DER PARITÄTISCHE
PARITEAM MÖNCHENGLADBACH

GARY-Rallye

ein Bewegungsspiel zum Thema Ernährung

Gesundes Aufwachsen in Rheydt

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds / REACT-EU als Teil der Reaktion der Union auf die COVID-19-Pandemie

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
REACT-EU

ESF in Nordrhein-Westfalen
In Menschen investieren.

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen

GARY-Rallye

ist ein bewegtes Gruppenspiel für Kinder rund um das Thema Ernährung.

Zielsetzung:

Die GARY-Rallye dient der spielerischen Auseinandersetzung mit den
Themen Ernährung und Körper.
Die Methode

- fördert die Ernährungsbildung
- regt die Bewegung an
- stärkt die sozialen Kompetenzen und das kooperative Arbeiten

Zielgruppe, Dauer, Betreuer*innen

Gesamtzahl: 5 - 30 Kinder

Alter: 7 - 12 Jahre

Anzahl Betreuer*innen: je 3 Gruppen mind. 2 Betreuer*innen

Durchführungszeit: 1,5 - 2,5 Stunden

Platzbedarf: mehrere Räume oder größeres Gelände (je größer, desto mehr Verstecke)

Vorbereitungszeit für das Zusammenstellen des Materials einplanen.

Ziel des Spiels

Jede Gruppe versucht als Erste, das Ziel des Spielfeldes zu erreichen. Um das zu schaffen, müssen auf versteckten Karten stehende Informationen fehlerfrei an die Betreuer*innen übermittelt werden. Ebenso muss die Gruppe Aufgaben lösen, um ins Ziel zu gelangen.

Spielanleitung

Material

Diese Materialien sind als Druckvorlagen beigefügt und werden selbständig ausgedruckt und teilweise ausgeschnitten.

- 1 Spielanleitung
- 1 Spielfeld
- Informations- und Aufgabenliste
- Liste Kartenverstecke
- 52 Versteckkarten
- 10 Stationskarten mit 10 Arbeitsblättern
- 1 Skelett
- 21 Obst - und Gemüsekarten
- 22 Puzzleteile für die Ernährungspyramide
- 12 Burger-/Kartoffelkarten
- 4 Lebensmittelkarten (Apfel, Pommes, Burger, Sandwich)
- 5 Süßigkeitenvorlagen
- 5 Getränkevorlagen
- 10 Würfelzuckervorlagen

Zusatzmaterial:

Diese Materialien werden ergänzt bzw. bereitgestellt.

- Schere zur Vorbereitung der Materialien
- Tesafilm oder Kreppband zur Befestigung der Versteckkarten
- mind. 5 Tische, um Stationen aufzubauen und Aufgaben zu lösen
- 1 Spielfigur pro Gruppe
- mind. 1 Würfel
- 5 Gläser mit Lebensmitteln
- 5 Gläser mit Gewürzen
- mind. 3 Süßigkeiten und 3 Getränkeflaschen (Vorschläge s. Arbeitsblätter 1 und 5 oder die Druckvorlagen nutzen)
- Würfelzucker oder die Druckvorlagen nutzen (Station 1 und 5)
- mind. 3 Teller für Würfelzucker (Station 1 und 5)
- leere Papierseiten (Aufgabe 24)
- Stifte

Spielvorbereitung

Tage/Wochen vor Spielbeginn:

Mit Spielementen vertraut machen. Vorlagen ausdrucken sowie ggf. ausschneiden und Zusatzmaterial besorgen. Dafür genug Zeit einplanen.

- Spielfiguren und Würfel bereitstellen
- Spielfeld möglichst in A3 ausdrucken
- Stationskarten ausdrucken
- Informations- und Aufgabenliste ausdrucken
- Liste Kartenverstecke ausdrucken
- Versteckkarten ausdrucken und ausschneiden
- Lebensmittel für Station 1 und 5 zur Einschätzung des Zuckergehaltes einkaufen (mind. 3 Getränke und mind. 3 Süßigkeiten, Würfelzucker oder die Druckvorlagen nutzen)
- Arbeitsblatt 1 + 5: 1 x ausdrucken und als Lösungsvorlage verwenden
- Arbeitsblatt 2: 1 x ausdrucken und Vorlagen ausschneiden, 1 x als Lösungsvorlage verwenden
- Arbeitsblatt 3: für jede Gruppe ausdrucken und bereitstellen
- Arbeitsblatt 4: 2 x ausdrucken (1 x Puzzleteile ausschneiden, 1 x als Lösungsvorlage verwenden)
- Arbeitsblatt 6: 1 x ausdrucken und ausschneiden
- Station 7: 5 Gläser mit Lebensmitteln bereitstellen
- Station 8: 5 Gläser mit Gewürzen bereitstellen
- Arbeitsblatt 9: Skelett basteln (Vorlage nutzen), 1 x ausdrucken und als Lösungsvorlage verwenden
- Arbeitsblatt 10: 1 x ausdrucken und ausschneiden

Tipp! Materialien zur Wiederverwendung laminieren.

Direkt vor Spielbeginn:

1. Die Versteckkarten mit sichtbarer Nummer im Spielgelände anbringen (z.B. mit Klebeband). Die Karten gut verstecken, damit sie nicht leicht zu finden sind (z.B. unter Tischen, hinter Gegenständen etc.). Die Kartenverstecke für das Betreuungsteam notieren, damit Betreuer*innen ggf. Tipps beim Suchen geben und die Karten später wieder vollständig eingesammelt werden können.
2. Raum auswählen, in dem Spielfeld und Stationen aufgebaut werden und Tische stellen (Raum, Platzbedarf etc. der Örtlichkeit anpassen).
3. Stationen zum Lösen der Aufgaben aufbauen und Material auslegen.
4. Spielfeld und Spielfiguren am Start aufstellen.
5. Informations- und Aufgabenliste zu den Spielfeldnummern an die Betreuer*innen ausgeben.

Spielablauf

1. Die Kinder in Gruppen von 2 - 5 Spieler*innen einteilen. Pro Gruppe muss mindestens ein Kind gut lesen können. Die Gruppen treten als Teams gegeneinander an.
2. Jede Gruppe würfelt einmal. Die Gruppe mit der höchsten Zahl fängt an, anschließend folgt die Gruppe mit der zweithöchsten Zahl usw..
3. Die erste Gruppe würfelt und rückt ihre Spielfigur auf dem Spielfeld zur gewürfelten Zahl vor. Die Gruppe sucht eigenständig die entsprechende Versteckkarte, merkt sich die Information und gibt diese als gesamte Gruppe richtig an den*die Betreuer*in weiter. **Wichtig**: *Die Karte verbleibt im Versteck!* Wird die Information falsch übermittelt, muss die Gruppe nochmal los und die Aussage überprüfen. Erst wenn die Information richtig übermittelt wurde, stellt der*die Betreuer*in der Gruppe eine Aufgabe. **Variante:** ist die Information falsch, muss die Gruppe zwei Felder zurück und diese Nummer suchen. ***Tipp!*** Sind alle Betreuer*innen mit Gruppen beschäftigt, muss die Gruppe mit der Information warten und kann die Aufgabe erst lösen, wenn ein*e Betreuer*in frei ist.
4. Der*die Betreuer*in entnimmt die passende Aufgabe zur Spielfeldzahl der Informations- und Aufgabenliste. Hat die Gruppe die Aufgabe geschafft, darf sie würfeln. Stationen werden von einem*einer Betreuer*in erklärt und begleitet. Je nach Alter und Vorwissen kann das Betreuungsteam beim Lösen der Aufgabe/Station unterstützen.
5. Einige Aufgaben und Stationen wiederholen sich. In diesem Fall die Kinder die Aufgabe erneut lösen lassen oder eine andere Aufgabe wählen.

Ende des Spiels

Die Gruppe, die als Erste das Ziel des Spielfeldes erreicht, hat gewonnen.

Tipps!

Nach Ende des Spiels treten die Gruppen noch einmal gegeneinander an. Der Auftrag lautet: Findet alle Versteckkarten! Die Gruppe, die die meisten Versteckkarten bei dem*der Betreuer*in abgibt, bekommt einen Sonderpreis. Wenn Versteckkarten nicht gefunden werden, können die Betreuer*innen in die Liste der Kartenverstecke schauen und Tipps zum Standort geben.

Stationen können unabhängig vom Gesamtspiel mit den Stationskarten aufgebaut werden, z.B. für Thementische oder um eine gezielte Frage spielerisch zu bearbeiten. Der Zeitaufwand ist entsprechend geringer.

Druckvorlage

Informationen, Aufgaben, Lösungen

1	**Information**: Hagebutten enthalten 20x soviel Vitamin C wie Zitronen. **Aufgabe**: Nenne 5 gelbe Lebensmittel. **Lösung:** z. B. Banane, Zitrone, Aprikose, Eigelb, Käse…..
2	**Information:** Seefahrer hatten früher oft die Krankheit Skorbut, weil ihnen Vitamin C fehlte. **Aufgabe - Station 1:** Süßigkeiten: Wie viele Stücke Würfelzucker enthält die Süßigkeit? **Lösung:** s. Arbeitsblatt
3	**Information:** Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte. **Aufgabe - Station 2:** Obst oder Gemüse? Benenne und sortiere Lebensmittel richtig ein. (s. Arbeitsblatt)
4	**Information:** Vitamin D wird auch das Sonnenvitamin genannt. **Aufgabe:** Nenne 3 Fruchtsorten und 3 Gemüsesorten **Lösung:** Frucht z. B. Ananas, Apfel, Birne, Orange - Gemüse z. B. Brokkoli, Möhre, Salat, Fenchel
5	**Information:** Folgende Vitamine sind fettlöslich: Vitamin E, Vitamin D, Vitamin K, Vitamin A (EDEKA) **Aufgabe**: Nenne 5 Lebensmittel, die eine vegane Person nicht isst. **Lösung**: Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Milch, ...
6	**Information:** Vitamin C ist zum Beispiel in Paprika, Zitrusfrüchten, Brokkoli und Grünkohl enthalten. **Aufgabe**: Ergänze: Wenn ich ein Lebensmittel wäre, wäre ich…….., weil……..
7	**Information:** Bei Kindern beträgt der Wasseranteil im Körper bis zu 75 %. **Aufgabe - Station 3:** Stationen des menschlichen Verdauungstraktes auf Abbildung benennen. (s. Arbeitsblatt) **Lösungen:** s. Arbeitsblatt
8	**Information:** In den Rüssel eines erwachsenen Elefanten passen bis zu 8 Liter Wasser. **Aufgabe - Station 4:** Ernährungspyramide aus Karten zusammenlegen (Puzzle, s. Arbeitsblatt).
9	**Information:** Vitamin C heißt auch Ascorbinsäure. **Aufgabe - Station 5:** Würfelzucker (in Gläsern) zu Getränken zuordnen. **Lösung:** s. Arbeitsblatt
10	**Information:** Erbsen, Bohnen, Linsen sind Hülsenfrüchte. **Aufgabe:** Was gehört alles in eine Gemüse-Suppe? Nenne mindestens 5 Zutaten. **Lösung:** z. B. Salz, Pfeffer, Wasser, Gemüsebrühe, Möhre, Brokkoli, Sellerie, Erbsen, Blumenkohl, Bohnen, Rüben,..

Informationen, Aufgaben, Lösungen

11	**Information:** 3698702 **keine Aufgabe**: Es darf sofort wieder gewürfelt werden.
12	**Information:** An apple a day keeps the doctor away. **Aufgabe:** Wiederhole möglichst viele Aussagen, die Ihr bisher gesammelt habt. Jede richtige Aussage: ein Feld vor. Jede falsche Aussage: ein Feld zurück. Also überlegt gut und besprecht euch!
13	**Information:** Weg der Nahrung durch den Körper: Mund-Speiseröhre-Magen-Zwölffingerdarm-Dünndarm-Dickdarm-Enddarm-After **Aufgabe - Station 6:** Wie viele Gramm Kartoffeln kann man essen statt eines Big Mac? 1 Big Mac = ca. 490 kcal 100 g Kartoffeln = 70 kcal **Lösung:** 1 Big Mac = ca. 700 g Kartoffeln
14	**Information:** Ein komplettes Kindergebiss besteht aus 20 Milchzähnen. **Aufgabe:** Nenne 5 grüne Lebensmittel **Lösung:** z. B. Bohnen, Salat, Gurke, Zucchini, Brokkoli…
15	**Information:** Wenn alle Zähne vorhanden sind, hat ein Erwachsener 32 Zähne. **Aufgabe - Station 7:** 5 Lebensmittel aus Gläsern erkennen und benennen. **Lösung:** 1. Nudeln 2. Gummibärchen 3. Walnüsse 4. rote Linsen 5. Reis
16	**Information:** Der Darm eines Erwachsenen ist zwischen 5,5 und 7,5 m lang. **Aufgabe - Station 8:** 5 Gewürze aus Gläsern erkennen und benennen. **Lösung:** 1.Curry 2. Zimt 3.Pfeffer 4. Paprika 5. Salz
17	**Information:** Die Ernährungspyramide hat 6 Etagen. **Aufgabe:** Welche der folgenden Nahrungsmittel ist bei gleicher Menge am Figur freundlichsten? a) Popcorn, gesüßt b) Flips c) Salzstangen **Lösung:** Salzstangen
18	**Information:** Ein Glas oder eine Dose Coca-Cola mit 250 ml enthält 27 Gramm Zucker. **Aufgabe:** Hinter welchem der folgenden Begriffe versteckt sich ein anderes Wort für Kartoffel? a) Apfelschimmel b) Erdapfel c) Augapfel **Lösung:** Erdapfel
19	**Information:** Ein Glas oder eine Dose Coca-Cola mit 250 ml enthält enthält 9 Stück Würfelzucker. **Aufgabe - Station 9:** Knochen sortieren/Skelett zusammensetzen **Lösung:** s. Arbeitsblatt

Druckvorlage

Informationen, Aufgaben, Lösungen

20	**Information:** Calcium und Vitamin D machen die Knochen stark. **Aufgabe - Station 10:** nach Kalorien sortieren Big Mac, große Portion Pommes (Mc Donald's), Käsebrötchen, Apfel **Lösung:** Big Mac 503 kcal, Pommes 434 kcal, Käsebrötchen 312 kcal, Apfel 65 kcal
21	**Information:** 1234576 **keine Aufgabe:** Es darf sofort wieder gewürfelt werden.
22	**Information:** Die erste Banane kam 1633 nach Europa. **Aufgabe:** In welcher Frucht wohnt Sponge Bob Schwammkopf? **Lösung:** Ananas
23	**Information:** Popcorn wird aus Mais hergestellt. **Aufgabe:** Nenne 3 Lebensmittel, die unter der Erde wachsen **Lösung:** z. B. Möhre, Kartoffel, Zwiebel, Pastinake…
24	**Information:** Jeden Tag bildet der Körper bis zu 2 Liter Speichel (Spucke). **Aufgabe:** Wählt als Gruppe ein Lebensmittel aus und schreibt es auf einen Zettel: Dieses Lebensmittel müsst ihr pantomimisch darstellen. Der/die Betreuer*in muss erraten, was ihr euch ausgesucht habt.
25	**Information:** Gute Durstlöscher sind: Wasser, Kräuter- und Früchtetee, Schorlen mit viel Wasser. **Aufgabe:** Nenne 5 Lebensmittel, die von Tieren stammen **Lösung:** z. B. Hühnerfleisch, Milch, Käse, Joghurt, Lammfleisch,..
26	**Information:** Zu wenig Flüssigkeit im Körper nennt man Dehydration. **Aufgabe:** Nenne 3 Lebensmittel, die mit dem Buchstaben A beginnen. **Lösung:** z. B. Apfel, Ananas, Apfelsine, Aprikose, Avocado…
27	**Information:** Kinder brauchen jeden Tag mindestens 1- 1,5 Liter Flüssigkeit. **Aufgabe:** Wie viele Stunden muss Du spazieren gehen, um eine Currywurst mit Pommes “abzuarbeiten”? 1, 2, oder 3 Stunden? **Lösung:** 3 Stunden
28	**Information:** Der Körper verliert jeden Tag fast 2 Liter Flüssigkeit. **Aufgabe:** Nenne 5 rote Lebensmittel **Lösung:** z. B. Paprika, Tomate, Apfel, Tomatensoße, Kirsche…

Informationen, Aufgaben, Lösungen

29	**Information:** Möhren enthalten viel Vitamin A und sind gut für die Augen. **Aufgabe - Station 1:** Süßigkeiten: Wie viele Stücke Würfelzucker enthält die Süßigkeit? **Lösung:** (s. Arbeitsblatt)
30	**Information:** Ein Big Mac enthält 503 Kilokalorien. **Aufgabe:** Wie nennt man Milch, wenn sie verarbeitet wurde und man sie dann löffeln kann? **Lösung:** z. B. Joghurt, Quark, Eis..
31	**Information:** Ein Hamburger enthält 253 Kilokalorien. **Aufgabe:** Welche 3 Nudelformen kennt Ihr? **Lösung:** z. B. Spaghetti, Maccaroni, Fussili, Lasagneplatten, Tortellini, Buchstaben…
32	**Information:** Ein Cheeseburger enthält 302 Kilokalorien. **Aufgabe:** Nenne 5 Lebensmittel, die aus Getreide hergestellt werden. **Lösung:** z. B. Brot, Brötchen, Nudeln, Kuchen, Plätzchen…..
33	**Information:** 6832109 **keine Aufgabe:** Es darf sofort wieder gewürfelt werden.
34	**Information:** 1 Big Mac hat ungefähr so viele Kalorien wie 9 Kartoffeln. **Aufgabe - Station 3:** Stationen des menschlichen Verdauungstraktes auf Abbildung benennen. (s. Arbeitsblatt) **Lösungen**: s. Arbeitsblatt
35	**Information:** 1 Big Mac hat so viele Kalorien wie 8 Äpfel. **Aufgabe - Station 4:** Ernährungspyramide aus Karten zusammenlegen (Puzzle, s. Arbeitsblatt).
36	**Information:** Ein Snickers hat mehr Kalorien als 2 Bananen. **Aufgabe - Station 5:** Würfelzucker (in Gläsern) zu Getränken ordnen. **Lösung:** (s. Arbeitsblatt)
37	**Information:** Der menschliche Körper kann selbst Vitamin D herstellen**.** **Aufgabe:** Was gehört alles in einen Gemüse-Eintopf(Suppe)? Mindestens 5 Zutaten **Lösung:** z. B. Salz, Wasser, Gemüsebrühe, Möhre, Brokkoli, Sellerie, Erbsen, Blumenkohl, Bohnen…
38	**Information:** Beriberi ist eine Nervenkrankheit durch zu wenig Vitamin B1. **Aufgabe - Station 9:** Knochen sortieren/Skelett zusammensetzen **Lösung:** s. Arbeitsblatt

Informationen, Aufgaben, Lösungen

39	**Information:** SpongeBob Schwammkopf arbeitet als Krabbenburger-Brater im Fastfood-Restaurant "Krosse Krabbe". **Aufgabe:** Nenne 5 Lebensmittel, die eine vegetarische Person nicht isst. **Lösung:** z. B. Würstchen, Steak, Fleisch, Schinken, Salami…
40	**Information:** SpongeBob Schwammkopf wohnt mit seiner Schnecke Gary in der Unterwasserstadt Bikini Bottom in einer Zwei-Zimmer-Ananas. **Aufgabe - Station 6:** Wie viele Gramm Kartoffeln kann man essen statt eines Big Mac? 1 Big Mac = ca. 490 kcal 100 g Kartoffeln = 70 kcal **Lösung:** 1 Big Mac = ca. 700 g Kartoffeln
41	**Information:** In der Spitze der Ernährungspyramide sind die Süßigkeiten. **Aufgabe:** Wenn ich ein Lebensmittel wäre, wäre ich…….., weil……..
42	**Information:** Alkohol schädigt bei Kindern und Jugendlichen ganz besonders die Organe und das Gehirn. **Aufgabe - Station 7:** 5 Lebensmittel aus Döschen erkennen und benennen. **Lösung:** 1. Nudeln 2. Gummibärchen 3. Walnüsse 4. rote Linsen 5. Reis
43	**Information:** Schwarzer Prinz ist der Name einer dunklen Fleischtomate. **Aufgabe - Station 8:** 5 Gewürze aus Gläsern erkennen und benennen. **Lösung:** 1.Curry 2. Zimt 3.Pfeffer 4. Paprika 5. Salz
44	**Information:** Blauer Schwede ist der Name einer blauen Kartoffel. **Aufgabe:** Welche der folgenden Nahrungsmittel ist (natürlich bei gleicher Menge) am Figur freundlichsten? a) Popcorn, gesüßt b) Flips c) Salzstangen **Lösung:** c) Salzstange
45	**Information:** Für mehr Muskeln braucht man genug Eiweiß und Bewegung. **Aufgabe:** Hinter welchem der folgenden Begriffe versteckt sich ein anderes Wort für Kartoffel? a) Apfelschimmel **b) Erdapfel** c) Augapfel **Lösung:** Erdapfel
46	**Information:** Sowohl die Hamburger*innen, als auch die Berliner*innen sagen, sie hätten die Currywurst erfunden. **Aufgabe:** Was bedeutet “eine Prise” beim Kochen? **Lösung:** Es ist eine Mengenangabe: So viel wie zwischen zwei Finger passt: z.B. Salz

Informationen, Aufgaben, Lösungen

47	**Information:** Das Wort Pommes frites kommt aus dem Französischen = gebackene Erdäpfel **Aufgabe - Station 10:** nach Kalorien sortieren Big Mac, große Portion Pommes (Mc Donald's), Käsebrötchen, Apfel **Lösung:** Big Mac 503 kcal, Pommes 434 kcal, Käsebrötchen 312 kcal, Apfel 65 kcal
48	**Information:** Weil Vitamin C nicht gespeichert wird, muss es jeden Tag neu gegessen werden. **Aufgabe:** Was bedeutet die Abkürzung “EL” in einem Rezept beim Kochen? **Lösung:** Es ist eine Mengenangabe: EL = Esslöffel
49	**Information:** Der Kanadier “Furious Pete” hat 17 Bananen in 45 Sekunden gegessen - Weltrekord. **Aufgabe:** In welcher Frucht wohnt Sponge Bob Schwammkopf? **Lösung:** 2 Zimmer-Ananas
50	**Information:** Schokolade und Kaffee enthalten den gleichen Stoff: Koffein. **Aufgabe:** Nenne 3 Lebensmittel, die unter der Erde wachsen **Lösung:** z.B. Möhre, Kartoffel, Zwiebel, Pastinake…
51	**Information:** Ein Hamster kann 20 Gramm Nahrung in seine Backen stopfen, das wären für ein Kind 10 Tafeln Schokolade. **Aufgabe:** Wählt als Gruppe ein Lebensmittel aus und schreibt es auf einen Zettel: Dieses Lebensmittel müsst ihr pantomimisch darstellen. Der/die Betreuer*in muss erraten, was ihr euch ausgesucht habt.
52	**Information:** Hinter dem Begriff Erdapfel versteckt sich die Kartoffel. **Aufgabe:** Nenne 2 Lebensmittel mit 5 Buchstaben **Lösung:** z. B. Apfel, Möhre, Nudel

Übersicht Stationen

Stationen mit Material aufbauen und evtl. Lösungshilfen für das Betreuungsteam bereitlegen.
Den Kindern die Stationen erklären und bei Bedarf unterstützen.

Station 1	Würfelzucker zu Süßigkeiten zuordnen.	mind. 3 Süßigkeiten, Gläser mit Würfelzucker (alternativ Druckvorlagen verwenden) Arbeitsblatt 1
Station 2	Obst und Gemüse erkennen, benennen und nach Obst und Gemüse sortieren.	Arbeitsblatt 2
Station 3	Stationen des menschlichen Verdauungstraktes auf Abbildung benennen.	Arbeitsblatt 3
Station 4	Ernährungspyramide aus Karten zusammenlegen (Puzzle).	Arbeitsblatt 4
Station 5	Würfelzucker zu Getränken zuordnen.	mind. 3 Getränkeflaschen, Gläser mit Würfelzucker (alternativ Druckvorlagen verwenden) Arbeitsblatt 5
Station 6	Wie viele Gramm Kartoffeln kann man essen statt eines Big Mac?	Arbeitsblatt 6
Station 7	5 Lebensmittel in Gläsern erkennen und benennen.	5 Gläser mit Lebensmitteln
Station 8	5 Gewürze in Gläsern erkennen und benennen.	5 Gläser mit Gewürzen
Station 9	Knochen sortieren/Skelett zusammensetzen.	Skelettpuzzle (bei Verlust Bastelanleitung nutzen) Arbeitsblatt 9
Station 10	Lebensmittel nach Kalorien sortieren.	Arbeitsblatt 10

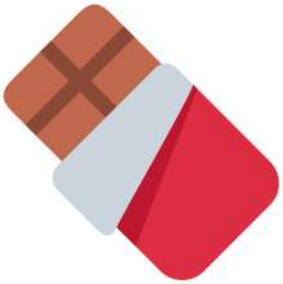
Gesundes Aufwachsen in Rheydt

Station 1

Wie viel Zucker enthalten diese Süßigkeiten?

Aufgabe:

Schätze, wie viele Stücke Würfelzucker in den Süßigkeiten versteckt sind. Lege die richtige Menge zu den Süßigkeiten.
Tipp: Ein Stück Würfelzucker entspricht ungefähr 3 g Zucker.



Druckvorlage

Gesundes Aufwachsen in Rheydt

Arbeitsblatt 1

Tabelle mit Zuckergehalt der Süßigkeiten

Aufgaben 2 und 29: Zu mindestens drei Süßigkeiten die Menge des enthaltenen Würfelzuckers zuordnen. Dazu mindestens drei der Süßigkeiten und Würfelzucker einkaufen.

Süßigkeit	Zuckergehalt pro 100 g	Menge/Gewicht pro Stück/Riegel/Portion	Zuckergehalt pro Stück/Riegel/Portion	ca. Anzahl Würfelzucker bei 3 g/Würfel
Kinderriegel	53,5 g	21 g	11,2 g	4
Gummibärchen (Minitüte)	45 g	15 g	6,75 g	2
Snickers	51,6 g	50 g	25,8 g	9
Knoppers	52 g	25 g	13,1 g	4
Mini Chupa Chups	83 g	6 g	5 g	2
Hanuta	42,6 g	22 g	9,4 g	3
Haribo Roulette	46 g	28 g	12,9 g	4
Kinder Country	49,1 g	23,5 g	11,5 g	4
Mini Prinzenrolle	32 g	37,5 g	12 g	4

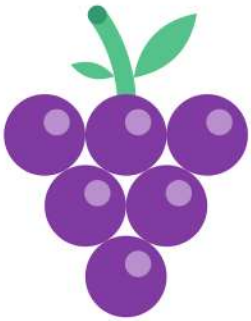
Gesundes Aufwachsen in Rheydt

Station 2

Obst und Gemüse erkennen

Aufgabe:

Sortiere die Karten nach Obst und Gemüse. Weißt du auch wie das Gemüse oder das Obst heißt?



Druckvorlage

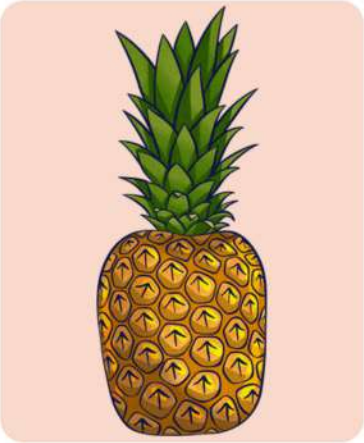
farbig drucken und einzelne Bilder ausschneiden

Arbeitsblatt 2

Obst und Gemüse erkennen

Aufgabe 3: Bilder nach Obst und Gemüse sortieren und benennen.

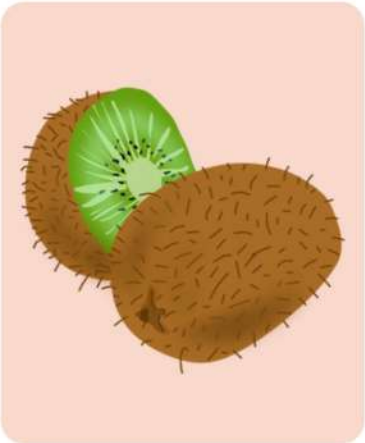
Gemüse: Brokkoli, Blumenkohl, Paprika, Pilze (Champignons), Aubergine, Kohlrabi, Stangenbohnen, Gurke, Fenchel, Möhre (Karotte), Radieschen, Tomaten
Obst: Ananas, Birne, Bananen, Orange, Erdbeeren, Kiwi, Trauben, Himbeeren, Apfel

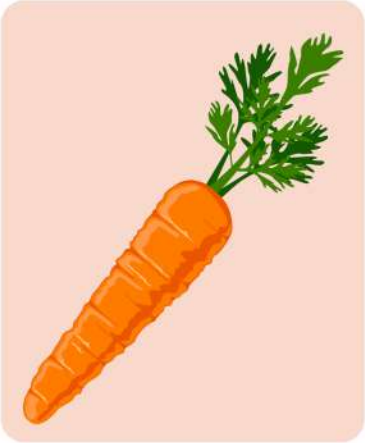


Arbeitsblatt 2

Druckvorlage

farbig drucken und einzelne Bilder ausschneiden





Gesundes Aufwachsen in Rheydt

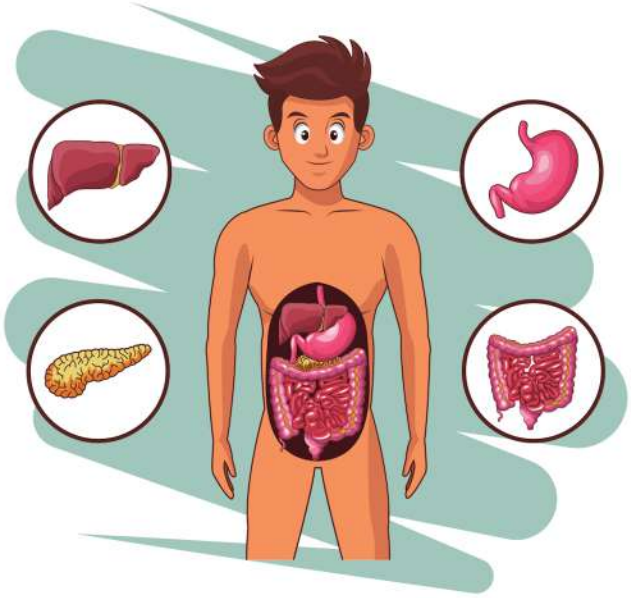
Station 3

Der menschliche Verdauungstrakt

Aufgabe:

Wie heißen die einzelnen Stationen des Verdauungstrakt richtig?

Schreibe die richtigen Nummern in die dafür vorgesehen Felder.

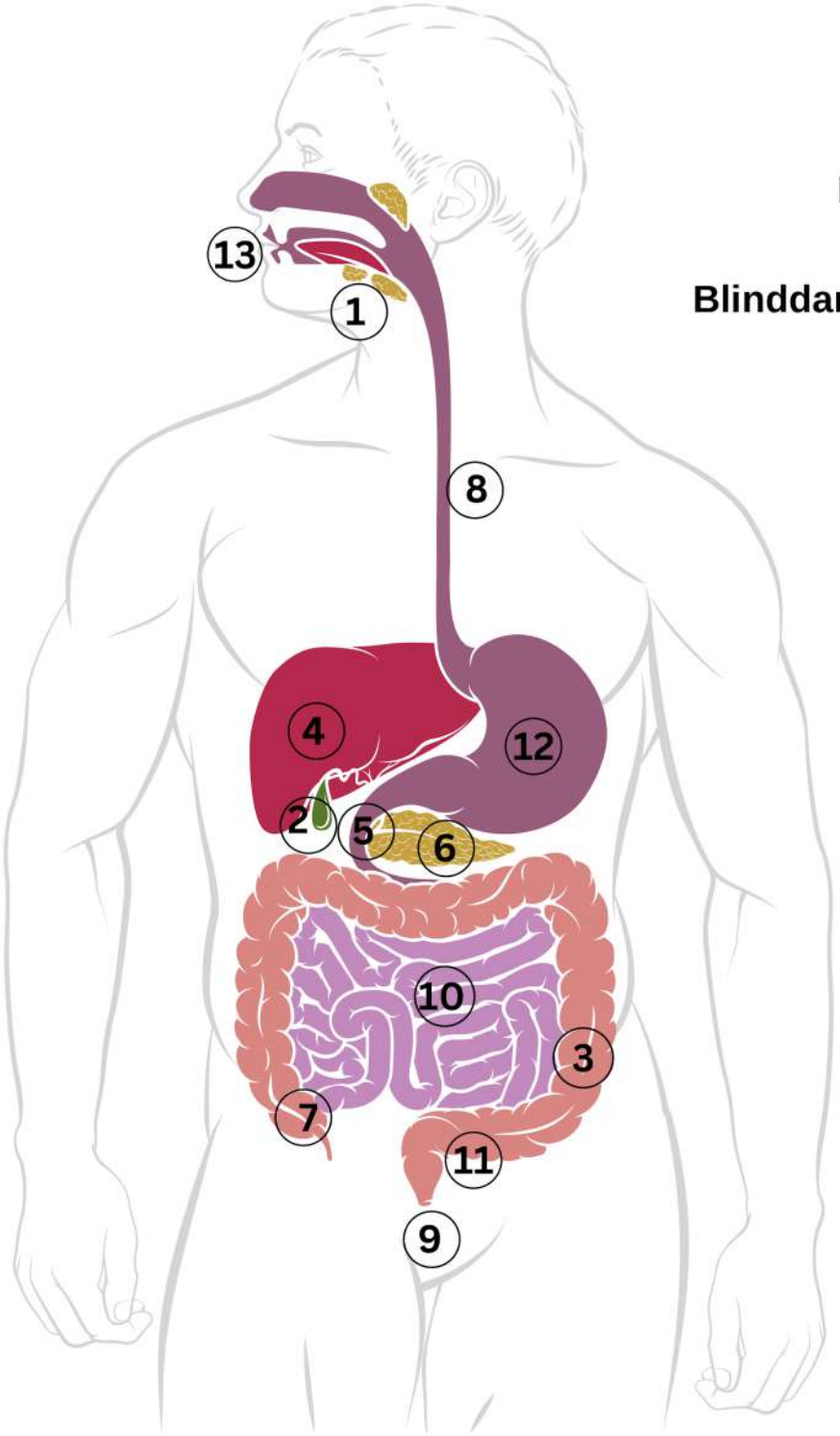


Druckvorlage

Arbeitsblatt 3 Seite 1

Das menschliche Verdauungssystem

Aufgabe 7 und 34: Stationen des menschlichen Verdauungstraktes auf Abbildung richtig benennen.



After ◯

Bauchspeicheldrüse ◯

Blinddarm mit Wurmfortsatz ◯

Dickdarm ◯

Dünndarm ◯

Enddarm ◯

Gallenblase ◯

Leber ◯

Magen ◯

Mund ◯

Speicheldrüse ◯

Speiseröhre ◯

Zwölffingerdarm ◯

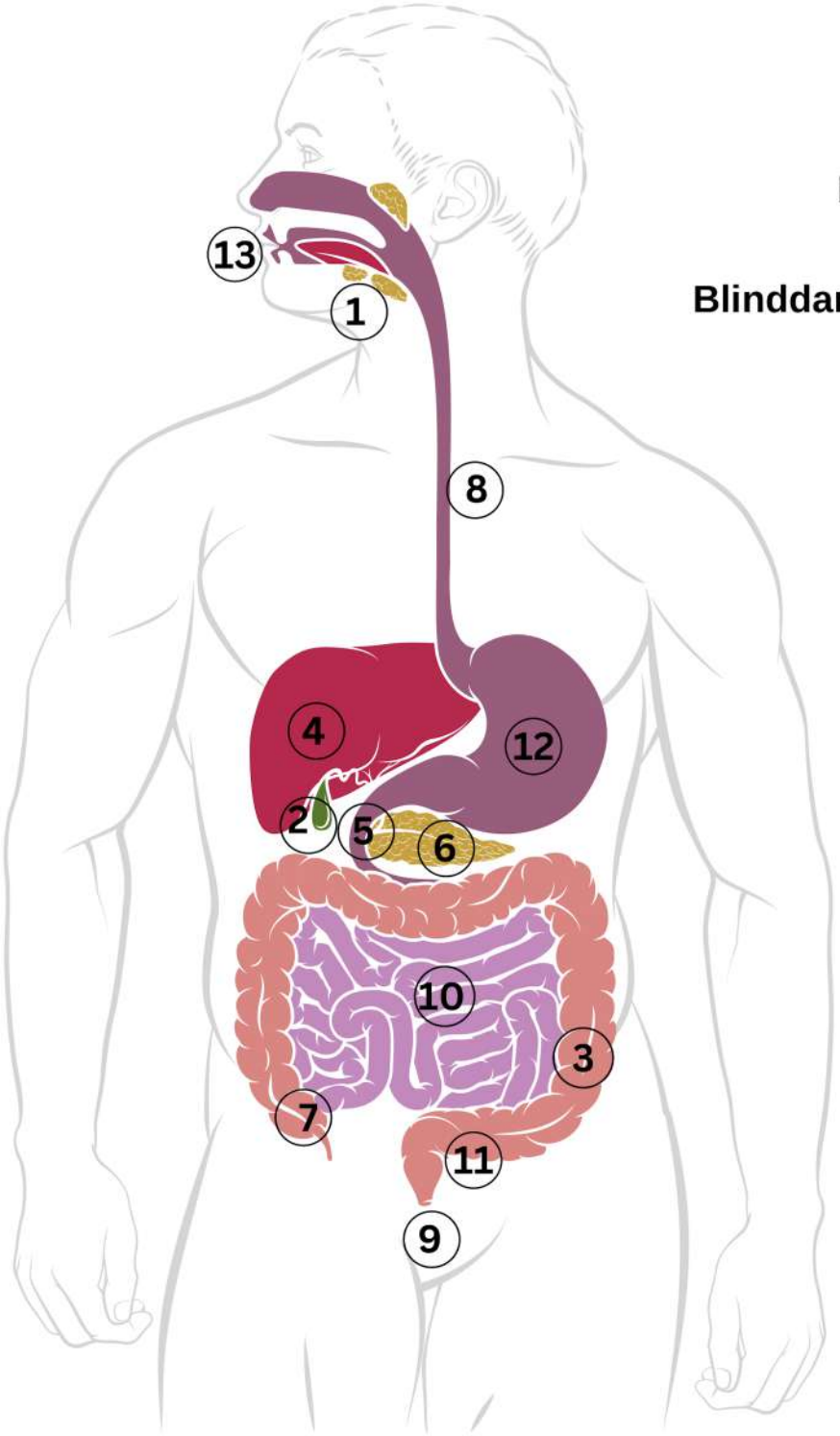
Druckvorlage

Arbeitsblatt 3

Seite 2

Das menschliche Verdauungssystem

Aufgabe 7 und 34: Stationen des menschlichen Verdauungstraktes auf Abbildung richtig benennen.

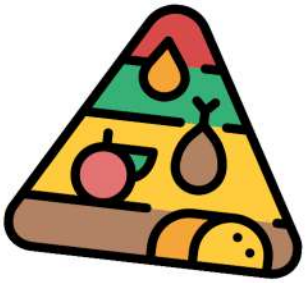


After	9
Bauchspeicheldrüse	6
Blinddarm mit Wurmfortsatz	7
Dickdarm	3
Dünndarm	10
Enddarm	11
Gallenblase	2
Leber	4
Magen	12
Mund	13
Speicheldrüse	1
Speiseröhre	8
Zwölffingerdarm	5

Gesundes Aufwachsen in Rheydt

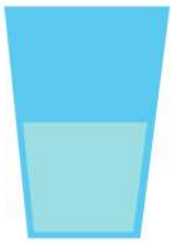
Station 4

Ernährungspyramide



Aufgabe:

Lege das Puzzle der Ernährungspyramide richtig zusammen.

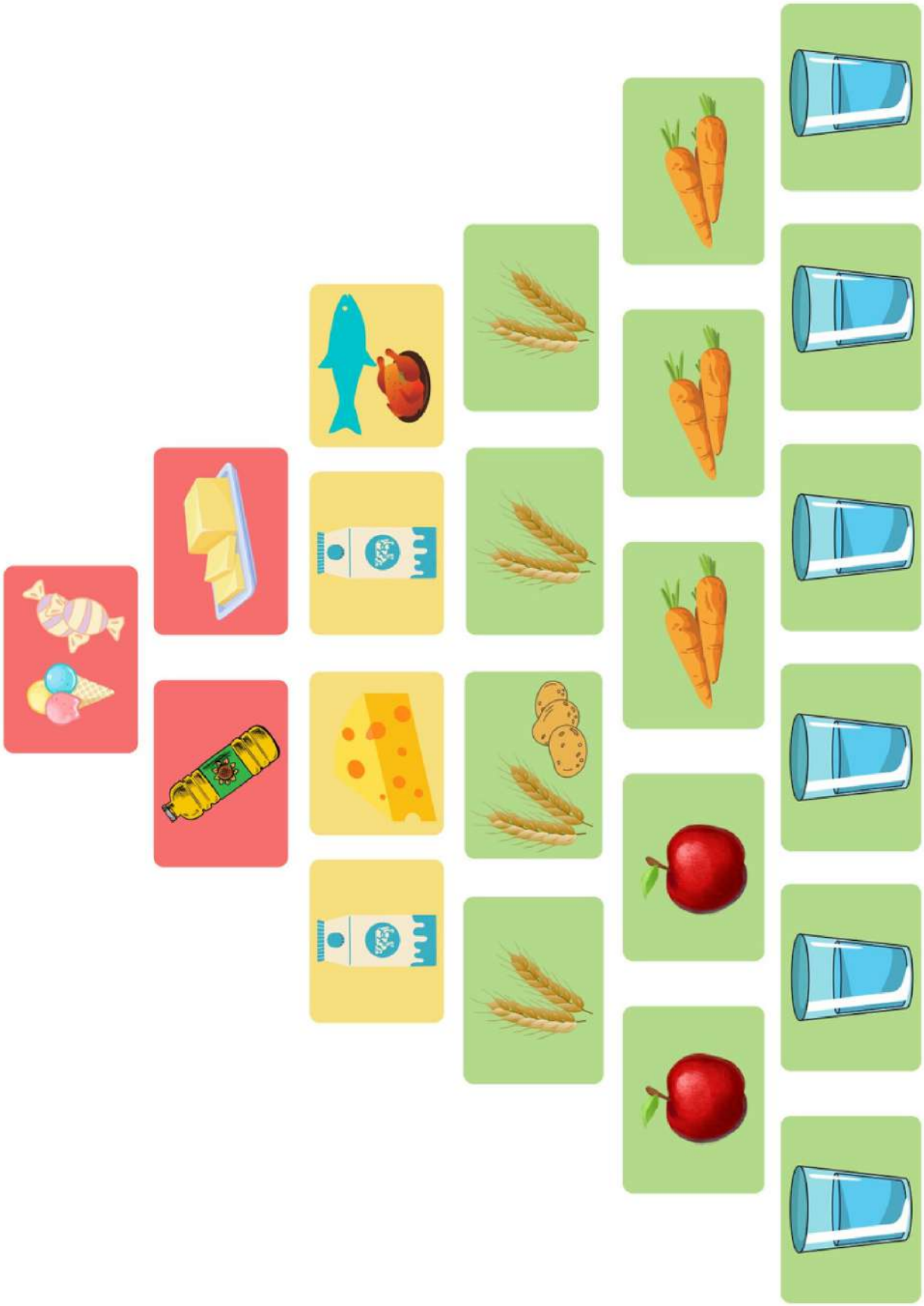


Arbeitsblatt 4
Ernährungspyramide

Druckvorlage

2x drucken (1 x einzelne Karten ausschneiden, 1 x Lösungsvorlage)

Aufgabe 8 und 35: Ernährungspyramide aus Karten zusammenlegen (Puzzle).



Gesundes Aufwachsen in Rheydt

Station 5

Zuckergehalt von Getränken

Aufgabe:

Schätze, wie viele Stücke Würfelzucker in den Getränken versteckt sind. Stelle die richtige Menge zu den Getränken:
Tipp: Ein Stück Würfelzucker entspricht ungefähr 3 g Zucker.

Druckvorlage

Arbeitsblatt 5

Tabelle mit Zuckergehalt von Getränken

Aufgaben 9 und 36: Zu mindestens drei Getränken die Menge des enthaltenen Würfelzuckers zuordnen. Dazu mindestens drei der Getränke und Würfelzucker einkaufen.

Getränk	Zuckergehalt pro 100ml	Flaschengröße	Gesamtzucker-gehalt pro Flasche	Anzahl Würfelzucker bei 3 g Zucker/Würfel
Apfelschorle	6,2 g	0,5 l	31 g	10
Tropicana	9 g	0,2 l	18 g	6
Eistee	6,1 g	0,5 l	30,5 g	10
Limo	9,1 g	1,25 l	114 g	38
Sport	3,5 g	0,5 l	17,5 g	6
Cola	10,6 g	0,33 l	35 g	12
Doublefit Smoothie	12 g	1 l	120 g	40
Turbo	10 g	0,5 l	50 g	17
Energiewater	12,2 g	0,6 l	73,2 g	24
Wasser	0 g	1 l	0 g	0
Bitter Lemon	12,1 g	0,5 l	60,5	20
Müllermilch	10,6 g	0,4 l	42 g	14

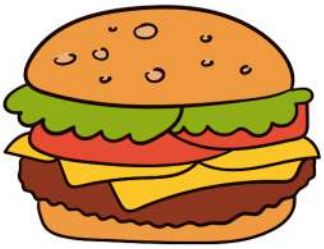
Gesundes Aufwachsen in Rheydt

Station 6

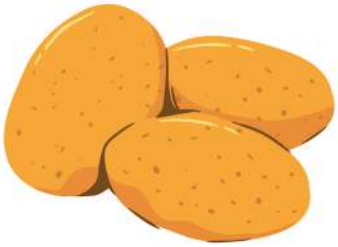
Vergleich BigMac - Kartoffeln

Aufgabe:

Wie viel Gramm Kartoffeln kann man statt eines Big Mac essen?



1 Big Mac = ca. 490 kcal



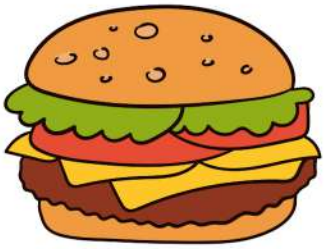
100 g Kartoffeln = 70 kcal

Druckvorlage

Drucken und einzelne Bilder mit Kalorienangaben ausschneiden

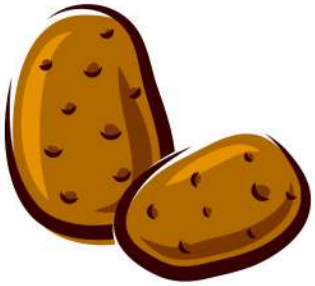
Arbeitsblatt 6

Aufgabe 13 und 40: Berechne, wie viele Kartoffeln du statt eines Big Mac essen kannst.

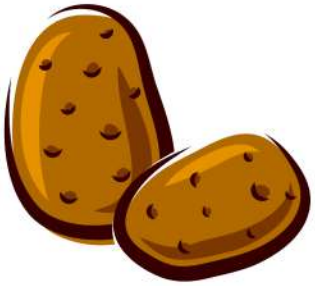


1 Big Mac = ca. 490 kcal

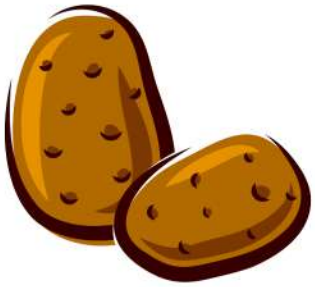
100 g Kartoffeln = 70 kcal



100 g Kartoffeln = 70 kcal



100 g Kartoffeln = 70 kcal



100 g Kartoffeln = 70 kcal

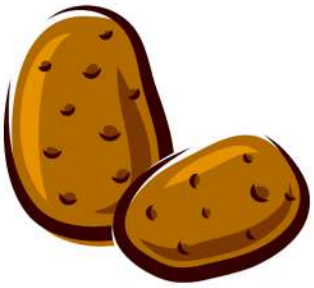
100 g Kartoffeln = 70 kcal

Druckvorlage

Drucken und einzelne Bilder mit Kalorienangaben ausschneiden

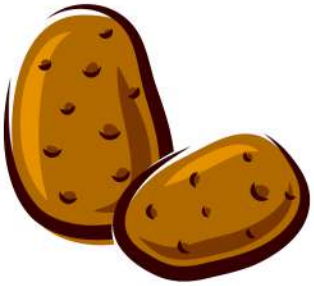
Arbeitsblatt 6

Aufgabe 13 und 40: Berechne, wie viele Kartoffeln du statt eines Big Mac essen kannst.

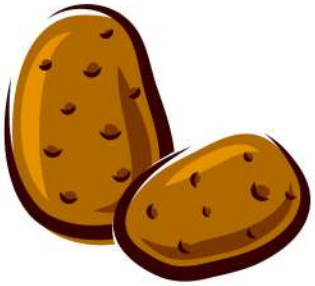


100 g Kartoffeln = 70 kcal

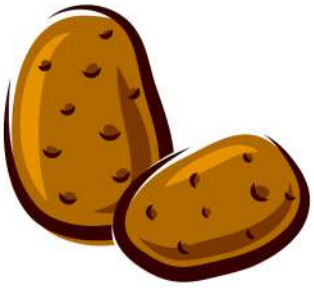
100 g Kartoffeln = 70 kcal



100 g Kartoffeln = 70 kcal



100 g Kartoffeln = 70 kcal



100 g Kartoffeln = 70 kcal

100 g Kartoffeln = 70 kcal

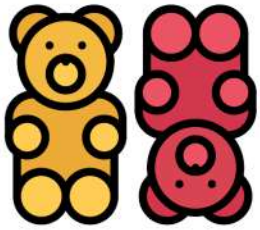
Gesundes Aufwachsen in Rheydt

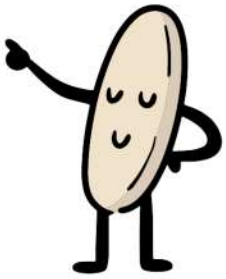
Station 1

Kennst du diese Lebensmittel ?

Aufgabe:

Welche Lebensmittel befinden sich in den Gläsern?





Gesundes Aufwachsen in Rheydt

Station 8

Kennst du diese Gewürze ?

Aufgabe:

Welche Gewürze befinden sich in den Gläsern?

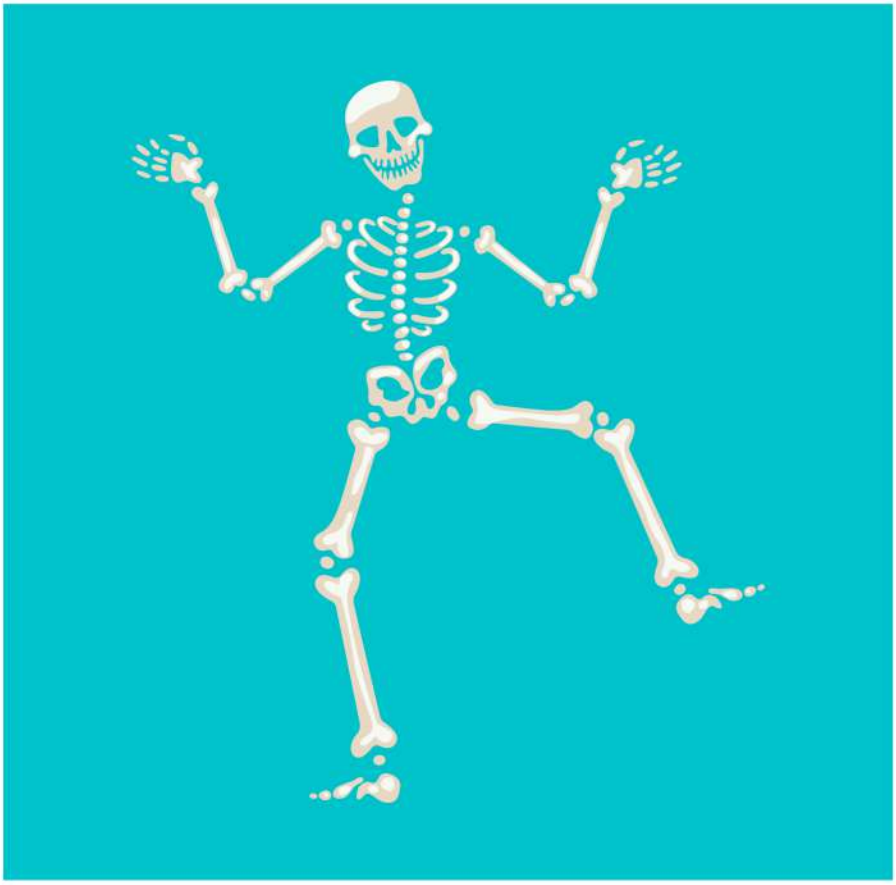
Gesundes Aufwachsen in Rheydt

Station 9

Das menschliche Skelett

Aufgabe:

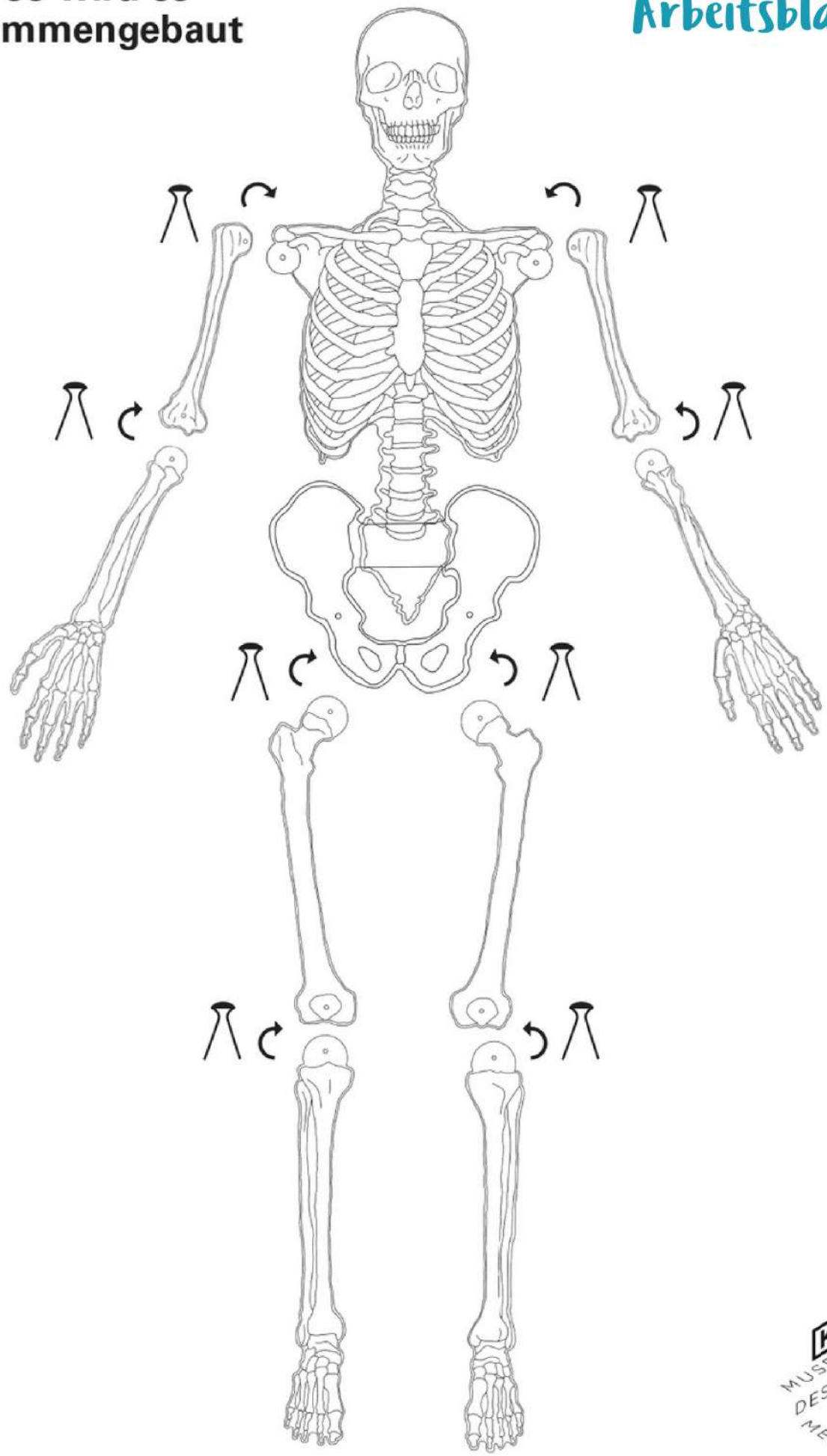
Setzte das Skelett richtig zusammen.



Aufgabe 19 + 38: Knochen sortieren und Skelett zusammensetzen.

Und so wird es zusammengebaut

Arbeitsblatt 9



Quelle: www.kulturama.ch, Kulturama Museum des Menschen, Zürich (Schweiz), abgerufen: 21.9.2022
Download: www.kulturama.ch/wp-content/uploads/2020/11/Bastelbogen-Skelett.pdf

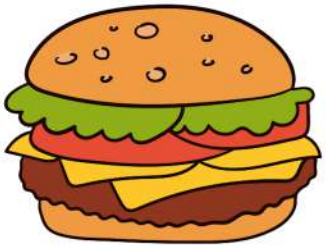
Gesundes Aufwachsen in Rheydt

Station 10

Kaloriengehalt (Energiegehalt) von unterschiedlichen Lebensmitteln

Aufgabe:

Sortiere die Lebensmittel nach ihrem Kaloriengehalt (Energiegehalt) von viel zu wenig.



Druckvorlage

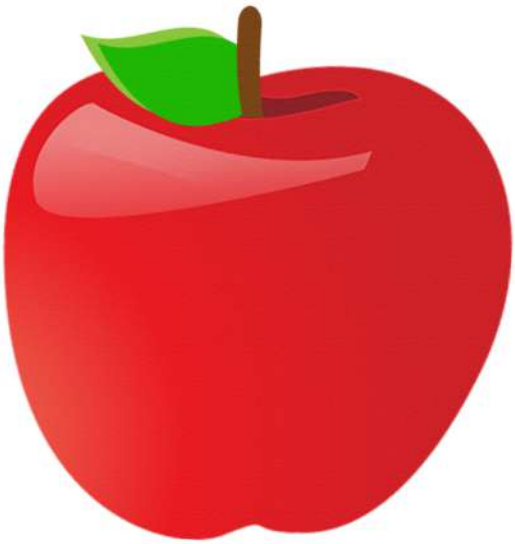
Drucken und einzelne Bilder ausschneiden

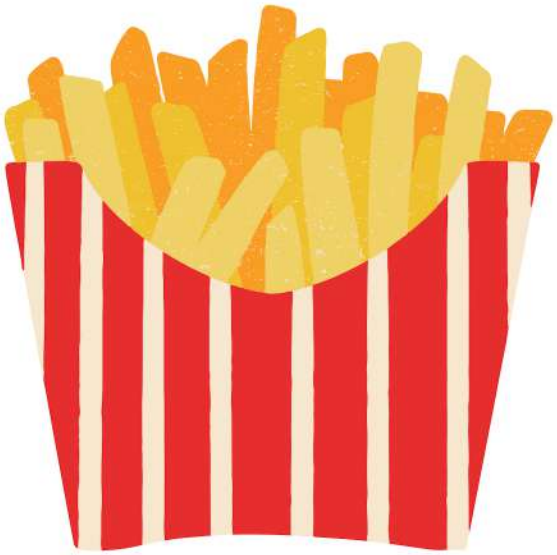
Arbeitsblatt 10

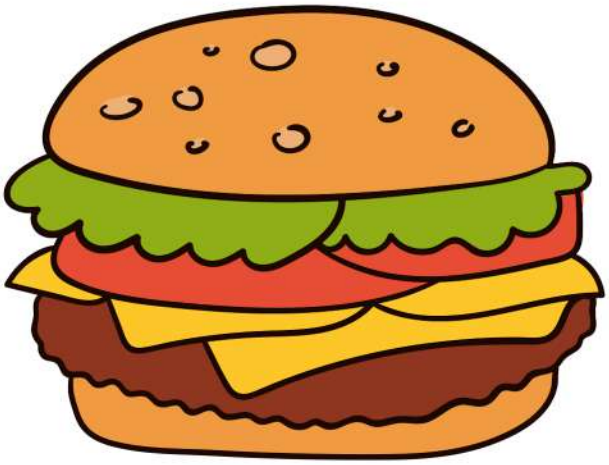
Kaloriengehalt (Energiegehalt) von unterschiedlichen Lebensmitteln

Aufgabe 20 und 47: Bilder nach Energiegehalt sortieren.

Lösung: Big Mac, große Portion Pommes (McDonald's), Käsebrötchen, Apfel







Druckvorlage

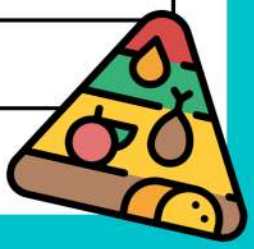
Kartenverstecke

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

Druckvorlage

Kartenverstecke

21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	



Druckvorlage

Kartenverstecke

41	
42	
43	
44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	
51	
52	

Wir bringen dir das Kulturama nach Hause!

Bastelbogen Skelett

Ohne unser Skelett könnten wir nicht aufrecht stehen oder uns bewegen. Es schützt und stützt uns. Als erwachsene Person haben wir 206 Knochen in uns. Kinder haben sogar noch mehr, weil noch nicht alle Knochen ganz zusammengewachsen sind.

Material

Was für Material benötigst du?
8 Flach- oder Rundkopfverschlussklammern für Briefe
1 Schere
Leim
evtl. 1 Stück Schnur

Anleitung

1. Bitte deine Eltern, den Bastelbogen auf etwas stärkeres Papier auszudrucken. Andere Möglichkeit: Bogen auf normalem Papier ausdrucken und die ausgeschnittenen Teile zur Verstärkung auf Karton aufkleben und noch einmal ausschneiden.
2. Schneide alle Teile des Skeletts aus dem Bastelbogen aus.
3. Klebe den unteren Teil der Wirbelsäule (Kreuzbein) auf das Becken und lass den Klebstoff gut trocknen.
4. Mach mit der Schere oder einer dicken Nadel vorsichtig Löcher für die Verschlussklammern an den mit kleinen Kreisen markierten Stellen auf den Knochen.
5. Lege alle Teile des Skeletts an die richtige Stelle.
6. Verbinde die einzelnen Teile mit den Verschlussklammern.
7. Wenn du möchtest, kannst du am Kopf ein Stück Schnur befestigen, damit du dein Skelett aufhängen kannst.

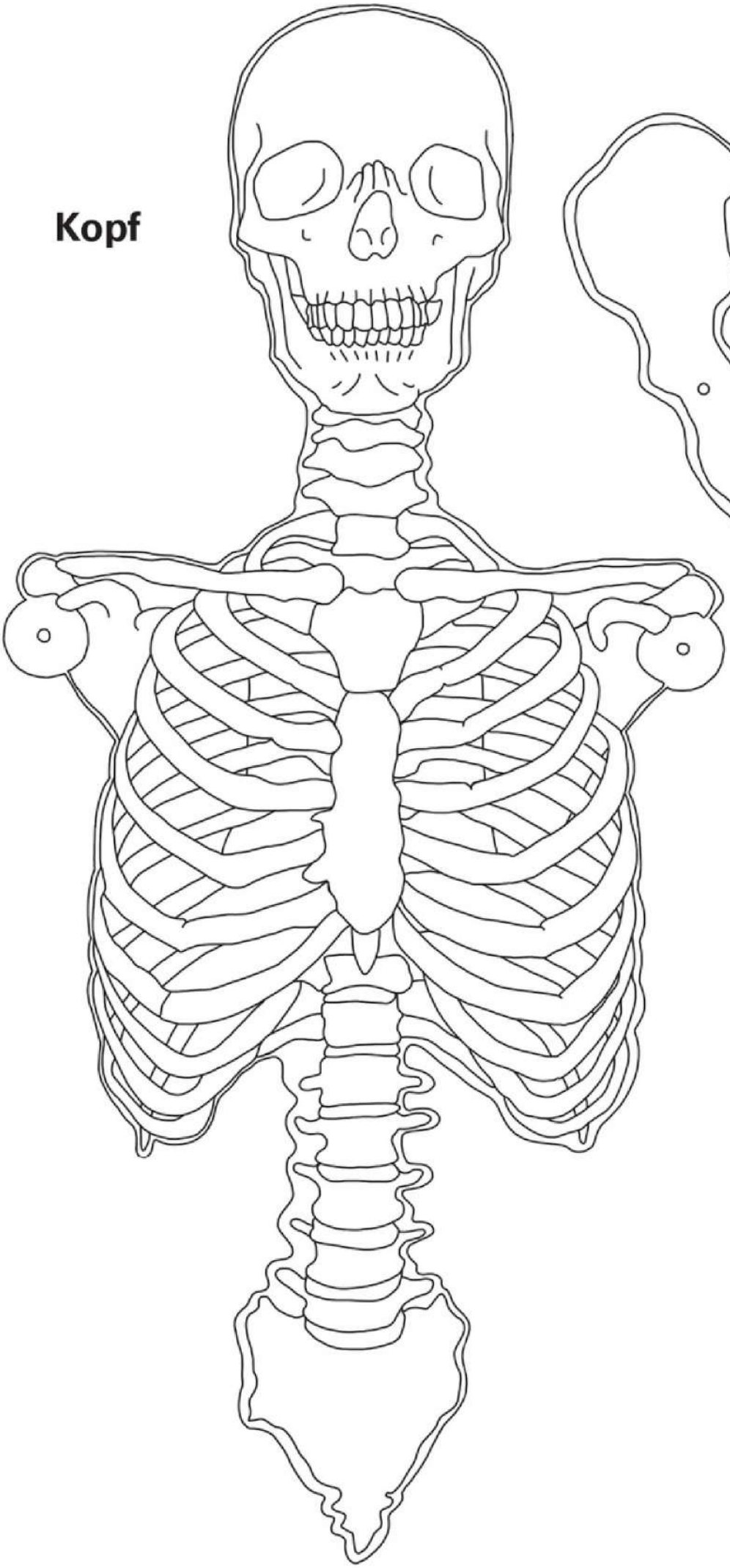
Quelle: www.kulturama.ch, Kulturama Museum des Menschen, Zürich (Schweiz), abgerufen: 21.9.2022
Download: www.kulturama.ch/wp-content/uploads/2020/11/Bastelbogen-Skelett.pdf

Kopf

Becken

Dieses Feld mit Leim bestreichen.

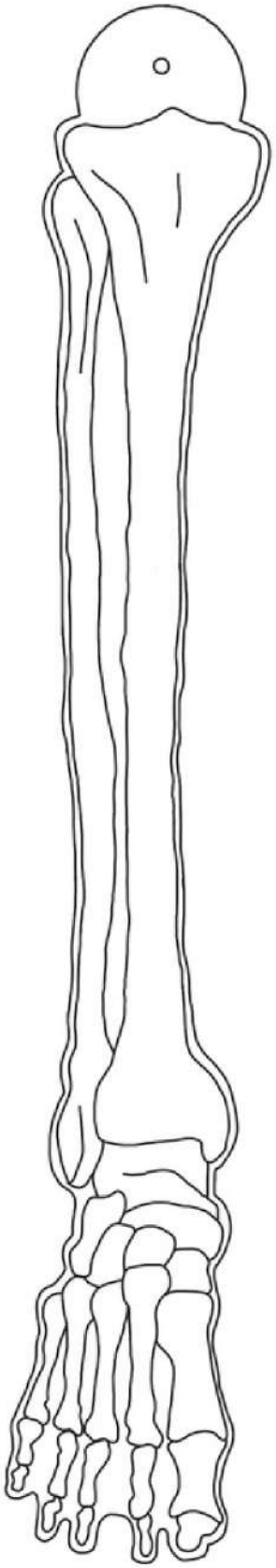
Brustkorb und Wirbelsäule



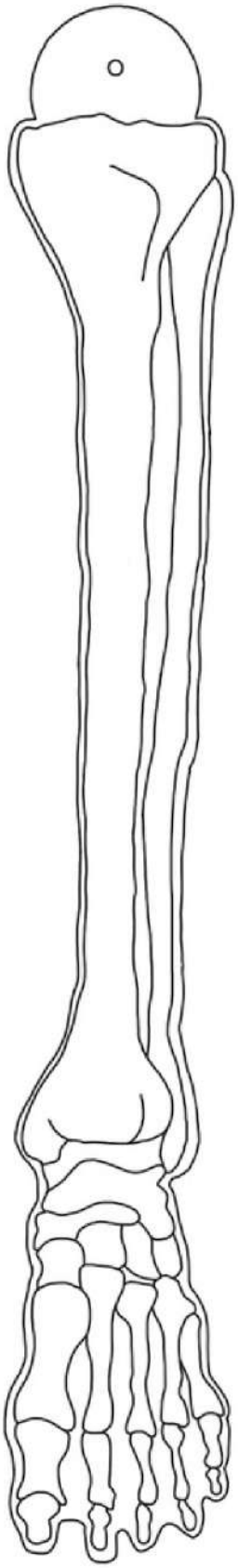
KULTURAMA MUSEUM DES MENSCHEN

Beine

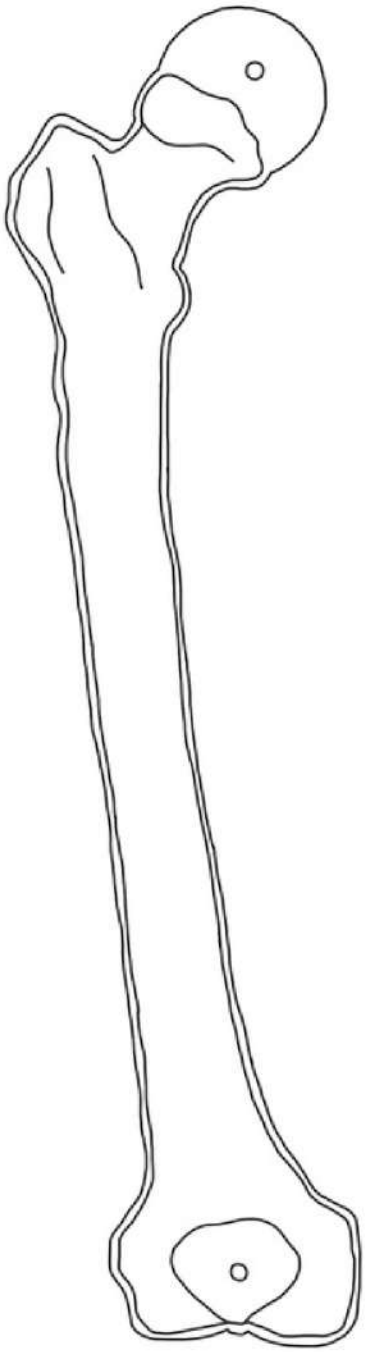
rechter Unterschenkel und Fuss



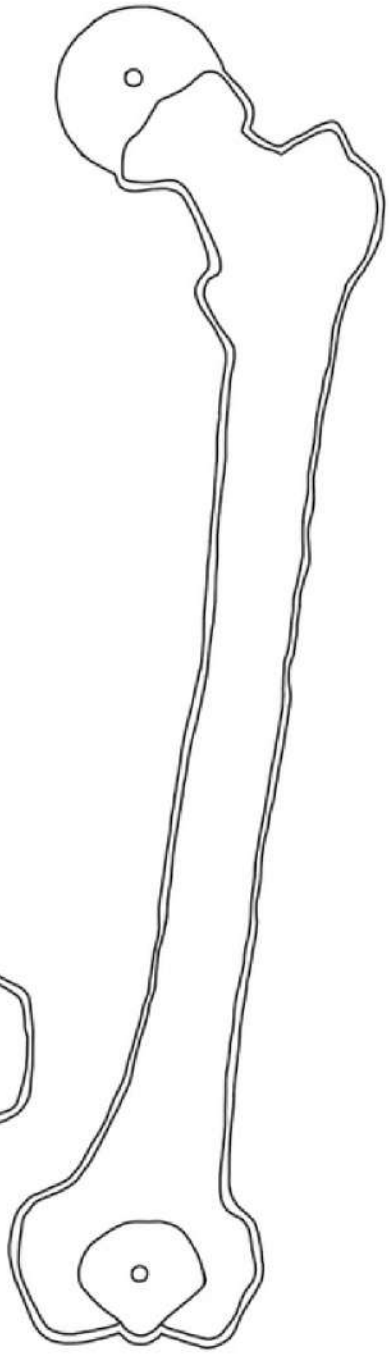
linker Unterschenkel und Fuss



rechter Oberschenkelknochen



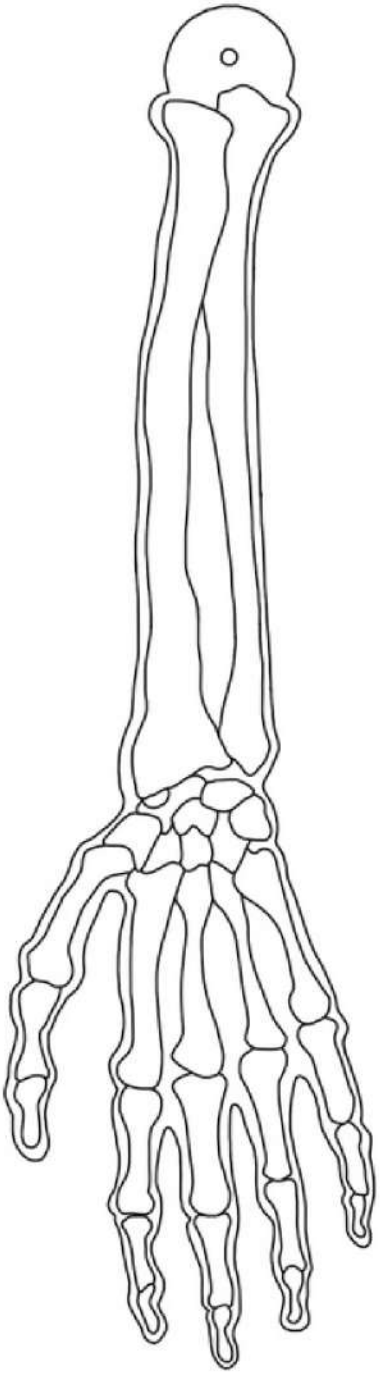
linker Oberschenkelknochen



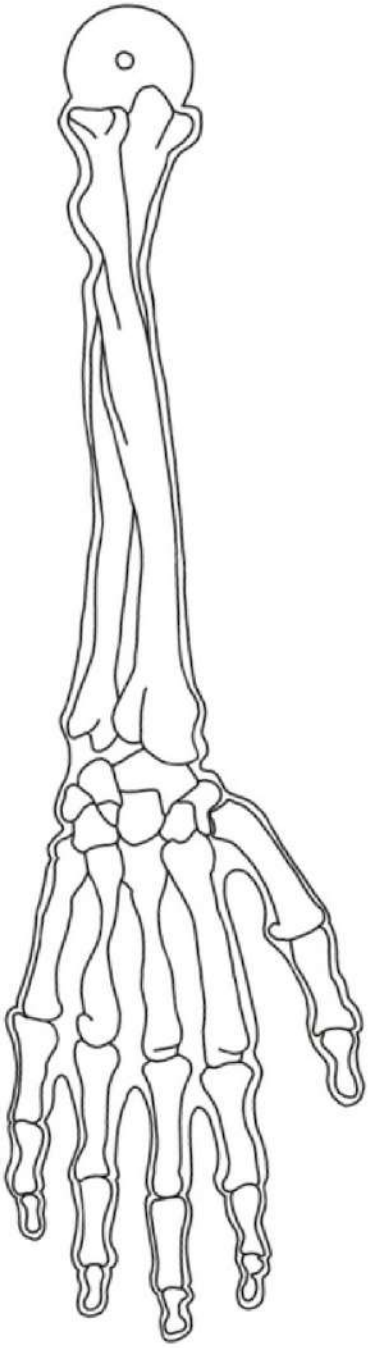
KULT RAU AMA
MUSEUM DES MENSCHEN

Arme

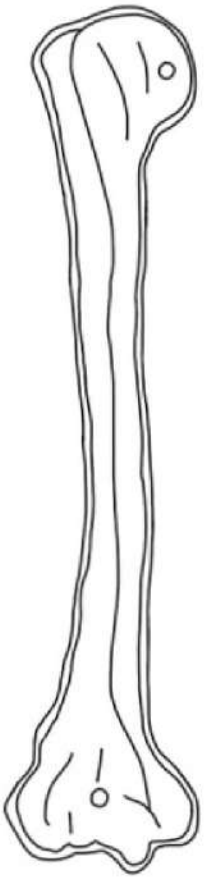
rechter Unterarm und Hand



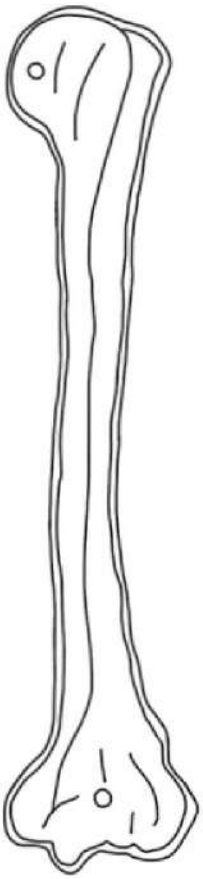
linker Unterarm und linke Hand



rechter Oberarmknochen

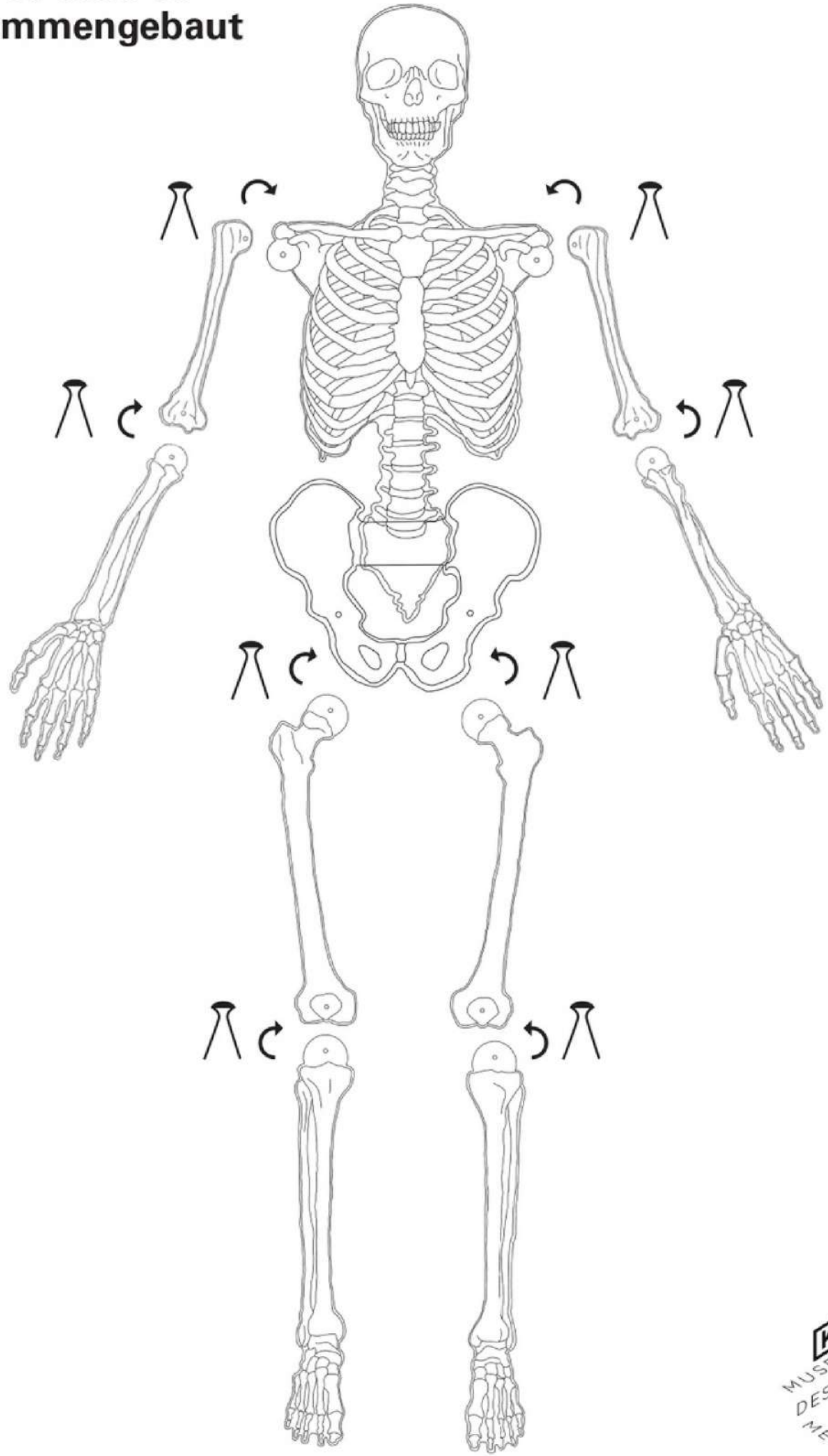


linker Oberarmknochen



KULTUR AMA
MUSEUM DES MENSCHEN

Und so wird es zusammengebaut



KULTURAMA MUSEUM DES MENSCHEN

1 großer Schokoriegel

1 Stück Waffel mit Schokocreme

1 Mini Tüte Fruchtgummi

1 Mini Lolli

1 Riegel Schokolade für Kinder

Station 5

Druckvorlage

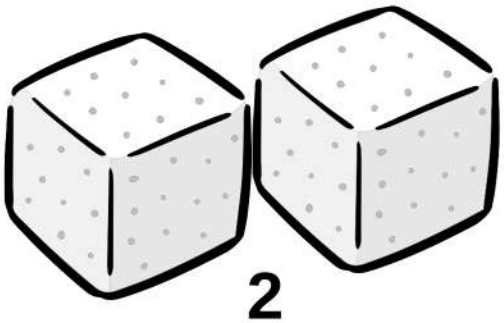
APFEL
SCHORLE
0,5 l

EIS
TEE
0,5 l

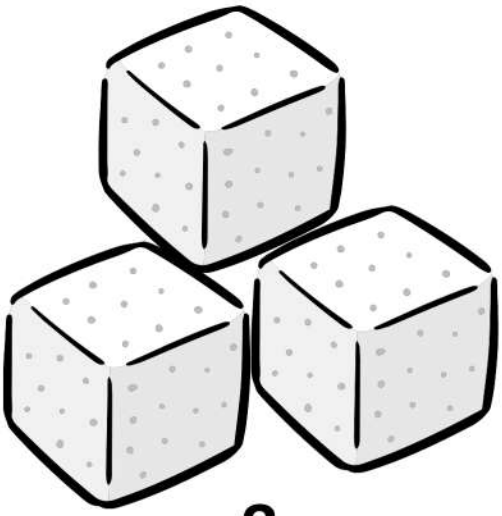
COLA
0,33l

Station 1

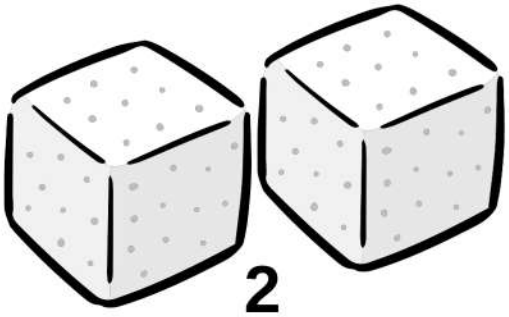
Druckvorlage



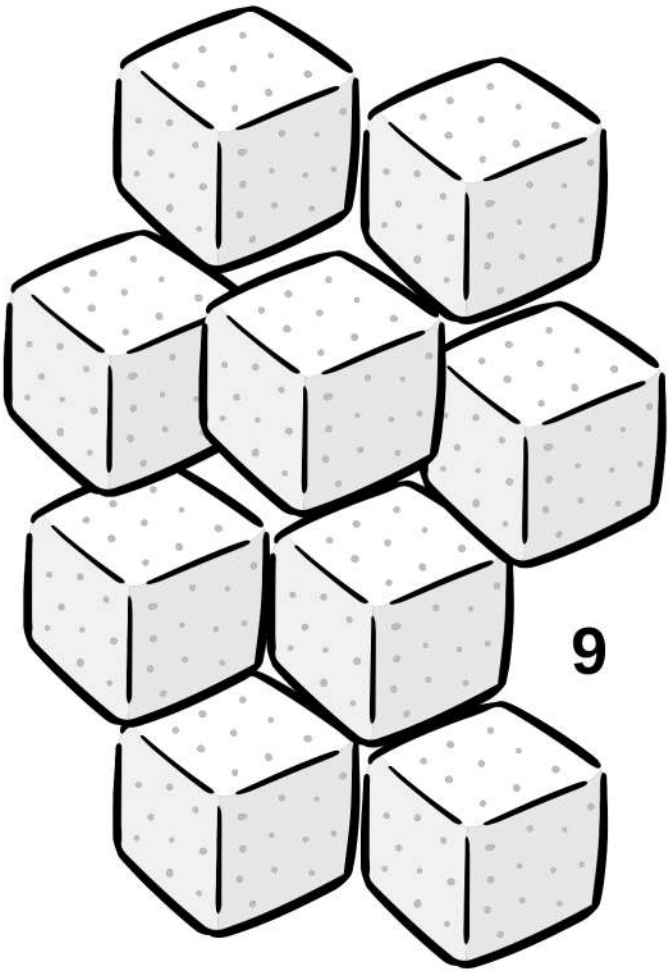
2



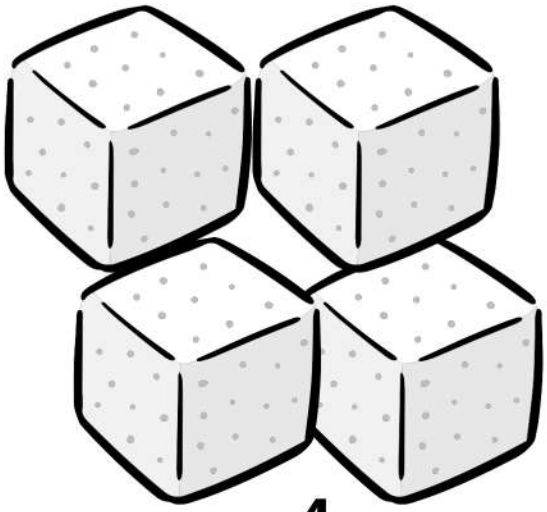
3



2



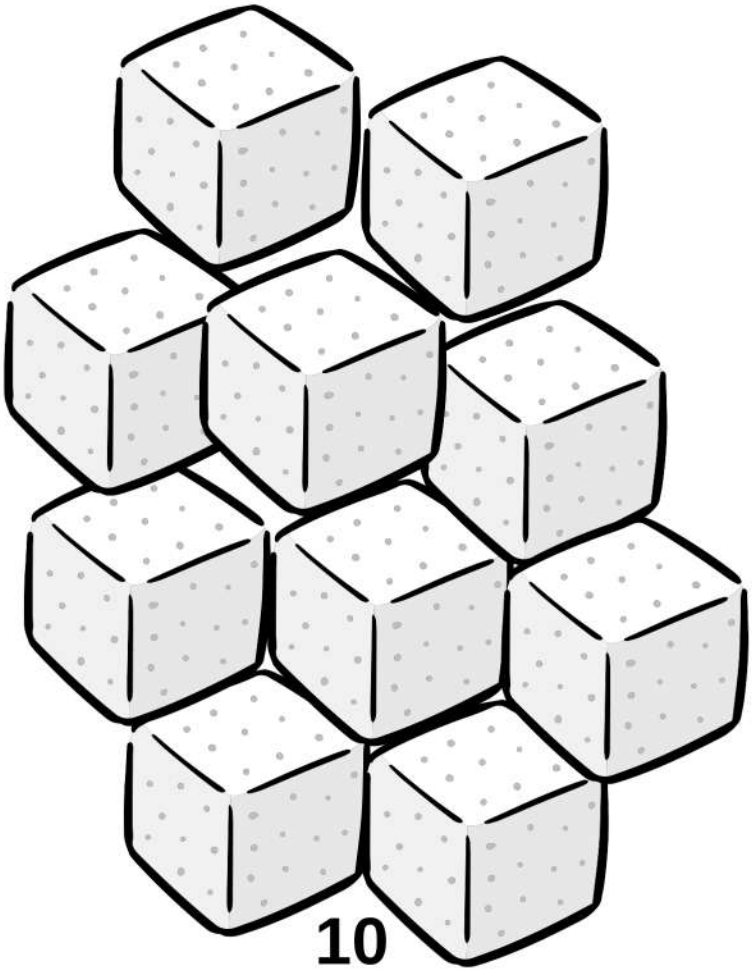
9



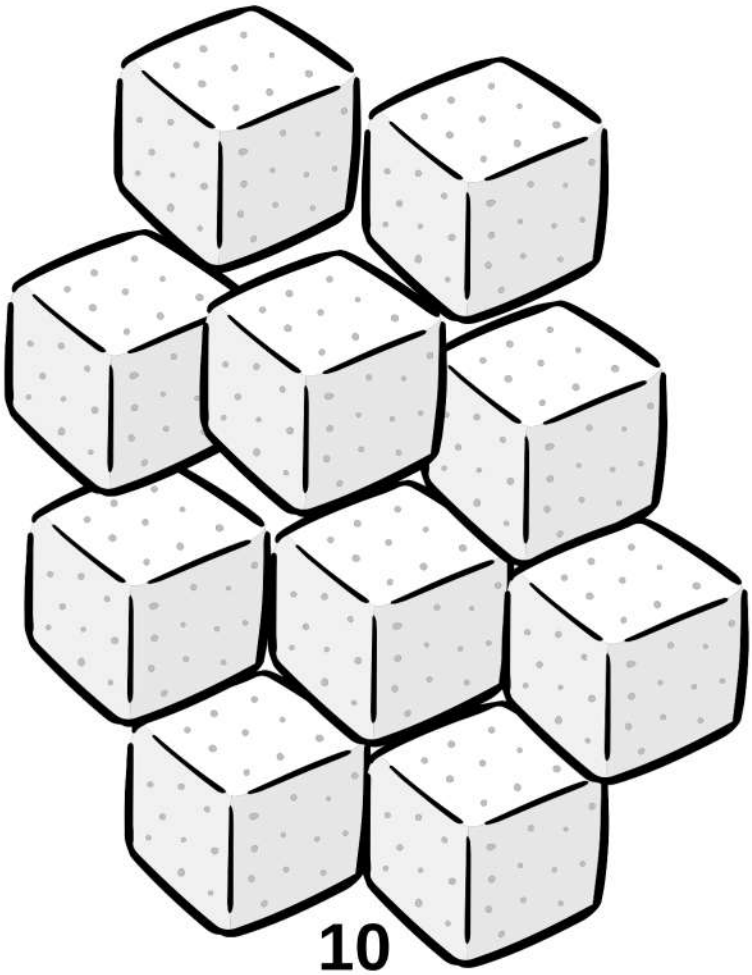
4

Station 5

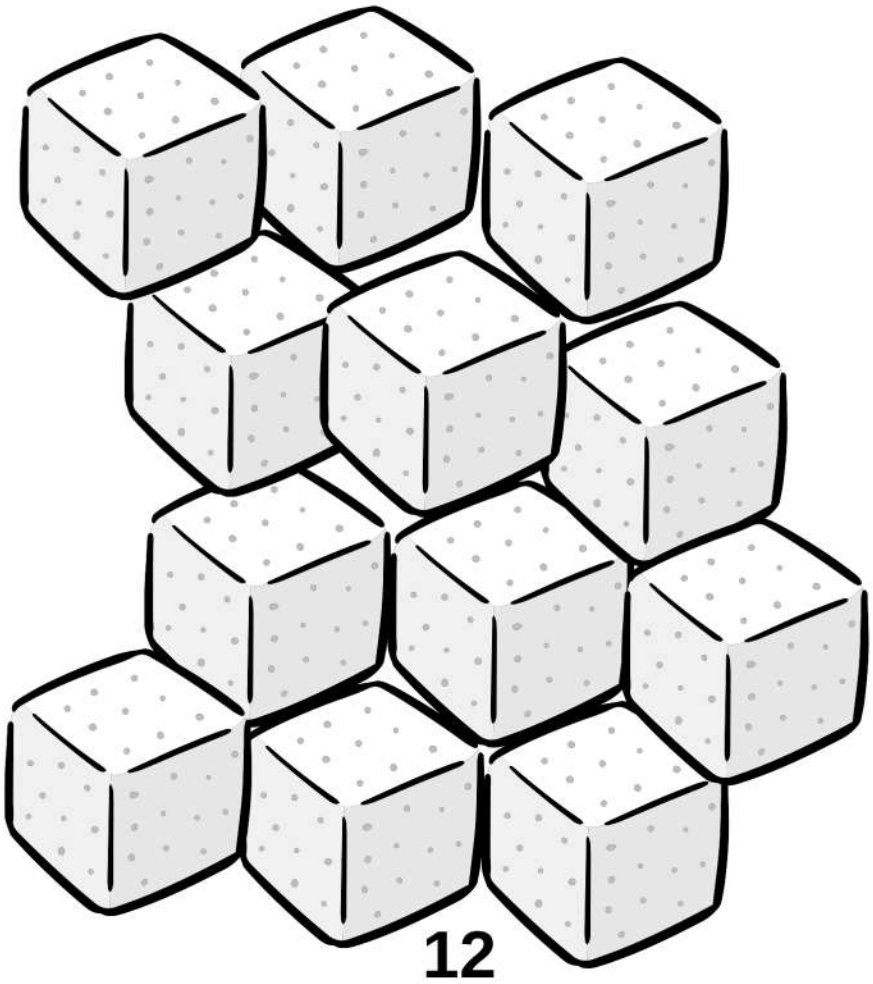
Druckvorlage



10

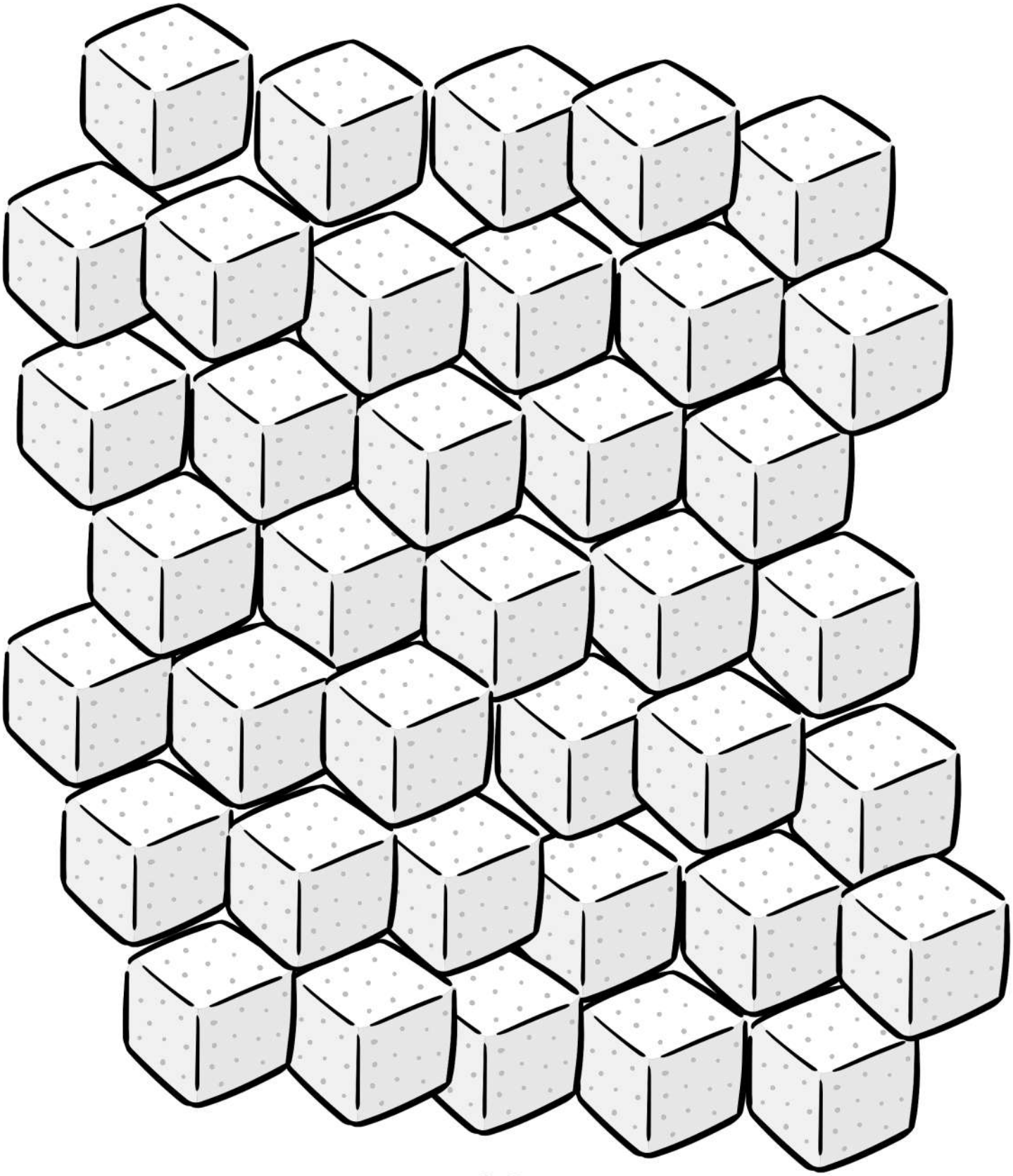


10



12

0

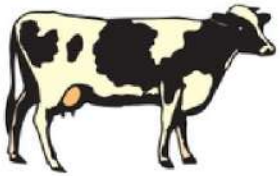


Gesundes Aufwachsen in Rheydt

START

ZIEL

GARY-Rallye



DER PARITÄTISCHE
PARITEAM MÖNCHENGLADBACH

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds / REACT-EU als Teil der Reaktion der Union auf die COVID-19-Pandemie

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
REACT-EU

ESF
in Nordrhein-Westfalen
Investition in unsere Zukunft

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen

Hagebutten enthalten 20 x soviel Vitamin C wie Zitronen.	**1**
Seefahrer hatten früher oft die Krankheit Scorbut, weil ihnen Vitamin C fehlte.	**2**
Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte.	**3**
Vitamin D wird auch das Sonnenvitamin genannt.	**4**
Folgende Vitamine sind fettlöslich: Vitamin E, Vitamin D, Vitamin K, Vitamin A (EDEKA).	**5**
Vitamin C ist zum Beispiel in Paprika, Zitrusfrüchten, Brokkoli und Grünkohl enthalten.	**6**

Bei Kindern beträgt der Wasseranteil im Körper bis zu 75 %.	**7**
In den Rüssel eines erwachsenen Elefanten passen bis zu 8 Liter Wasser.	**8**
Vitamin C heißt auch Ascorbinsäure.	**9**
Erbsen, Bohnen, Linsen sind Hülsenfrüchte.	**10**
3698702	**11**
An apple a day keeps the doctor away.	**12**

Weg der Nahrung durch den Körper: Mund-Speiseröhre-Magen-Zwölffingerdarm-Dünndarm-Dickdarm-Enddarm-After	**13**
Ein komplettes Kindergebiss besteht aus 20 Milchzähnen.	**14**
Wenn alle Zähne vorhanden sind, hat ein Erwachsener 32 Zähne.	**15**
Der Darm eines Erwachsenen ist zwischen 5,5 und 7,5 Meter lang.	**16**
Die Ernährungspyramide hat 6 Etagen.	**17**
Ein Glas oder eine Dose Coca-Cola mit 250 ml enthält 27 Gramm Zucker.	**18**

Ein Glas oder eine Dose Cola mit 250 ml enthält 9 Stück Würfelzucker.	**19**
Calcium und Vitamin D machen die Knochen stark.	**20**
1234576	**21**
Die erste Banane kam 1633 nach Europa.	**22**
Popcorn wird aus Mais hergestellt.	**23**
Jeden Tag bildet der Körper bis zu 2 Liter Speichel (Spucke).	**24**

Gute Durstlöscher sind: Wasser, Kräuter- und Früchtetee, Schorlen mit viel Wasser.	**25**
Zu wenig Flüssigkeit im Körper nennt man Dehydration.	**26**
Kinder brauchen jeden Tag mindestens 1- 1,5 Liter Flüssigkeit.	**27**
Der Körper verliert jeden Tag fast 2 Liter Flüssigkeit.	**28**
Möhren enthalten viel Vitamin A und sind gut für die Augen.	**29**
Ein Big Mac enthält 503 Kilokalorien.	**30**

Ein Hamburger enthält 253 Kilokalorien.	**31**
Ein Cheeseburger enthält 302 Kilokalorien.	**32**
6832109	**33**
1 Big Mac hat ungefähr so viele Kalorien wie 9 Kartoffeln.	**34**
1 Big Mac hat so viele Kalorien wie 8 Äpfel.	**35**
Ein Snickers hat mehr Kalorien als 2 Bananen.	**36**

Der menschliche Körper kann selbst Vitamin D herstellen.	**37**
Beriberi ist eine Nervenkrankheit durch zu wenig Vitamin B1.	**38**
Sponge Bob Schwammkopf arbeitet als Krabbenburgerbrater im Fastfood-Restaurant "Krosse Krabbe”.	**39**
Sponge Bob Schwammkopf wohnt mit seiner Schnecke Gary in der Unterwasserstadt Bikini Bottom in einer Zwei-Zimmer-Ananas.	**40**
In der Spitze der Ernährungspyramide stehen die Süßigkeiten.	**41**
Alkohol schädigt bei Kindern und Jugendlichen ganz besonders die Organe und das Gehirn.	**42**

Schwarzer Prinz ist der Name einer dunklen Fleischtomate.	**43**
Blauer Schwede ist der Name einer blauen Kartoffel.	**44**
Für mehr Muskeln braucht man genug Eiweiß und Bewegung.	**45**
Sowohl die Hamburger*innen, als auch die Berliner*innen sagen, sie hätten die Currywurst erfunden.	**46**
Das Wort Pommes frites kommt aus dem Französischen = gebackene Erdäpfel.	**47**
Weil Vitamin C nicht gespeichert wird, muss es jeden Tag neu gegessen werden.	**48**

Der Kanadier “Furious Pete” hat 17 Bananen in 45 Sekunden gegessen - Weltrekord	**49**
Schokolade und Kaffee enthalten den gleichen Stoff: Koffein	**50**
Ein Hamster kann 20 Gramm Nahrung in seine Backen stopfen, das wären für ein Kind 10 Tafeln Schokolade.	**51**
Hinter dem Begriff Erdapfel versteckt sich die Kartoffel.	**52**

Impressum

GARY - Gesundes Aufwachsen in Rheydt
PariTeam gGmbH

Friedhofstraße 39
41236 Mönchengladbach
0 21 66 - 92 39 - 57
gary@pariteam-mg.de

www.parisozial-mg.de

Verfasser
Projekt GARY

Gestaltung und Druck
Projekt GARY

2022

Bild/-Materialnachweis: Skelett (laminiert) und Bastelbogen Skelett mit freundlicher Unterstützung und Genehmigung des Kulturama Museum des Menschen in Zürich (Schweiz).
Download: www.kulturama.ch/wp-content/uploads/2020/11/Bastelbogen-Skelett.pdf

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds / REACT-EU als Teil der Reaktion der Union auf die COVID-19-Pandemie

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
REACT-EU

ESF in Nordrhein-Westfalen
In Menschen investieren.

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen