|---------------------|--------|---------------|---------------|
| 5-3961    | Mach mit, koch mit, iss mit!                                    | Poster              |        | 4,50          |               |
| 5-3843    | Spiele rund um die aid-Ernährungspyramide                       | Spiel               |        | 2,50          |               |
| 5-3793    | 5 am Tag-Spiel  | Spiel               |        | 2,00          |               |
| 5-1318    | So macht Essen Spaß   | Heft                |        | 2,50          |               |
| 5-1540    | Esspedition Küche   | Heft                |        | 3,00          |               |
| 5-3795    | Singen mit Kasimir  | CD-ROM              |        | 8,00          |               |
| 5-3265    | Kasimir I   | Hörspielkassette    |        | 4,50          |               |
| 5-3309    | Kasimir II  | Hörspielkassette    |        | 4,50          |               |
| 5-3359    | Kasimir III   | Hörspielkassette    |        | 4,50          |               |
| 5-3461    | Kasimir IV  | Hörspielkassette    |        | 4,50          |               |
| 5-3584    | Kasimir V   | Hörspielkassette    |        | 4,50          |               |
| 5-3735    | Kasimir VI  | Hörspielkassette    |        | 4,50          |               |
| 5-1397    | Verpflegung für Kids  | Heft                |        | 3,50          |               |
| 5-3826    | Esspedition Schule  | Ringordner          |        | 25,00         |               |
| 5-3870    | Clever essen und trinken ...                                    | Unterrichtsmaterial |        | 9,00          |               |
| 5-3941    | aid-Ernährungsführerschein                                      | Medienpaket         |        | 40,00         |               |
| 5-1479    | Leichter, aktiver, gesünder                                     | Heft                |        | 2,50          |               |
| 5-3899    | Die aid-Ernährungspyramide –<br>Richtig essen lehren und lernen | Heft                |        | 1,50          |               |
| 5-3884    | Die aid-Ernährungspyramide –<br>Wandsystem mit Fotokarten       | Medienpaket         |        | 79,00         |               |
| 5-3264    | aid-Medienkatalog   | Heft                |        | 0,00          |               |

Ich möchte regelmäßig und kostenlos den aid-Medienkatalog erhalten.  
Diese Zusendung kann ich jederzeit widerrufen.

**Auftragswert**

### Widerrufsbelehrung (für Verbraucher im Sinne des § 13 BGB)

**Widerrufsrecht:** Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) oder – wenn Ihnen die Sache vor Fristablauf überlassen wird – durch Rücksendung der Sache widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Eingang der Ware beim Empfänger (bei wiederkehrender Lieferung gleichartiger Waren nicht vor Eingang der ersten Teillieferung) und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß § 312c Abs. 2 BGB in Verbindung mit § 1 Abs. 1, 2 und 4 BGB-InfoV sowie – bei Verträgen im elektronischen Geschäftsverkehr – unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit § 3 BGB-InfoV. Liegt der Erhalt dieser Belehrung in Textform nach Vertragsschluss, beträgt die Frist einen Monat. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs oder der Sache. Der Widerruf und die Ihnen zugesandten Waren sind zu senden an: aid infodienst e. V., -Widerruf-, Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn.

**Widerrufsfolgen:** Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Bei der Überlassung von Sachen gilt dies nicht, wenn die Verschlechterung der Sache ausschließlich auf deren Prüfung – wie sie Ihnen etwa im Ladengeschäft möglich gewesen wäre – zurückzuführen ist. Im Übrigen können Sie die Pflicht zum Wertersatz für eine durch die bestimmungsgemäße Ingebrauchnahme der Sache entstandene Verschlechterung vermeiden, indem Sie die Sache nicht wie Ihr Eigentum in Gebrauch nehmen und alles unterlassen, was deren Wert beeinträchtigt. Sollte dieser Hinweis auf die Wertersatzpflicht und eine Möglichkeit zu ihrer Vermeidung nicht spätestens bei Vertragsschluss in Textform erfolgt sein, müssen Sie für eine durch die bestimmungsgemäße Ingebrauchnahme der Sache entstandene Verschlechterung keinen Wertersatz leisten. Paketversandfähige Sachen sind auf unsere Gefahr zurückzusenden. Sie haben die Kosten der Rücksendung zu tragen, wenn die gelieferte Ware der bestellten entspricht und wenn der Preis der zurückzusendenden Sache einen Betrag von 40 Euro nicht übersteigt oder wenn Sie bei einem höheren Preis der Sache zum Zeitpunkt des Widerrufs noch nicht die Gegenleistung oder eine vertraglich vereinbarte Teilzahlung erbracht haben. Anderenfalls ist die Rücksendung für Sie kostenfrei. Nicht paketversandfähige Sachen werden bei Ihnen abgeholt. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung oder der Sache, für uns mit deren Empfang.

Datum

Unterschrift

aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V. (aid), Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn, Telefon: 0228 8499-0, Telefax: 0228 8499-177, Geschäftsführender Vorstand: Frau Dr. Margareta Büning-Fesel, eingetragen im Vereinsregister (Registernr. 2240) beim Amtsgericht Bonn

