

Tischlein, deck dich!

2.1

Milli, Krümel, Moira und Obby bilden das Frühstücksteam. Sie stehen für die vier Lebensmittelgruppen eines gesunden Frühstücks. Mit ihnen lernen die Kinder spielerisch, dass es verschiedene Lebensmittelgruppen gibt und welche Lebensmittel diesen zuzuordnen sind.

Beispielhafte Gruppenstunde:

Es werden vier Hauptlebensmittelgruppen des Frühstücks unterschieden. Zu diesen zählen: Milch und Milchprodukte, Getreide und Getreideprodukte, Gemüse und Obst. Das Frühstücksteam besteht aus vier Figuren, die jeweils eine der Lebensmittelgruppen repräsentieren. Milli steht für die Gruppe „Milch und Milchprodukte“, Krümel für die Gruppe „Getreide und Getreideprodukte“, Moira für die Gruppe „Gemüse“ und Obby vertritt die Gruppe „Obst“. Die vier Figuren gibt es als Handpuppen-Set und als Posterserie (Grundschulpaket). Die Vorstellung der Figuren erfolgt über das Handpuppen-Set und die unten aufgeführten Textideen. Nacheinander stellen Sie die Figuren vor und erläutern, welche Produkte der jeweiligen Gruppe zugeordnet werden. Anschließend stellen Sie einen Bezug zum Ess- und Trinkverhalten der Kinder her. Dazu zählen einige Kinder auf, was sie normalerweise morgens essen und trinken bzw. was sie an diesem Morgen gegessen und getrunken haben. Gemeinsam überlegen die Kinder, zu welcher Lebensmittelgruppe die genannten Lebensmittel gehören.

Vertiefen Sie das Thema mithilfe des Grundschulpaketes „Fit in der Schule mit dem Frühstücksteam“. Dieses beinhaltet vier Poster mit je einer Frühstücksfigur sowie ein Poster mit verschiedenen Lebensmittelabbildungen. Die Kinder erhalten die Aufgabe, die Lebensmittel auszuscheiden und der entsprechenden Frühstücksfigur zuzuordnen. Ist die Zuordnung richtig, wird die Abbildung auf das Figurenposter geklebt oder separat gesammelt. Einige Abbildungen lassen sich nicht zuordnen, da sie nicht zu einem empfehlenswerten Frühstück gehören. Sortieren Sie diese aus und kommentieren Sie sie entsprechend.

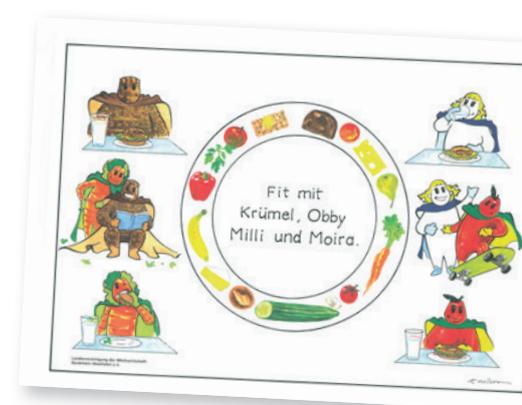
Zielsetzung und Kompetenzvermittlung:

Die Kinder erhalten ein Basiswissen über die verschiedenen Lebensmittel und ihre Zuordnung zu der jeweiligen Lebensmittelgruppe.

Eingesetzte Medien:

Bestellung bei LV Milch NRW:

- Handpuppen-Set
- Grundschulpaket „Fit in der Schule mit dem Frühstücksteam“

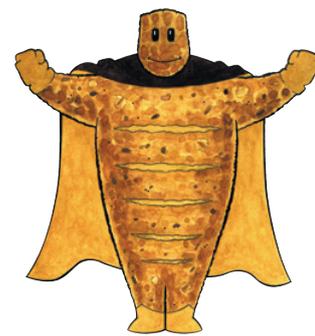


Textideen für die Vorstellung der Handpuppen:

- **Milli:** Hallo, ich heiße Milli: Ich werde häufig um meine witzigen Käsehaare beneidet. Zum Frühstück muss für mich entweder Joghurt oder Käse dabei sein.
- **Krümel:** Ich bin Krümel. Meine Freunde nennen mich so, weil ich beim Essen immer krümle. Ich mag am liebsten dunkles Brot mit vielen Körnern, das man gut kauen muss.
- **Moira:** Ich bin Moira. Ich falle wegen meiner leuchtenden Farbe überall auf. Zum Frühstück liebe ich knackige Gemüsesticks.
- **Obby:** Ich bin Obby. Ich habe Blatt und Stiel auf dem Kopf. Mir schmeckt das Obst am besten, das gerade bei uns frisch geerntet wird.



Milli



Krümel



Moira



Obby

Anmerkung:

Das Frühstück zu Hause und die erste Zwischenmahlzeit im Kindergarten sollten zusammen etwa ein Drittel des Tagesbedarfs an Kalorien und Nährstoffen liefern. Sie verhelfen dem Körper zu neuer Energie, da die Reserven über Nacht aufgebraucht wurden.

Zum Frühstück werden Milch und Milchprodukte, Brot und weitere Getreideprodukte (zum Beispiel Getreideflocken im Müsli) sowie Obst und Gemüse empfohlen. Gesunde Frühstückskombinationen sind zum Beispiel Vollkornbrote belegt mit Käse und Gemüsesticks oder ungesüßte Müslimischungen mit Obststücken und Joghurt, Quark oder Milch.

Für die Lebensmittelgruppe „Fleisch und Fleischwaren“ existiert keine Figur im Frühstücksteam. Diese Gruppe wird vom Forschungsinstitut für Kinderernährung nur für die warme Hauptmahlzeit empfohlen. Der Grund dafür liegt darin, dass allgemein zu viel Fleisch und Fleischwaren verzehrt werden.

Zur Deckung des relativ hohen Flüssigkeitsbedarfs von Kindern bieten sich energiefreie (zum Beispiel Mineralwasser) oder energiearme Getränke (zum Beispiel Saftschorlen) an.

Methodisch-didaktische Anmerkung:

Die Kinder werden durch die bunten Frühstücksfiguren mit ihren unterschiedlichen Namen und Charaktereigenschaften dazu angeregt, sich mit dem Frühstück zu beschäftigen. Sie erarbeiten selbstständig, welche Lebensmittel zu der betreffenden Lebensmittelgruppe gehören. Über die Figuren werden Aufmerksamkeit und Bereitschaft gesteigert, sich aktiv zu beteiligen.

Es wird ein gemeinsamer Stuhlkreis empfohlen, welcher ein barrierefreies Erarbeiten des Themas ermöglicht. Die Materialien und Ergebnisse sind für alle zugänglich und sichtbar.



Ideen zur Erweiterung:

- Für die Zuordnung der Lebensmittel zu den einzelnen Gruppen kann auch das Angelspiel (Bestellung bei LV Milch NRW) herangezogen werden. Aus einem Bassin werden 36 Lebensmittelkarten geangelt und den entsprechenden Frühstücksfiguren zugeordnet, die beispielweise auf dem Tischset (Bestellung bei LV Milch NRW) abgebildet sind. Das Erlernte wird ganz nebenbei wiederholt und gefestigt, wenn beim gemeinsamen Essen in Kindergarten diese Tischsets anschließend eingesetzt werden.

Kombinationsmöglichkeiten:

- „Appetit auf Brotgesichter“ (E 2 – Kap. KIGA)
- „Mit Power in den Tag – mein Lieblingsbrot“ (E 2 – Kap. GS)