



# WiNKis

ERNÄHRUNGSTIPPS



# GESUND IM WIENER KINDERGARTEN

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.



© PID Bohmann



Wenn es um gesunde Ernährung geht, ist es wichtig, Kinder von klein auf für gesunde Lebensmittel zu begeistern. Dieses Handbuch zeigt Ihnen, wie das gehen kann: mit Geschichten, Spielen und Bastelanleitungen. Die WiNKi-Workshops sind in der Praxis erprobt und haben sich bestens bewährt. Nutzen Sie diese guten Erfahrungen und helfen Sie so mit, schon bei den Kleinsten die Neugier für Lebensmittel zu wecken und die gesündere Wahl beim Essen zur leichten Entscheidung zu machen.

### **Peter Hacker**

Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport

© PID Bohmann



In Ihrer täglichen Arbeit begleiten Sie die jüngsten Wiener\*innen durch eine der prägendsten Phasen ihres Aufwachsens. In elementaren Bildungs- und Betreuungseinrichtungen können Sie den Grundstein für ein gesundes Leben legen und das Bewusstsein für ausgewogene Ernährung stärken. Nutzen Sie dafür die Erfahrungen aus zahlreichen Workshops in Wiener Kindergärten. Mit den lehrreichen Spielen aus dem Handbuch kommt die Freude an der gemeinsamen Arbeit nicht zu kurz.

### **Christoph Wiederkehr**

Stadtrat für Bildung, Jugend, Integration und Transparenz

© Klaus Ranger Fotografie



Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG hat sich zum Ziel gesetzt, Gesundheitsförderung in alle Lebensbereiche und -abschnitte der Wiener\*innen und Wiener zu tragen. Besonders wichtig sind uns dabei die Kindergärten, wo unsere Jüngsten ins Leben starten. Dabei lautet die Devise: Ausgewogene, gesunde Ernährung ist keine Hexerei und macht Spaß! Dieses Handbuch soll Sie dabei unterstützen, das Thema gesunde Ernährung in Ihrem Kindergarten mit Freude und für die Gesundheit der Kinder zu transportieren.

### **Dennis Beck**

Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung – WiG

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>5</b>
1.1	Essen und Trinken im Kindergarten .....	6
1.2	Hinweise zu den Materialien .....	9
<b>2</b>	<b>Ernährungsgeschichten</b> .....	<b>10</b>
2.1	„Das Pyramidenrätsel“ .....	11
2.2	„Am Bauernhof“ .....	16
<b>3</b>	<b>Bewegungsgeschichten</b> .....	<b>20</b>
3.1	„Pizza backen“ .....	21
3.2	„Der Weg der Milch“ .....	23
<b>4</b>	<b>Sesselkreisspiele</b> .....	<b>25</b>
4.1	„Welches Lebensmittel ist das?“ .....	26
4.2	„Was gehört zusammen?“ .....	28
4.3	„Wie kommt das Lebensmittel zu uns?“ .....	29
4.4	„Ja, das bin ich“ .....	30
4.5	„Kräuter-WiNKi“ .....	31
4.6	„WiNKi-Memory“ .....	32
<b>5</b>	<b>Bewegungsspiele</b> .....	<b>33</b>
5.1	„Lebensmittel-Quiz“ .....	34
5.2	„Pyramide hüpfen“ .....	35
5.3	„Blattläuse und Marienkäfer“ .....	36
5.4	„Fang den Luftballon“ .....	37
5.5	„Das Keks-Wettrennen“ .....	38
<b>6</b>	<b>Lebensmittel herstellen</b> .....	<b>39</b>
6.1	Wir machen gemeinsam Saft.....	40
<b>7</b>	<b>Malen und Basteln</b> .....	<b>41</b>
7.1	„Da stimmt was nicht ...“ .....	42
7.2	„Wir zeichnen einen Bauernhof“ .....	43
7.3	„Wir machen unser Tischset“ .....	44
7.4	„WiNKi in der Backstube“ .....	45



<b>8</b>	<b>Vorschläge für Workshop-Abläufe.....</b>	<b>46</b>
8.1	Schwerpunkt „Ernährungspyramide und Ernährungsvielfalt“ .....	48
8.2	Schwerpunkt „Vom Bauernhof auf den Esstisch“ .....	49
8.3	Schwerpunkt „Lebensmittel beGREIFEN“ .....	50
<b>9</b>	<b>Verwendete und empfohlene Literatur .....</b>	<b>51</b>
<b>10</b>	<b>Bastelanleitungen .....</b>	<b>54</b>
10.1	WiNKi-Handpuppe .....	55
10.2	Stabfiguren .....	59
10.2.1	Geschichte „Der versteckte Naschgarten“ .....	60
10.2.2	Geschichte „Das Inselduell“ .....	70
10.3	Fingerpuppen .....	78
10.3.1	Geschichte „Das Pyramidenrätsel“ .....	79
10.3.2	Geschichte „Am Bauernhof“ .....	81
10.4	Lebensmittel-Bilder .....	83
10.4.1	Spiel „Welches Lebensmittel ist das?“ .....	83
10.4.2	Spiel „Wie kommt das Lebensmittel zu uns?“ .....	83
10.4.3	Spiel „Pyramide hüpfen“ .....	83
10.4.4	Spiel „Fang den Luftballon“ .....	83
10.4.5	WiNKi-Puzzle „Was gehört zusammen?“ .....	93
10.5	WiNKi-Memory.....	97
10.6	Kopiervorlagen .....	99
10.6.1	„Da stimmt was nicht...“ .....	100
10.6.2	„Wir zeichnen einen Bauernhof“ .....	101
10.6.3	„Wir machen unser Tischset“ .....	102
10.6.4	„WiNKi in der Backstube“.....	103

Dieses Handbuch entstand im Rahmen des Projekts „Wiener Netzwerk Kindergartenverpflegung – WiNKi“, das von 2011 bis 2014 durchgeführt wurde.

## IMPRESSUM

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 38-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. +43 1 4000-76905, E-Mail: office@wig.or.at.

Konzept & Inhalt: Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung und moderne Ernährung – AGmE, Erzherzog-Rainer-Ring 14/Top 8, 2500 Baden, office@agme.at. Redaktion: Margit Pachschwöll, MA, Wiener Gesundheitsförderung – WiG. Fotos: Gudrun Krieger, Christine Bauer.

Satz und Grafik: vdg.at / Christian Sageder 3. Auflage, Stand Mai 2023.



Die gesündere Wahl beim Essen zur leichteren Entscheidung machen! Um dieses Ziel zu erreichen, wurden von der Bundesgesundheitsagentur von 2011 bis 2014 insgesamt mehr als zehn Millionen Euro zur Verfügung gestellt. Im Rahmen der österreichweiten „Vorsorgestrategie Ernährung“ konnten so zahlreiche und sehr unterschiedliche Projekte im Bereich Ernährung umgesetzt werden. Alle wichtigen Partner\*innen im Gesundheitswesen – Bund, Länder und Krankenkassen – zogen dabei gemeinsam an einem Strang. In Wien setzte die Wiener Gesundheitsförderung – WiG, eine gemeinnützige Gesellschaft der Stadt Wien, im Rahmen dieser Initiative konkrete Maßnahmen zur nachhaltig gesunden Ernährung in Kindergärten und Verpflegungsunternehmen um. Dabei ging es – neben der Arbeit mit den Kindern selbst – vor allem um die Sicherstellung einer kindgerechten Verpflegung, die Erreichung einheitlicher bedürfnisangepasster Qualitätsstandards sowie die qualitätsgesicherte Weiterbildung des Kindergartenpersonals.

Das Projekt „Wiener Netzwerk Kindergartenverpflegung – WiNKi“ basierte von Beginn an auf drei unterschiedlichen Säulen:

- Veränderungsmaßnahmen in Verpflegungseinrichtungen, wie beispielsweise institutionellen Cateringunternehmen, Großküchen der Gemeinschaftsverpflegung, sich selbst versorgenden Kindergärten oder bei Tageseltern
- Maßnahmen und Aktivitäten zum Thema „Essen und Trinken“ in Kindergärten/-gruppen/-krippen und anderen Kinderbetreuungseinrichtungen in Wien
- Schulungs- und Weiterbildungsangebote für Pädagog\*innen und Assistent\*innen von Kindergärten und Tagesbetreuungseinrichtungen in der Wiener Ernährungsakademie

Die Summe aller gesetzten Maßnahmen und die einzigartige Einbindung aller Beteiligten – der Kindern selbst, der Professionist\*innen im Kindergarten in unterschiedlicher Trägerschaft, der Tagesmütter und -väter, der Eltern und der Versorgungsanbieter\*innen – zielten auf eine Verbesserung der Kindergartenverpflegung in Wien ab. Eine Vernetzung aller verantwortlichen Entscheidungsträger\*innen und Stakeholder\*innen im Bereich Kindergarten machte den gegenseitigen Austausch und das Einbringen von Erfahrungswerten möglich. Um die Erfahrungen der vergangenen vier Jahre aus dem Projekt „Wiener Netzwerk Kindergartenverpflegung – WiNKi“ für die Zukunft nutzen zu können, wurde das „Institut für Systemische Organisationsforschung“ (I.S.O.) mit der externen Evaluation beauftragt.

Deswegen wissen wir: So wichtig die alltägliche Arbeit der Kindergartenpädagog\*innen für die Ernährungssensibilisierung ist, so wesentlich wird auch die Bedeutung von weiteren Inputs durch kindergartenexterne Personen in Zukunft gesehen. Insofern wurde ein sehr großer Bedarf in den Kindergärten geäußert, regelmäßig WiNKi-Workshops angeboten zu bekommen. Diesem Wunsch kommen wir sehr gerne nach und haben deshalb das Konzept der WiNKi-Workshops – die Geschichten, Materialien, Spielanleitungen und Erfahrungen der letzten Jahre – für Kindergartenpädagog\*innen und -assistent\*innen in diesem praxisorientierten Handbuch zusammengefasst. Der begleitende Schulungsfilm zeigt in mehreren Sequenzen den möglichen Ablauf der WiNKi-Workshops.

# 1 Einleitung

1.1 Essen und Trinken im Kindergarten

1.2 Hinweise zu den Materialien



## 1.1 ESSEN UND TRINKEN IM KINDERGARTEN

Schon in der frühesten Kindheit wird unser Ernährungsverhalten nachhaltig geprägt: Was wir mögen und ablehnen, hängt oft mit Erfahrungen zusammen, an die wir uns häufig nicht einmal erinnern können.

Daher ist es besonders wichtig, bereits im Kindergartenalter den Grundstein für ein gesundes Essverhalten zu legen. Dabei sollte unbedingt der Spaß an der Sache – also am Essen und Trinken – im Vordergrund stehen.

Der österreichische Ernährungsbericht 2012 zeigt, dass in fast allen Altersgruppen die Prävalenz für Übergewicht im Steigen begriffen ist. Bei den Kindern zwischen 7 und 14 Jahren sind bereits gut 20% der Mädchen und über 25% der Buben übergewichtig, davon knapp 6% bzw. 9% adipös (schwer übergewichtig).

Diese Zahlen machen deutlich, dass die Vermittlung eines gesunden Essverhaltens bereits im Kindergartenalter von großer Bedeutung ist. Da die meisten Kinder auch im Kindergarten verpflegt werden, hat das Setting einen sehr hohen Stellenwert in der frühen Ernährungserziehung.



Beim gemeinsamen Essen können einerseits Verhaltensmuster vorgelegt werden (z. B. neue Lebensmittel kosten), andererseits spielt auch die Gruppendynamik eine bedeutende Rolle. Häufig geben Meinungsführer\*innen (unbewusst) an, was gerne gegessen wird und was nicht. So kann es durchaus vorkommen, dass Kinder im Kindergarten Lebensmittel ausprobieren, die sie zuhause nicht kosten.

Um Kindern einen genussvollen Umgang mit dem Essen nahezubringen, ist es ebenfalls wichtig, die Esssituation von jeglichen Zwängen zu befreien. Regeln wie „Was auf den Tisch kommt, wird gegessen“ oder „Wenn du das Gemüse nicht isst, gibt es keine Nachspeise“ sind eher kontraproduktiv, wenn man einen gesunden Zugang zum Essen fördern will. Insbesondere Belohnung und Bestrafung sollten nicht mit dem Essen verbunden werden, weil dadurch bestimmte Lebensmittel immer interessanter werden, während andere aus Prinzip abgelehnt werden. Grundsätzlich sollten im Kindergarten das Ausprobieren und das Spaßhaben im Vordergrund stehen. Die Kinder können auf eine spielerische Art und Weise dazu animiert werden, neue Lebensmittel zu kosten.

Eine Idee, wie diese spielerische Vermittlung aussehen kann, gibt das Projekt „Wiener Netzwerk Kindergartenverpflegung – WiNKi“. Es bietet einen sehr ganzheitlichen Ansatz und bindet alle Beteiligten, die mit der Verpflegung von Kindern in Kindergärten im Raum Wien zu tun haben, ein:

- Für Verpfleger\*innen werden Workshops und Betreuungen zu unterschiedlichen Themen angeboten. Außerdem haben die Verpflegungsanbieter\*innen die Möglichkeit, sich zertifizieren zu lassen. Dazu werden das Qualitätsmanagement und die Ausgewogenheit der Speisepläne begutachtet. Wenn alle Kriterien erfüllt werden, dürfen die Verpfleger\*innen WiNKi als Logo auf ihren Speiseplänen und diversen Marketing-Materialien anführen.
- Da natürlich auch die Eltern eine bedeutende Rolle für die Ernährungserziehung spielen, werden im Rahmen des WiNKi-Projektes Elternabende zum Thema „Essen und Trinken“ angeboten, die genauen Themenpunkte können je nach Bedarf gewählt werden.
- Für das Kindergartenpersonal werden ebenfalls Workshops angeboten, bei denen die genauen Schwerpunkte individuell gewählt werden. Wie eine gesunde Jause für Kinder aussehen kann, wird ebenso besprochen wie die Entwicklung des Essverhaltens oder der Umgang mit „schwierigen“ Esser\*innen.



## 1.1 ESSEN UND TRINKEN IM KINDERGARTEN

- Die Lehrgänge der Wiener Ernährungsakademie stehen den Leiter\*innen, Pädagog\*innen und Assistent\*innen von Kindergärten und Tagesbetreuungseinrichtungen ebenso zur Verfügung. Die Teilnehmer\*innen erhalten dabei einen aktuellen Überblick zu den wichtigsten Aspekten in den Bereichen Ernährung, Lebensmittel und Gesundheitsförderung.
- Nicht zuletzt gibt es auch ein Angebot, das speziell auf die Bedürfnisse der Kinder ausgerichtet ist: Ernährungsexpert\*innen führen so genannte WiNKi-Workshops durch, bei denen WiNKi als Handpuppe Geschichten zum Thema Ernährung erzählt und mit den Kindern ernährungsbezogene Spiele spielt. Auf diese Weise lernen die Kinder unterschiedliche Lebensmittel kennen und ganz nebenbei gibt es viele wertvolle Informationen.

Wie ein solcher WiNKi-Workshop aussehen und auch von Ihnen selbst im Kindergarten umgesetzt werden kann, ist in diesem Handbuch aufbereitet. Im ersten Teil finden Sie die Geschichten, die WiNKi den Kindergartenkindern erzählt. Hier sind Informationen (z. B. von welchen Lebensmitteln wir wie viel essen sollten oder woher unsere Lebensmittel kommen) kindgerecht aufbereitet und werden in Form spannender Geschichten vermittelt. Selbstverständlich können die Geschichten leicht abgeändert, gekürzt oder umgeschrieben werden, sodass die Kinder sich darin wiederfinden. Die Kernaussage sollte natürlich erhalten bleiben, aber die Rahmenbedingungen können nach Belieben angepasst werden.

Auch Bewegungsgeschichten, bei denen die Kinder aktiv mitmachen können, sind in dem Handbuch zu finden. Hier wird beispielsweise beschrieben, wie eine Pizza gemacht wird oder wie die Milch zur Butter wird. Dabei können die Kinder die Bewegungen, die in der Geschichte vorkommen, nachmachen und werden auf diese Weise in die Geschichte eingebunden.

Sesselkreisspiele können gut in den Kindergartenalltag eingebaut werden. Im WiNKi-Workshop werden bereits bekannte Spiele für das Thema „Essen und Trinken“ adaptiert. So werden z. B. Ratespiele, Puzzles und Memorys mit Lebensmitteln zu Ernährungsspielen gemacht. Diese Spiele eignen sich besonders gut, damit die Kinder voneinander lernen. Häufig wissen einige Kinder beispielsweise, dass Ketchup aus Paradeisern und Butter aus Milch gemacht werden.

Wenn ein Bedürfnis nach Aktivität erkennbar wird, können wunderbar die Bewegungsspiele eingesetzt werden. Hier dürfen die Kinder laufen, tanzen und springen. Ganz nebenbei werden hier Lebensmittel vorgestellt und eingebaut.

Für Zwischenmahlzeiten können selbst Jausen zusammengestellt werden. Viele Kinder können schon Obst und Gemüse schneiden, fast alle Kinder belegen sich ihr Brot selbst oder mischen Obst in ein Joghurt. Kinder sollten bei jeder Gelegenheit in den Prozess der Speisenzubereitung einbezogen werden, damit sie die Lebensmittel in den unterschiedlichen Verarbeitungsstadien kennenlernen und auch ausprobieren können – vielleicht mögen sie die Karotten ja, wenn sie einfach abbeißen können, obwohl die Karottensuppe abgelehnt wird. Im Kapitel „Lebensmittel selbst herstellen“ wird gemeinsam Saft gemacht. Je nach Alter und Können der Kinder kann hier variiert werden: Mit jüngeren Kindern werden eher fertige Säfte zusammengemischt, mit älteren Kindern können schon komplexere Projekte, z. B. ein selbstgemachter Smoothie, in Angriff genommen werden.



## 1.1 ESSEN UND TRINKEN IM KINDERGARTEN



Anschließend sind Malblätter zu finden, die am Ende des Workshops als gemütlicher Ausklang genutzt werden können.

Selbstverständlich steht Ihnen die Kombination der Geschichten und Spiele völlig frei. Unverbindliche Vorschläge zur sinnvollen Zusammensetzung sind jedoch im achten Kapitel angeführt. Wie auch bei den WiNKi-Workshops können die Spiele zu Themenschwerpunkten zusammengefasst werden, die beispielsweise die Ernährungspyramide oder die Herkunft unserer Lebensmittel behandeln. Trotzdem können sämtliche Spiele vollkommen losgelöst im Kindergartenalltag umgesetzt werden. So können diverse Materialien (z. B. Puzzle, Memory, Malblätter, ...) frei zur Verfügung stehen oder Ratespiele zwischendurch

(z. B. während der gemeinsamen Mahlzeit) gespielt werden.

Am Ende dieses Handbuches finden Sie alle Bastelanleitungen, die Sie für die angeführten Spiele benötigen.

Sie können die Vorlagen nach Lust und Laune vervielfältigen, mit den Kindern gemeinsam nutzen oder damit die Workshops vorbereiten.

Grundsätzlich ist das Ziel dieses Handbuchs, Anregungen für Sie zu bieten, um auf dieser Basis eigene Ideen für Projekte und Spiele zum Thema „Essen und Trinken“ zu entwickeln. Die hier vorgestellten Aktivitäten sind generell für Kinder von etwa 3 bis 6 Jahren gut geeignet, können und sollen aber selbstverständlich auf die spezifischen Bedürfnisse der Kinder (z. B. jüngere/ältere Kinder, Kinder mit einer fremden Muttersprache, ...) angepasst werden.

Falls Sie sich darüber hinaus informieren möchten, finden Sie weitere Unterlagen auf [www.winki.at](http://www.winki.at). Unter anderem sind hier Informationen zu einer ausgewogenen Ernährung, saisonale Rezeptideen oder eine Checkliste zur Bewertung von Verpfleger\*innen abrufbar.

Wir hoffen, mit dem WiNKi-Projekt ein attraktives Angebot für Sie geschaffen zu haben, um im Kindergarten neue Impulse zu setzen, den Kindern neue Erfahrungen zu ermöglichen und sie für einen gesunden und genussvollen Umgang mit dem Essen und Trinken zu begeistern.



Gutes Gelingen wünscht die

AGmE – Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung und moderne Ernährung!

## 1.2 HINWEISE ZU DEN MATERIALIEN

Zentrale Figur der Workshops ist die Handpuppe WiNKi, sie kommt in fast jedem Spiel vor und soll durch das Programm führen. Eine Bastelanleitung, wie die Handpuppe WiNKi selbst hergestellt werden kann, finden Sie am Ende dieses Handbuches.

Grundsätzlich werden bei den Spielen fast nur Gegenstände des täglichen Gebrauchs im Kindergarten benötigt:

- Stifte
- Scheren
- Klebstoff
- Klebeband
- Plastikbecher / Gläser
- Stoffsackerl (alternativ der WiNKi-Rucksack)
- Straßenmalkreide
- Besen oder langer Stock
- Servietten (idealerweise grün)
- Korb
- Bänder oder Tücher für die Anzahl der Kinder
- Kleiner Ball (z. B. Hackysack oder anderer nicht hüpfender Ball)
- Musik und eine Musikanlage

Ebenso werden für bestimmte Spiele folgende Materialien benötigt:

- Stoff-/Holzlebensmittel: sind in unterschiedlichen Spielwaren- und Möbelgeschäften (z. B. Jako-o, Haba, Ikea, Müller, ...), teilweise auch online bei den genannten Händler\*innen, erhältlich und können vielseitig eingesetzt werden. Selbstverständlich können stattdessen auch echte Lebensmittel genutzt werden – hier ist jedoch der hygienische Aspekt zu beachten: Die Lebensmittel können nachher meist NICHT weiterverwendet werden.
- Lebensmittel (z. B. Apfelsaft, Karottensaft, verschiedene Kräuter, Getreidekörner und Samen): sind in den diversen Supermärkten erhältlich.
- Luftballons: sind in Spielwaren- und Bastelgeschäften gut erhältlich.
- 6 Dosen (z. B. leere Kaffeedosen oder Konservendosen): werden am besten im täglichen Gebrauch gesammelt. Alternativ können hier auch Kunststoffbecher verwendet werden.
- Für Materialien, die nicht im Kindergarten vorhanden oder käuflich zu erwerben sind, finden Sie in diesem Handbuch Bastelanleitungen oder Vorlagen, die Sie zwischendurch oder auch gezielt in WiNKi-Workshops mit den Kindern bearbeiten können. Solche Bastelarbeiten bieten sich zu Beginn oder bereits vor dem WiNKi-Workshop an, da die gebastelten Utensilien für die Geschichten und Spiele verwendet werden können.





# 2 Ernährungsgeschichten

2.1 „Das Pyramidenrätsel“

2.2 „Am Bauernhof“



## 2.1 „DAS PYRAMIDENRÄTSEL“

### ZIEL

- Aufmerksamkeit und Interesse der Kinder wecken
- Spielerisch die Ernährungspyramide näherbringen

### MATERIAL

- WiNKi-Handpuppe
- 6 Fingerpuppen: König und Königin, Prinz und Prinzessin, zwei Kinder (Bastelanleitung)
- Kreppklebeband zum Aufkleben der Pyramide
- Plastikbecher
- Stoff-/Holzlebensmittel



### DAUER

30 Minuten

### BESCHREIBUNG

Vorab wird mit Kreppklebeband eine Pyramide mit 6 Zeilen auf den Boden geklebt. Ebenso können vor dem Workshop gemeinsam mit den Kindern die Fingerpuppen angemalt und gebastelt werden. Die Kinder sitzen im Halbkreis (auf Sesseln oder auf dem Boden), WiNKi erzählt die Geschichte und kommuniziert interaktiv mit den Kindern (v. a. bei den Rätseln).

Die Kinder sollen die Rätsel lösen und während der Geschichte werden die Stoff-/Holzlebensmittel unter Anleitung von WiNKi in die am Boden aufgeklebte Pyramide gelegt.

### TIPPS UND TRICKS

Bei der abgedruckten Form handelt es sich um die 30-minütige Version der Geschichte. Bei jüngeren Kindern ist es je nach Konzentrationsfähigkeit sinnvoll, die Geschichte auf etwa 15 Minuten zu kürzen.



## 2.1 „DAS PYRAMIDENRÄTSEL“

### Geschichte zur Ernährungspyramide

Es war einmal ein großes Königreich mit einem großen Schloss, einem König (*jeweils den Finger mit der entsprechenden Fingerpuppe herzeigen*), einer Königin (*Fingerpuppe*), Prinzen und Prinzess\*innen (*Fingerpuppen*) und vielen anderen Leuten, die dort gerne lebten.

Jedes Jahr fand dort das große Sommernachtsmondscheinfest statt, wo das Hofballett einen Tanz aufführte, die Prinzen und Prinzess\*innen beim Mannschaftssackhüpfen teilnahmen und die Königin eine spannende Geschichte erzählte.

Jedes Jahr freuten sich alle auf das große Fest. Doch heuer lief es gar nicht gut mit den Vorbereitungen. Niemand im ganzen Schloss hatte Kraft und Lust, irgendwas für das Fest zu tun. Alle waren müde (*gemeinsam gähnen*) und schlapp und die ganzen guten Ideen waren einfach aus den Köpfen geflogen. Die Tänzer und Tänzer\*innen des Hofballetts fielen ständig auf den Popo, und die Prinzen und Prinzess\*innen fielen beim Sackhüpfen um, sodass ein Riesen-Prinzenprinzess\*innenkuddelmuddelhaufen entstand. Und auch die Königin hatte keine Idee für ihre Geschichte, und der König, der hatte einen ganz schlimmen Schnupfen und konnte sich auch nicht um die Vorbereitungen kümmern.

Zum Glück traten eines Tages ein Bub und ein Mädchen (*Fingerpuppen*) in den Thronsaal. „Wir sind Otto und Friedericke“, stellten sie sich vor. „Wir wollen helfen, damit das Fest stattfinden kann, denn wir lieben das Sommernachtsmondscheinfest“. „Paah“, sagte der König, „die schlauesten und geschicktesten Leute aus dem Land haben mir nicht helfen können und da wollt ihr beiden Kinder helfen? Macht, dass ihr fortkommt! Haaaatschi!“ (*gemeinsam niesen*)



Traurig verließen Otto und Friedericke den Thronsaal und setzten sich im Burghof auf eine Bank, vor einen großen, alten Baum. Plötzlich entdeckten die beiden Kinder ein kleines Loch in dem Baum, und dahinter glitzerte etwas. Im Baumstamm lag eine Papierrolle mit einem glitzernden bunten Band rundherum. Schnell öffneten die Kinder die Papierrolle. Da war ein seltsames Dreieck mit 6 Zeilen (*bei einer älteren Gruppe die Kinder die Zeilen selbst abzählen lassen*) und in jeder Zeile stand etwas geschrieben.

„Das sind ja lauter Rätsel!“, rief Friedericke ganz aufgeregt. „Ich liebe Rätsel“, sagte Otto („*Mögt ihr auch Rätsel, liebe Kinder?*“)

„Da ist eine Pyramide aufgezeichnet und wenn wir die Rätsel lösen, dann wissen wir, wie die Menschen wieder stark und kräftig und gesund werden können ... Komm, wir wollen mit dem Rätsel ganz unten anfangen.“  
(„*Wollen wir den beiden vielleicht helfen?*“)



## 2.1 „DAS PYRAMIDENRÄTSEL“

In der untersten Zeile (um zu veranschaulichen, welche Zeile gerade an der Reihe ist, kann sich der/die Erzähler\*in in die jeweilige Zeile der am Boden klebenden Pyramide hineinstellen) stand „Du findest mich im Burgbrunnen, ich bin klar und frisch. Von mir sollen alle am allermeisten nehmen ...“ („Was könnte das heißen? Wisst ihr das vielleicht?“)

Otto und Friedericke überlegten ein bisschen und liefen zum Burgbrunnen. „Ah, jetzt ist es einfach“, rief Otto und ließ sich frisches, kühles Wasser über die Hände laufen. „Das Rätsel meint, alle Menschen hier am Hof sollen ganz viel Wasser trinken.“

Die beiden füllten ihre Trinkflaschen mit Wasser und packten sie in den Rucksack. Dann lasen sie das zweite Rätsel: „Du findest uns im Burggarten, am Baum, am Strauch, auf der Erde und unter der Erde! Wir haben ganz viele Vitamine und machen dich schlau und gesund. Von uns sollst du auch ganz viel essen!“ „Ich glaube, ich weiß was gemeint ist!“, rief Otto. („Wisst ihr das auch, liebe Kinder?“)

Das hat auch Otto herausgefunden: „Obst und Gemüse machen dich stark und helfen dem Körper, dass er nicht krank wird.“ „Das stimmt“, rief Friedericke, „durch Obst und Gemüse bekommt man ganz viel Kraft. Komm, lass uns nachschauen, ob wir recht haben.“ Die beiden liefen zum Burggarten. („Und was glaubt ihr, haben sie dort gefunden?“)

Wirklich, da gab es Bäume mit Äpfeln, Zwetschken und Birnen und an den Sträuchern wuchsen Himbeeren, Stachelbeeren und Brombeeren. Die beiden Kinder steckten sich gleich ein paar Beeren in den Mund und bissen in einen Apfel. „Mmmh wie lecker“, sagte Otto, „und schau wie viel Gemüse auf der Erde wächst: Erbsen und Kohlrabi und Brokkoli, mmh, und sogar Gurken und Paradeiser.“ („Wisst ihr, wie man Paradeiser noch nennen kann?“ - „Tomaten“) „Ich liebe Erbsen!“, rief Friedericke. „Schau mal, wie lustig die knacken, wenn man sie öffnet“. „Und ich liebe Paradeiser“, sagte Otto, „und vor allem die Paradeissauce, die man draus machen kann.“ „Ja, die liebe ich auch ... Und unter der Erde, da wachsen Karotten und die knackigen Radieschen.“

Also packten die Kinder auch viel Obst und Gemüse in ihren Rucksack und schauten sich die nächste Zeile an: „Wir sind aus Getreide oder Erdäpfeln gemacht. („Auch für Erdäpfeln gibt es noch einen zweiten Namen, kennt ihr den vielleicht?“ - „Kartoffeln“) In der Hofbäckerei findest du Vieles von uns. Iss so viel wie in unsere Pyramidenstufe passt.“ Das war aber ein schwieriges Rätsel! („Vielleicht könnt ihr den beiden helfen? Was wird aus Getreide gemacht und in der Bäckerei verkauft?“)

Den ersten Teil hatten die Kinder schnell gelöst. Aus Getreide wird Brot gemacht, und die leckeren Kornweckerl und sogar die Nudeln für Ottos Paradeissauce. Und Otto fiel ein, dass auch Reis ein Getreide ist, und dass man aus Erdäpfeln Püree und Salat machen kann. Aber was sollte bedeuten: „Iss so viel wie in unsere Pyramidenstufe passt?“ („Was könnte damit gemeint sein?“)



## 2.1 „DAS PYRAMIDENRÄTSEL“

„Ah, ich glaube, ich hab's“, rief Otto. „Die Zeilen in der Pyramide sind ja immer ein bisschen kleiner als die Zeilen darunter. Man soll immer so viel essen wie hineinpasst, also soll man ganz viel Wasser trinken, viel Gemüse und Obst essen und ein bisschen weniger von den Getreidesachen.“ „Du hast recht“, rief Friedericke, „du bist ja wirklich ein Vitamineschlaumeister! Das heißt, dass man vom nächsten Rätsel noch weniger essen soll.“

Die Kinder holten von der Hofbackstube noch Brot und Weckerl und Nudeln und lasen dann das nächste Rätsel: „Wir kommen von der Kuh – alles was aus Milch gemacht ist, passt in die nächste Zeile.“ („*Habt ihr eine Idee, was in diese Zeile hineingehört?*“)

Friedericke hatte sofort viele Ideen: „Aus Milch werden Käse, Joghurt, Topfen und Rahm gemacht.“ „Ja, das stimmt“, sagte Otto, „und wir sollen davon ein bisschen weniger als Brot und Getreide essen. Komm, wir gehen zum Bauernhof und holen Milch und Käse für den König und dann lösen wir das nächste Rätsel.“

Das nächste Rätsel war wieder schwierig: „Von allem, was von Tieren kommt, iss so viel, wie in die nächste Zeile passt!“ („*Was kommt noch von Tieren außer Milch?*“)



Die beiden Kinder waren immer noch am Bauernhof und sahen sich um. „Gack, gack“, machte es da hinter Friedericke. „Ja klar“, lachte sie, „die Eier sind das natürlich. Und alles, was aus Fleisch gemacht ist: Wurst, Schinken und Schnitzel.“ „Und die Fische, das sind ja auch Tiere!“, rief Otto. Sie packten noch ein Ei und Schinken in den Rucksack.

Jetzt waren sie aber gespannt, was das Rätsel für die Spitze der Pyramide war. „Von dem soll man nur wenig essen“, las Friedericke, „es ist ganz süß und alle lieben es zu naschen.“ („*Was könnte das denn sein?*“)

„Mmmh“, riefen die Kinder, „Süßigkeiten natürlich! Schokolade, Zuckerl und Naschereien.“ Otto hatte noch ein Zuckerl in seiner Hosentasche, das packten sie auch in den Rucksack. Otto und Friedericke waren sehr stolz, dass sie das Rätsel gelöst hatten. Jetzt wussten sie, was die Leute im Schloss essen mussten, damit sie wieder stark und schlau und gesund wurden. Sie brachten den Rucksack mit Essen und das Pyramidenrätsel zum König.

Der staunte nicht schlecht, als die Kinder ihm das Rätsel und den Rucksack mit dem guten Essen zeigten. Auch die Prinzen und Prinzess\*innen kamen neugierig näher. Otto und Friedericke erklärten allen das Geheimnis der Ernährungspyramide: „Unten ist das Wasser, davon soll man viel trinken. Dann kommen Obst und Gemüse, die machen gesund und stark und helfen dem Körper, gegen Krankheiten zu kämpfen. In die nächste Stufe passt alles hinein, was aus Getreide ist, dann alles, was aus Milch gemacht wird, und dann der Fisch und die Eier und das Fleisch. Ganz oben sind die Süßigkeiten, da soll man nur ganz wenig essen, wenn man stark und schlau und gesund sein will.“ „Ja, lass uns das versuchen!“, sagte da ein Prinz und biss in eine Karotte.



## 2.1 „DAS PYRAMIDENRÄTSEL“

„Das schmeckt ja wirklich knackig, vielleicht kommt so unsere Sackhüpfkraft zurück.“ „Jaaaaa!“, riefen die anderen Prinzen und Prinzessinnen und stürzten sich auf die Äpfel, Zwetschken, Erbsen und Radieschen, „wir wollen so essen, wie es das Pyramidenrätsel gesagt hat.“

Als der Koch kam, erklärten Otto und Friedericke auch ihm die Ernährungspyramide. „Ich werde gleich ein gesundes, leckeres Abendessen kochen!“, rief er und machte sich auf den Weg in den Burggarten. „Wir kommen mit!“, riefen die Prinzess\*innen und Prinzen. „Wir helfen dir beim Pflücken!“

Ein paar Wochen später bekamen Otto und Friedericke einen Brief mit dem königlichen Siegel. „Lieber Otto, liebe Friedericke!“, stand da, „Ihr habt uns geholfen, dass alle im Schloss wieder stark, schlau und gesund sind. Deshalb kann das Sommernachtsmondscheinfest doch noch stattfinden. Wir möchten euch als Ehrengäste herzlich einladen!“

Da freuten sich Otto und Friedericke und waren sehr stolz, dass sie das Pyramidenrätsel gelöst hatten. Und als sie aufs Fest kamen, da tanzte das Hofballett so wundervoll, wie es noch nie zuvor jemand gesehen hatte. Die Prinzen und Prinzess\*innen gewannen das Sackhüpfen und hüpfen noch eine Extrarunde vor lauter Freude. Die Königin erzählte eine Geschichte, die war so lustig und so spannend, dass danach alle Festgäste vor Begeisterung klatschten. Und der König, der hatte gar keine Schnupfen-nase mehr. Er verkündete, dass nun alle Menschen in seinem Reich vom Geheimnis der Ernährungspyramide erfahren sollten.

Und dann gab es noch ein Festessen mit viel Wasser, viel Obst und Gemüse, ein bisschen weniger Brot und Getreide und Erdäpfeln.... Ihr wisst sicher, wie es weitergegangen ist.



## 2.2 „AM BAUERNHOF“

### ZIEL

- Aufmerksamkeit und Interesse der Kinder wecken
- Spielerisch den Weg der Lebensmittel näherbringen

### MATERIAL

- WiNKi-Handpuppe
- 5 Fingerpuppen: Bauer, Bäuerin, zwei Bauernkinder, Gfrasti (Bastelanleitung)

### DAUER

30 Minuten

### BESCHREIBUNG

Vor dem Workshop können gemeinsam mit den Kindern die Fingerpuppen angemalt und gebastelt werden.

Falls vorhanden, können Bilder von den Bauernhoftieren mitgebracht werden, um während der Geschichte zu veranschaulichen, um welches Tier es gerade geht.

Die Kinder sitzen im Halbkreis (auf Sesseln oder auf dem Boden), WiNKi erzählt die Geschichte und kommuniziert interaktiv mit den Kindern.



### TIPPS UND TRICKS

Bei der abgedruckten Form handelt es sich um die 30-minütige Version der Geschichte. Bei jüngeren Kindern ist es je nach Konzentrationsfähigkeit sinnvoll, die Geschichte auf etwa 15 Minuten zu kürzen.





## 2.2 „AM BAUERNHOF“

### Geschichte „Am Bauernhof“

Ihr wart sicher schon einmal auf einem Bauernhof und habt die Tiere dort gesehen, oder? Ich kenne auch einen Bauernhof, da leben Bauer Josef (*jeweils den Finger mit der entsprechenden Fingerpuppe herzeigen*) und Bäuerin Elfi (*Fingerpuppe*). Die haben zwei Kinder, den Xaver (*Fingerpuppe*) und die Grete (*Fingerpuppe*). Und natürlich leben da noch eine Menge Tiere. Da gibt es zum Beispiel die (*Bild herzeigen und die Kinder raten lassen*) Kühe („*Wie machen die Kühe?“ – gemeinsam muhen*), die fressen den ganzen Tag frisches Gras oder Heu. Und am Abend werden sie von Elfi gemolken. Die Milch füllt sie in große Behälter und stellt sie vor die Tür. Und ganz zeitig in der Früh wird die Milch vom Milchwagenfahrer geholt. Der fährt die Milch dann zur Molkerei und da werden viele leckere Dinge daraus gemacht. („*Ihr könnt sicher erraten, was?“*)

Richtig, aus der Milch werden in der Molkerei Butter und Käse gemacht, und Schlagobers, Topfen, Joghurt und Sauerrahm ... So viele leckere Sachen! Ein Teil der Milch wird in Packerl abgefüllt, damit die Leute auch Milch kaufen können, zum Trinken oder zum Palatschinkenbacken.

Auf dem Bauernhof gibt es auch (*Bild herzeigen und die Kinder raten lassen*) Hühner („*Wie machen die Hühner?“ – gemeinsam gackern*), die legen die Eier. Das Eierholen übernehmen meist Xaver und Grete. Sie suchen die Eier und legen sie vorsichtig in Kartons. Die Eier werden auch verkauft und dann gegessen. Als Frühstücksei oder Eierspeis oder sie kommen in den Palatschinkenteig.



Außerdem gibt es auf dem Bauernhof noch die (*Bild herzeigen und die Kinder raten lassen*) Schweine („*Wie machen die Schweine?“ – gemeinsam grunzen*). Die fressen den ganzen Tag und wenn sie richtig groß und dick sind, werden sie geschlachtet und der Fleischhauer macht dann aus dem Fleisch Würste, Schinken und Speck.

Da haben Josef und Elfi ganz schön viel Arbeit, die vielen Tiere zu versorgen. Und sie müssen sich nicht nur um die Tiere kümmern. Hinter dem Hof ist ein Garten, da gibt es ganz viele Obstbäume („*Welche Obstbäume kennt ihr denn?“*)

Richtig, da gibt es Apfelbäume, Birnenbäume, Marillenbäume, Zwetschkenbäume und Kirschbäume. Wenn das Obst reif ist, dann wird es geerntet. Josef macht aus den Äpfeln und Birnen einen guten Saft und Elfi kocht aus den Zwetschken und den Marillen Marmelade. Die Kinder kraxeln am liebsten auf den Bäumen herum und naschen vom Obst. Neben dem Obstgarten gibt es natürlich einen Gemüsegarten ... („*Was glaubt ihr, was da wohl wächst?“*)

Ja genau, da wachsen Karotten, Erbsen, Erdäpfel, Kohlrabi, Brokkoli und ganz viel anderes leckeres Gemüse. Dann gibt es auch noch die Getreidefelder. Das Getreide sät Josef im Frühling, im Sommer erntet es Elfi mit dem Traktor. Das Getreide kommt dann zum Müller, der mahlt das Getreide zu Mehl. Aus dem Mehl bäckt der Bäcker dann Brot, Weckerl und Kuchen. Und wenn man das Mehl im Geschäft kauft, dann kann man auch selber backen. Zum Beispiel Palatschinken. („*Ihr habt sicher schon erraten, Palatschinken sind meine Liiiiieebliingsspeise!“*)



## 2.2 „AM BAUERNHOF“

Den Bauernhof liebe ich auch, denn da kommt so gutes Essen her. Aber es war nicht immer so schön und friedlich am Bauernhof, so wie ich's gerade erzählt habe. Nein, einmal war's gar nicht friedlich. Das lag an Gfrasti, dem Kobold (*Fingerpuppe*), der hinten in der Scheune lebt.

Dem war nämlich einmal ganz langweilig. Und deshalb dachte sich Gfrasti etwas aus. „Ha, ich werde einfach ein bisschen zaubern“, kicherte er. Und er zauberte und kicherte und zauberte und kicherte noch mehr und dann zauberte er noch einmal und am Schluss musste er sich den Bauch vor lauter Lachen halten. Gfrasti hatte ein riesiges Durcheinander gezaubert und Josef, Elfi und die Kinder staunten ordentlich, als sie sahen, was passiert war. Elfi setzte sich wie jeden Abend zum Melkschemel und wollte die Kühe melken (*„Wisst ihr noch, wie die Kühe machen?“*). Aber was war das? Statt Milch kamen Seifenblasen aus dem Euter der Kuh, und bald war der ganze Stall voll bunter Seifenblasen. Elfi konnte es gar nicht glauben. Da kamen Xaver und Grete vom Hühnerstall gerannt. „Mama, Mama!“, riefen sie. „Wir wollten gerade die Eier holen, aber in den Hühnernestern sind keine Eier, nur Tischtennisbälle. Die Hühner haben lauter Tischtennisbälle gelegt und gackern ganz aufgeregt.“ (*„Wisst ihr noch, wie die Hühner machen?“*) Elfi wollte gerade zum Hühnerstall gehen, da kam Josef angerannt: „Was ist denn nur mit den Apfelbäumen los?“, jammerte er. „Da hängen gar keine Äpfel, nur rote und grüne Luftballons.“

Xaver und Grete entdeckten noch viele andere komische Dinge: Im Gemüsegarten wuchsen statt der Karotten Trillerpfeifen und Tröten in der Erde und wenn man die Erbsenschoten öffnete, dann fiel buntes Konfetti heraus. Die Schweine hatten Sonnenbrillen auf und sangen Weihnachtslieder! Und auf dem Feld, da war statt dem Getreide ein riesiger Sandhaufen, mit Kübeln und Schaufeln und einer meterhohen Sandburg. (*„Könnt ihr euch das Durcheinander vorstellen? Macht einmal die Augen zu und stellt euch das Durcheinander vor.“*)

„Was für ein Unglück!“, jammerte Josef. „Was sollen wir denn jetzt dem Milchwagenfahrer sagen, wenn er die Milchkannen abholen will? Der will doch Milch für die Molkerei und keine Seifenblasen. Aus Seifenblasen kann man doch keine Butter und keinen Käse machen!“ Auch Elfi war ganz unglücklich: „Du hast recht, wenn ich morgen auf dem Markt Tischtennisbälle und Luftballons und Trillerpfeifen verkaufe, schaut das vielleicht lustig aus, aber die Leute brauchen doch Eier fürs Palatschinkenbacken und Karotten und Erbsen für die Gemüsesuppe. Mit Trillerpfeifen und Konfetti kann man vielleicht Fasching feiern, aber doch keine Suppe machen!“

Als die Kinder am Abend im Bett lagen, überlegten sie, was da wohl passiert war. „Irgendwie werden wir es morgen schon schaffen, dass alles wieder wie vorher ist“, meinte Xaver. „Ja“, sagte Grete, „wir sind ja zwei Detektive. Wir werden schon herausfinden, wo die Karotten und die Äpfel hin verschwunden sind.“ Und dann schliefen sie ein und träumten von Seifenblasen und Luftballons. Am nächsten Morgen, gleich nach dem Frühstück – zum Glück war im Kühlschrank noch ein bisschen Milch, die nicht verzaubert war – gingen Xaver und Grete hinaus. An den Bäumen hingen immer noch Luftballons und im Gemüsegarten wuchsen Pfeifen und Konfetti und andere lustige Sachen. Plötzlich hörten die Kinder ein Kichern. Sie folgten dem Geräusch und gingen weiter in den Hühnerstall. „Gack, gack!“ machten die Hühner verzweifelt und bestaunten ihre Tischtennisballeier. Die Kinder liefen noch zum Schweinestall und zum Kuhstall und aufs Feld und immer hörten sie ein leises Kichern. „Was bedeutet das?“, fragte Grete. „Immer kichert da jemand und findet es offenbar furchtbar lustig, was wir hier sehen.“



## 2.2 „AM BAUERNHOF“

Da schlug sich Xaver auf die Stirn „Ich hab’s!“ rief er. „Dass wir da nicht gleich draufgekommen sind: Gfrasti!“ rief Grete und schon sausten die beiden zur Scheune. Wirklich! In der hintersten Ecke der Scheune tanzte Gfrasti und hüpfte von einem Bein aufs andere. „Hi, hi, ha, ha“, kicherte er, „jetzt ist es nicht mehr fad am Bauernhof!“ „Aber Gfrasti, warum hast du denn so ein Durcheinander gezaubert?“, riefen die Kinder. Gfrasti blickte die Kinder an: „Aber ist das nicht ein herrlicher Spaß? So hübsche Seifenblasen im Kuhstall! Ha, ha, ha, so was Lustiges.“



„Das ist gar nicht lustig“, rief Xaver. „Na, sicher ist das lustig, hast du nicht gesehen, wie verdattert die Hühner waren, als sie ihre Tischtennisbälle gesehen haben? Hi, hi, hi. Ich muss gleich wieder so viel lachen.“ „Aber Gfrasti“, sagte Grete, „Seifenblasen sind lustig für ein Geburtstagsfest, und Konfetti und Trillerpfeifen auch. Aber wir brauchen doch die Milch und das Gemüse und das Obst und die Eier und das Fleisch und das Getreide.“

„Das ist doch langweilig“, meinte Gfrasti, „immer dieses Gemüse und Obst. Warum braucht ihr denn das?“  
(„Könnt ihr Gfrasti erklären, wozu man das braucht?“)

„Na, damit die Leute lauter gute Sachen zu essen bekommen“, sagte Xaver. Die Kinder erklärten Gfrasti, dass aus Milch Käse, Butter, Joghurt, Schlagobers und noch vieles anderes gemacht wird. Sie erzählten ihm, was man aus Eiern alles machen kann und dass der Fleischhauer Wurst und Schnitzel herstellt. Und dann erklärten sie, wie lecker Obst und Gemüse sind und wofür das Getreide auf dem Feld wächst. Gfrasti wurde immer stiller und hörte mit dem Kichern auf.

„Oje“, meinte er schließlich zerknirscht, „da hab ich wohl ganz schönen Mist gebaut. Dabei wollte ich doch nur ein bisschen Spaß haben!“

„Weißt du was, Gfrasti“, sagte Grete, „ich hab eine gute Idee! Du zauberst das Durcheinander wieder zurück und wir sorgen dafür, dass es trotzdem Spaß gibt!“ Als Gfrasti wieder alles zurückgezaubert hatte, begannen Xaver und Grete mit den Vorbereitungen für ihren Plan („Könnt ihr euch



vorstellen, was sie pflanzen?“): Sie hatten vor, ein großes Bauernhoffest steigen zu lassen. Als Gfrasti am Abend auf die Wiese kam, staunte er nicht schlecht. Denn da gab es ein herrliches Festessen mit Apfelsaft und Brot und Wurst und Käse und Eiern und Kirschenkuchen und buntem Salat und noch ganz vielen anderen Köstlichkeiten. Und in der Mitte der Festtafel war ein riesiger Berg mit ganz vielen Palatschinken, die hatte Elfi gebacken. Denn Eier und Mehl und Milch und Marillenmarmelade hatte sie jetzt wieder. Alle Festgäste aßen so viel davon, dass sie ganz runde Kugelbäuche bekamen. „So ein Glück, dass ich alles wieder zurückgezaubert habe“, seufzte Gfrasti zufrieden, „sonst hätte ich glatt auf das gute Festessen verzichten müssen.“

# 3 Bewegungsgeschichten

3.1 „Pizza backen“

3.2 „Der Weg der Milch“



## 3.1 „PIZZA BACKEN“

### ZIEL

- Auflockerung und Bewegung
- Verständnis, wie unsere Lebensmittel zu Speisen werden

### MATERIAL

- WiNKi-Handpuppe

### DAUER

10 Minuten

### BESCHREIBUNG

Die Kinder stehen oder sitzen so dicht im Kreis, dass jeweils der Rücken des Vorderkindes berührt werden kann. WiNKi erzählt eine Geschichte über Pizza, die die Kinder am Rücken des anderen Kindes nachmachen.

Selbstverständlich können die Kinder während der Geschichte auch gefragt werden, was sie auf ihre Pizza haben wollen. Falls jedoch nur Salami und Schinken genannt werden, kann WiNKi Anregungen zu Gemüsesorten, die auf die Pizza passen, geben (z. B. Zucchinistückchen, Melanzanischeiben, Paprikastreifen, Zwiebelringe, Pilze, Mais, Paradeisstücke, ...).



### TIPPS UND TRICKS

Am besten funktioniert diese Bewegungsgeschichte, wenn mehrere Erwachsene dabei sind. Da es vor allem für kleine Kinder schwierig ist, die Bewegungen nachzumachen, könnte ein Erwachsener herumgehen und den Kindern helfen. Bei kleinen Kindern ist es sinnvoll, die Geschichte zuerst im Sitzen (Langsitz oder Schneidersitz) auf den eigenen Oberschenkeln auszuprobieren.



## 3.1 „PIZZA BACKEN“

### Pädagog\*in erzählt

Habt ihr schon einmal eine Pizza gebacken, liebe Kinder?  
Zuerst müssen wir den Teig kneten.

Dann wird der Teig ausgerollt.

Jetzt schieben wir den Teig an die Ränder des Backblechs.

Auf den Teig kommt die Paradeissauce ... Dazu müssen wir  
zuerst die Paradeiser pürieren ...

Dann bringen wir die Paradeissauce auf den Teig auf.

Jetzt belegen wir den Teig mit Schinkenscheiben.

Jetzt den Teig mit Zwiebelringen/Paprikastreifen belegen ...

Den Teig mit Pilzen/Champignons bestreuen ...

Auf den Teig Paradeisstücke/Mais auflegen ...

Mit geriebenem Käse bestreuen ...

Gaaaaanz viel Käse ...

Dann müssen wir den Ofen vorheizen – ganz fest vorheizen.

Und jetzt wird die belegte Pizza in den Ofen geschoben.

Jetzt müssen wir ein bisschen warten, bis die Pizza fertig ist.

Endlich ist die Pizza fertig!

Jetzt muss die Pizza noch geschnitten werden.

Und dann können wir sie uns schmecken lassen ...

### Pädagog\*in zeigt Aktivität vor

Mit den Fingern den Rücken auflockern  
und kneten.

Mit dem Unterarm den Rücken mehrmals  
rauf und runter fahren.

Mit den Handballen von der Mitte des Rückens  
nach außen streichen.

Kopf kraulen und dazu summen.

Mit der Handfläche kreisförmig über den Rücken  
streichen.

Mit den Handflächen auf die Rückenmuskulatur  
drücken.

Mit den Handkanten sanft auf den Rücken  
schlagen.

Mit den Fingerspitzen auf die Rückenmuskeln  
drücken.

Mit den Fingernköcheln auf den Rücken tippen.

Mit den Fingerspitzen über den Rücken laufen.

Weiter so.

Hände aneinander reiben, sodass sie warm  
werden.

Mit den Handflächen auf dem Rücken von unten  
nach oben fahren.

z. B. Däumchen drehen.

Einmal laut piepsen.

Am Rücken „schneiden“.

Gemeinsam „Mmmh“ rufen.





## 3.2 „DER WEG DER MILCH“

### ZIEL

- Auflockerung und Bewegung
- Verständnis, woher unsere Milch kommt

### MATERIAL

- WiNKi-Handpuppe

### DAUER

10 Minuten

### BESCHREIBUNG

Die Kinder stehen zuerst im Raum verteilt, ein Sessel-Halbkreis ist vorbereitet.



WiNKi erzählt, wie die Milch zu Butter wird.

Die Geschichte wird von den Kindern in Bewegung umgesetzt.



## 3.2 „DER WEG DER MILCH“

Pädagog*in erzählt	Pädagog*in zeigt Aktivität vor
Heute ist ein ganz besonders schöner Tag und die Kühe stehen draußen auf der Weide und fressen viel frisches Gras.	Muhen, kauen, stehen oder langsam herumgehen.
Nach dem langen Arbeitstag für die Kühe wird es langsam Abend und die Kühe gehen in ihren Stall.	Gähnen, strecken, langsam auf den Sessel setzen.
Dort werden sie schon von der Bäuerin erwartet, die die Kühe melken wird.	Melken.
Und da kommt auch schon der Lastwagen, der die Milch abholt und in die Molkerei bringt.	Auto fahren.
Der Weg ist ziemlich kurvig und die Milch schwappt von der einen zur anderen Seite.	Nach links und rechts lehnen.
Plötzlich kommt ein kleiner Hügel.	Aufhüpfen.
Und eine Linkskurve ...	Nach links lehnen.
Und eine Rechtskurve ...	Nach rechts lehnen.
Und zwei kleine Hügel ...	Zweimal aufhüpfen.
Dann kommt die Milch in der Molkerei an: Dort wird heute Butter gemacht. Da wird kräftig gerührt ... Und gestampft.	Mit beiden Händen rühren. Gemeinsam stampfen.
Wenn die Butter fertig ist, wird sie verpackt.	Verpacken.
Dann kommt wieder ein Lastwagen und bringt die Butter in den Supermarkt.	Auto fahren.
... Wieder sind da viele Kurven und Hügel ...	Nach links, rechts lehnen, aufhüpfen.
... Jetzt haben wir es eilig, damit die Butter rechtzeitig ankommt, bevor der Supermarkt aufsperrt – wir müssen ein bisschen schneller fahren.	Schneller nach links und rechts lehnen, hüpfen und lenken.
Und plötzlich müssen wir bremsen.	Quietschen.
Endlich sind wir im Supermarkt angekommen und die Butter kommt ins Regal – ganz nach oben.	Ganz hoch strecken, um die Butter hinzulegen.
Im Supermarkt kauft sich WiNKi ein Packerl Butter und macht sich ein Butterbrot.	Butter auf den Oberschenkeln aufstreichen.
Und mit ein bisschen Schnittlauch bestreuen.	Mit den Fingerspitzen auf den Oberschenkel klopfen.
Und was meint ihr? Wollen wir das Schnittlauchbrot kosten?	
Wir nehmen einen groooßen Bissen von unserem Brot.	So tun, als würden wir vom Brot abbeißen.
Und wie schmeckt das Schnittlauchbrot?	Gemeinsam „Guuut“ jubeln.

# 4 Sesselkreisspiele

4.1 „Welches Lebensmittel ist das?“

4.2 „Was gehört zusammen?“

4.3 „Wie kommt das Lebensmittel zu uns?“

4.4 „Ja, das bin ich“

4.5 „Kräuter-WiNKi“

4.6 „WiNKi-Memory“



## 4.1 „WELCHES LEBENSMITTEL IST DAS?“

### ZIEL

- Zuhören
- Lebensmittel näher kennenlernen und beschreiben können

### MATERIAL

- WiNKi-Handpuppe
- Bilder von Lebensmitteln (Kopiervorlage)

### DAUER

10 Minuten



### BESCHREIBUNG

Die Kinder sitzen im Sessel-Halbkreis und WiNKi beschreibt ein Lebensmittel. Die Kinder erraten dieses Lebensmittel. Anschließend (nach etwa 3–4 Lebensmitteln) können sich die Kinder selbst ein Lebensmittel ausdenken. WiNKi fragt: „Wer kann den anderen Kindern ein Lebensmittel beschreiben?“ Als Hilfestellung kann WiNKi dem Kind ein Lebensmittel ins Ohr flüstern oder das Bild eines Lebensmittels zeigen.

Für kleinere Kinder oder Kinder mit Migrationshintergrund ist es generell hilfreich, Bilder der Lebensmittel zur Veranschaulichung zu nutzen. Dazu können entweder die Bilder in der Kopiervorlage (siehe Anhang) oder eigene Bilder (z. B. aus Zeitschriften oder von Spielen, selbst gemachte Fotos, ...) verwendet werden.

Bei älteren und besonders interessierten Kindern kann die Ernährungspyramide aus Kreppklebeband auf den Boden geklebt werden. Wenn ein Lebensmittel erraten wurde, kann es in die passende Zeile gelegt werden. Natürlich dürfen die anderen Kinder bei der Zuordnung helfen.

### TIPPS UND TRICKS

Spannend ist auch die folgende Variation: Jedes Kind bekommt ein Kärtchen unter den Sessel gelegt. Die Rätsel werden gestellt und die Kinder schauen unter dem Sessel nach, ob sie die Lösung für das Rätsel bei sich haben.



## 4.1 „WELCHES LEBENSMITTEL IST DAS?“

### BEISPIELAUFGABEN

#### Für jüngere Kinder (bis ca. 4 Jahre) oder Kinder mit eingeschränkten Deutschkenntnissen:

- Es ist orange, länglich, wächst unter der Erde, der Hase isst es gerne. – Karotte
- Es ist gelb und wächst am Baum, die Affen essen es gerne im Urwald. – Banane
- Es wächst am Baum, ist manchmal grün und manchmal gelb und hat rote Wangen, schmeckt herrlich süß, man kann daraus einen Saft pressen. – Apfel
- Es ist rot und rund und wächst bei vielen Leuten im Garten. Man kann auch eine leckere Sauce oder Ketchup daraus machen. – Paradeiser
- Es ist rosa, lebt in einem Stall und grunzt. – Schwein
- Die Kuh gibt es her und wir machen daraus Joghurt, Käse, Butter. – Milch
- Es ist gelb, wird aus Milch gemacht und hat manchmal Löcher. – Käse
- Es ist außen weiß oder braun und hat eine harte Schale, \*innen ist es weiß und ganz \*innen gelb, das Huhn legt es gerne in ein Nest. – Ei
- Es ist rund und rosa, wird aus Fleisch gemacht und schmeckt gut aufs Brot. – Wurst
- Es ist flüssig und klar, erfrischt uns und kommt aus der Leitung. – Wasser
- Es schmeckt süß und ist besonders im Sommer lecker und erfrischend kühl. – Eis
- Es schwimmt im Wasser und macht den Mund immer auf und zu (*vorzeigen*). – Fisch

#### Für ältere Kinder (ca. 4–6 Jahre):

- Es sind weiße, längliche Körner, die gerne in China gegessen werden. – Reis
- Es ist ganz lang und dünn, manchmal schaut es auch aus wie ein Mascherl oder eine Muschel oder eine Spirale. – Nudel
- Es wächst auf dem Feld und man kann daraus Brot backen oder Müsli (Flocken) herstellen. – Getreide
- Es ist lang und grün (außen dunkelgrün und \*innen hellgrün) und kommt manchmal in den Salat. – Gurke
- Es ist grün und schaut aus wie ein Baum, das gibt es auch in weiß. – Brokkoli/Karfiol
- Es ist grün und kullert auf dem Teller herum, in einem Märchen schläft eine Prinzessin darauf. – Erbse
- Es ist klein und braun, gibt es auch in rot/orange, und bei Aschenputtel helfen die Tauben dem Mädchen, es einzusammeln (die guten ins Töpfchen, die schlechten ins Kröpfchen). – Linsen
- Es hat eine braune Schale und ist \*innen gelb, es wächst unter der Erde und wir essen es gerne als Beilage (ev. zusätzlich: als Püree, als Salat, als Pommes frites, mit Petersilie). – Erdäpfel





## 4.2 „WAS GEHÖRT ZUSAMMEN?“

### ZIEL

- Konzentration
- Erkennen, aus welchen Rohstoffen Lebensmittel hergestellt werden bzw. welche Tiere welche Lebensmittel liefern

### MATERIAL

- WiNKi-Handpuppe
- laminierte Puzzle-Karten mit Lebensmitteln und den entsprechend daraus verarbeiteten Produkten (insgesamt 28 Karten) (Kopiervorlage)
- Stofftasche oder WiNKi-Rucksack



### DAUER

15 Minuten

### BESCHREIBUNG

Die Kinder sitzen im Sessel-Halbkreis. Sie bekommen von WiNKi je eine laminierte Karte (oder sie dürfen die Karte aus einer Stofftasche oder dem WiNKi-Rucksack ziehen). Auf dieser Karte ist entweder ein Lebensmittelrohstoff (z. B. Apfel, Milch) oder ein Tier (z. B. Biene) oder ein verarbeitetes Produkt (z. B. Apfelsaft, Butter) abgebildet.

Bei einer ungeraden Anzahl von Kindern spielt WiNKi mit – gleich als Erster. Bei einer geraden Anzahl von Kindern bittet WiNKi ein Kind in die Mitte – es darf die Karte herzeigen und sagen, was es ist (z. B. ein Paradeiser).

WiNKi fragt in die Runde, was zum Paradeiser passt und ob ein Kind eine entsprechende Karte hat. Das Kind, das die „Ketchup“-Karte hat, kommt ebenfalls in die Mitte. Die beiden Kinder legen die Karten nebeneinander auf den Boden – sie passen wie zwei Puzzlesteine zusammen. Dann bittet WiNKi das nächste Kind in die Mitte usw. Schlussendlich sind alle Puzzlepaare am Boden aufgelegt. WiNKi fasst nochmals kurz zusammen, was woraus gemacht wird.

### TIPPS UND TRICKS

Bei älteren Kindern, ab ca. 4 Jahren kann, man wieder die Ernährungspyramide aus Kreppklebeband aufkleben und nachfragen, wo die Lebensmittel einzuordnen wären (Achtung: verarbeitete Produkte wie Ketchup und Popcorn sind in der Pyramide weiter oben anzusiedeln als ihre Rohstoffe!).



## 4.3 „WIE KOMMT DAS LEBENSMITTEL ZU UNS?“

### ZIEL

- Lebensmittel und ihre unterschiedlichen Transportwege kennenlernen

### MATERIAL

- WiNKi-Handpuppe
- Kärtchen mit Lebensmittelbildern (Kopiervorlage)

### DAUER

10 Minuten



### BESCHREIBUNG

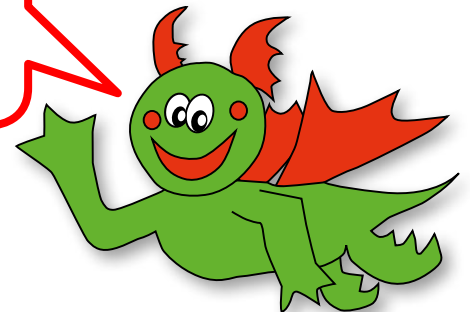
Die Kinder sitzen im Sessel-Halbkreis. WiNKi erklärt den Kindern, dass es Lebensmittel gibt, die bei uns in Österreich wachsen – die also ganz in der Nähe sind und mit dem Auto oder Lastwagen gebracht werden – und dann gibt es Lebensmittel, die von weit weg herkommen und mit dem Flugzeug gebracht werden.

WiNKi nennt in Folge verschiedene Lebensmittel. Wenn es ein Lebensmittel ist, das bei uns wächst, kann es mit dem Lastwagen transportiert werden (die Kinder trampeln mit den Füßen, simulieren das Lenken eines Autos und machen die entsprechenden Geräusche dazu). Wenn es ein Lebensmittel ist, das von weit her kommt, muss es mit dem Flugzeug fliegen (die Kinder stehen auf und laufen eine Runde mit ausgebreiteten Armen um den Sesselkreis).

Zum Abschluss fragt WiNKi, ob ein Kind ebenfalls ein Lebensmittel kennt, das bei uns wächst oder das eine lange Reise hinter sich hat. Die Kinder werden wieder aufgefordert, einen Lastwagen oder ein Flugzeug zu simulieren. WiNKi darf dem Kind auch ein entsprechendes Lebensmittel ins Ohr flüstern.

### TIPPS UND TRICKS

Dieses Spiel ist insbesondere für ältere Kinder (etwa 4 – 6 Jahre) gut geeignet. Bei jüngeren Kindern oder Kindern mit eingeschränkten Deutschkenntnissen bietet es sich an, Bilder der Lebensmittel zu verwenden. Auf diese Weise lernen die Kinder spielerisch die Namen der verschiedenen Lebensmittel.



### BEISPIELLEBENSMITTEL

#### Von hier (im weitesten Sinne Österreich):

Äpfel, Brokkoli, Brot, Butter, Eier, Erbsen, Getreide, Gurke, Holunder, Joghurt, Karotten, Erdäpfel, Käse, Kirsche, Linsen, Mais, Milch, Pilze, Salat, Paradeiser, Wasser, Wurst

#### Von weiter weg:

Ananas, Bananen, Datteln, Kaki, Kapstachelbeere (Physalis), Kiwi, Kokosnuss, Litschi, Mango, Melone, Papaya, Pfeffer, Reis

## 4.4 „JA, DAS BIN ICH“

### ZIEL

- Kennenlernen
- Multikulturelle Aspekte auf spielerische Art und Weise einbauen

### MATERIAL

- WiNKi-Handpuppe

### DAUER

10 Minuten

### BESCHREIBUNG

Die Kinder sitzen im Sessel-Halbkreis. WiNKi stellt Fragen und all jene, auf die das Gefragte zutrifft, stehen auf.



Dieses Spiel eignet sich besonders gut zum Kennenlernen einer Gruppe, weil man einige Hintergründe über die Kinder erfährt.

### TIPPS UND TRICKS

Wenn das Spiel öfter gespielt wird, können statt des Aufstehens auch andere Bewegungen eingebaut werden (z. B. die Kinder, auf die das Gefragte zutrifft, heben ein Bein, drehen sich im Kreis, klopfen sich auf die Schenkel, laufen einmal um ihren Sessel herum, springen hoch, machen sich ganz klein, ...).



### BEISPIELAUFGABEN

- Wer isst gerne Eis?
- Wer kommt aus dem Land, wo der Döner erfunden wurde?
- Wer kommt aus einem Land, wo es viel Wiener Schnitzel gibt?
- Wer hat schon einmal Couscous gegessen?
- Wer hat schon einmal Kichererbsen gegessen?
- Wer isst gerne Pizza?
- Wer hat heute schon gefrühstückt?
- Wer isst gerne Suppe?
- Wer mag Joghurt?
- usw.

## 4.5 „KRÄUTER-WINKI“

### ZIEL

- Kennenlernen und Benennen verschiedener Kräuter

### MATERIAL

- WiNKi-Handpuppe
- 1 Besen oder langer Stock
- Verschiedene Kräuter: z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Rosmarin, Thymian, Majoran, Oregano, Basilikum, Lavendel, Salbei, Pfefferminze, Fenchel, Zitronenmelisse, ...

### DAUER

15 Minuten

### BESCHREIBUNG

Die Kinder sitzen in einem Sessel-Halbkreis und erhalten von WiNKi der Reihe nach je eine Kräuterart. WiNKi erklärt jedem Kind, wie das Kraut heißt, sie sollen auch ruhig daran riechen und je nach Alter können sie den Geruch beschreiben (eventuell riecht es nach einer bekannten Speise, worin das Kraut zum Würzen verwendet wird). Ein Kind bekommt WiNKi und den Besen, reitet auf ein anderes Kind zu und WiNKi fragt: „Mit meinem Besen reite ich auf dich zu. Nun verrate mir: welches Kraut hast du?“

Wenn das Kind sein Kraut benennen kann, tauschen die beiden Kinder den Platz und das nächste Kind bekommt den Besen und WiNKi. Kann ein Kind sein Kraut nicht benennen, helfen WiNKi und die anderen Kinder.

WiNKi kann dann den Platz tauschen oder zum nächsten Kind reiten und es erneut versuchen.

Besonders toll ist es, wenn man mit den Kindern gemeinsam vorher einen Kräutergarten anlegt (Anleitung z. B. „Kräutergarten im Kindergarten“, erhältlich unter [www.kneippakademie.de/download/](http://www.kneippakademie.de/download/)), um den sich die Kinder auch selbst kümmern dürfen.



### TIPPS UND TRICKS

Bei jüngeren Kindern können statt der Kräuter auch die Stoff-/Holzlebensmittel verwendet werden, um die Namen der Lebensmittel zu festigen. Wenn die Kinder schon etwas Erfahrung mit den Kräutern haben, können auch Vergleiche (z. B. Verkostungen) zwischen frischen und getrockneten Kräutern gemacht werden.





## 4.6 „WINKI-MEMORY“

### ZIEL

- Spielerisch Lebensmittel kennenlernen und das Wissen festigen

### MATERIAL

- WiNKi-Memory (Bastelanleitung)

### DAUER

15 Minuten

### BESCHREIBUNG

Dieses Spiel ist besonders für kleinere Gruppen von 4–6 Kindern gut geeignet und kann deshalb auch zwischendurch im Gruppenalltag gespielt werden. Die Karten werden umgedreht auf den Boden oder einen Tisch gelegt.

Ein Kind beginnt, deckt zwei Karten auf und wenn sie nicht gleich sind, werden sie wieder umgedreht. Dann kommt das nächste Kind an die Reihe. Sobald ein Kind zwei Karten mit dem gleichen Motiv aufdeckt, darf es diese behalten. Gewonnen hat jenes Kind mit den meisten Karten.



### TIPPS UND TRICKS

Größere Kinder können das Memory-Spiel (unter Aufsicht) selbst herstellen. Pro Spiel sind zwei Vorlagen nötig, damit jedes Bild zwei Mal vorhanden ist. Die einzelnen Bilder werden ausgeschnitten und laminiert.





# 5 Bewegungsspiele

5.1 „Lebensmittel-Quiz“

5.2 „Pyramide hüpfen“

5.3 „Blattläuse und Marienkäfer“

5.4 „Fang den Luftballon“

5.5 „Das Keks-Wettrennen“



## 5.1 „LEBENSMITTEL-QUIZ“

### ZIEL

- Auflockerung und Bewegung
- Zusammenhänge zwischen Lebensmitteln und Essen erkennen

### MATERIAL

- WiNKi-Handpuppe
- Musik/Rassel
- Stoff-/Holzlebensmittel
- Stoffsackerl oder WiNKi-Rucksack

### DAUER

15 Minuten



### BESCHREIBUNG

Jedes Kind darf ein Lebensmittel aus dem Sackerl/Rucksack ziehen. Dann beginnt die Musik. Solange die Musik spielt, bewegen sich die Kinder frei. Wenn die Musik aus ist, bleiben die Kinder stehen. Dann gibt WiNKi eine Aufgabe, die jeweils von den angesprochenen Kindern ausgeführt wird.

### TIPPS UND TRICKS

Bei jüngeren Kindern ist es hilfreich, wenn sie sich beim Musikstopp auf den Boden setzen, weil sie dann aufmerksamer zuhören, welche Aufgabe ausgeführt werden soll.



### BEISPIELAUFGABEN

- Alle, die ein Lebensmittel haben, das süß schmeckt, hüpfen auf einem Bein.
- Alle, die ein Lebensmittel haben, das man in den Salat gibt, setzen sich auf den Boden.
- Alle, die ein Lebensmittel haben, das von einem Tier kommt, machen die Tiergeräusche.
- Alle, die ein Lebensmittel haben, das sauer schmeckt, drehen sich im Kreis.
- Alle, die ein Lebensmittel haben, das man zum Frühstück isst, stampfen mit den Füßen.
- Alle, die ein Lebensmittel haben, das salzig schmeckt, schneiden eine Grimasse.
- Alle, die ein Lebensmittel haben, das grün ist, hüpfen auf und ab.
- Alle, die ein Lebensmittel haben, das auf einem Baum wächst, laufen am Stand.
- Alle, die ein Lebensmittel haben, woraus man Saft macht, werfen das Stofflebensmittel in die Höhe und fangen es wieder auf.
- Alle, die ein Lebensmittel haben, das unter der Erde wächst, schauen unter ihren Beinen durch.
- Ende: Alle, die ein Stück haben, das man essen kann, klatschen in die Hände.
- Oder: Alle, die ein Stück haben, das man essen kann, dürfen bei WiNKi abklatschen.

## 5.2 „PYRAMIDE HÜPFEN“

### ZIEL

- Bewegung
- Festigen der Lebensmittelgruppen in der Ernährungspyramide

### MATERIAL

- WiNKi-Handpuppe
- Straßenmalkreide oder Kreppklebeband
- Stoff-/Holzlebensmittel
- 6 leere Dosen (z. B. Kaffee- oder Konservendosen) mit Bildern der einzelnen Lebensmittelgruppen (Kopiervorlage)
- 1 kleiner Ball (z. B. Hackysack oder ähnliches; kein Tischtennisball, er hüpft zu weit)

### DAUER

20 Minuten

### BESCHREIBUNG

Das Spiel findet im Freien statt. Mit Kreide wird ein Dreieck auf den Boden gezeichnet und mit 5 Strichen unterteilt. Die entstehenden 6 Felder stellen die einzelnen Lebensmittelgruppen dar. Die Dosen werden mit Bildern der einzelnen Lebensmittelgruppen beklebt und in der folgenden Reihenfolge aufgestellt:

1. Ganz unten in der Pyramide stehen die Getränke (z. B. Wasser, Tee; zur Erinnerung: Limonaden, Eistee und gesüßte Getränke stehen an der Spitze)
2. Obst/Gemüse
3. Getreideprodukte/Erdäpfel
4. Milchprodukte
5. Fleisch, Fisch, Eier
6. Fette Lebensmittel/Knabbereien/Süßigkeiten

Die Kinder bekommen ein Stoff-/Holzlebensmittel in die Hand. Das Kind, das gerade an der Reihe ist, bekommt zusätzlich den kleinen Ball. Mit dem Ball wirft das Kind entweder in die Dose oder einfach in das Feld der Gruppe, zu der das Lebensmittel gehört. Danach hüpft es auf einem Bein zu der Dose und wirft das Lebensmittel hinein. Am Ende wird kontrolliert, ob alle Stoff-/Holzlebensmittel in den richtigen Dosen liegen. Durch das Werfen und Hüpfen wird den Kindern bewusst, dass sie für Wasser als Getränk nicht viel tun müssen. Wenn sie Limonaden trinken oder Fleisch essen, ist einerseits der Wurf schwieriger und sie müssen auch weiter hüpfen (sich mehr bewegen).



### TIPPS UND TRICKS

Bei Schlechtwetter kann das Spiel auch drinnen gespielt werden: Hier wird statt Straßenmalkreide das Kreppklebeband verwendet, um die Pyramide zu skizzieren.



## 5.3 „BLATTLÄUSE UND MARIENKÄFER“

### ZIEL

- Bewegung
- Spielerisches Kennenlernen von Naturvorgängen

### MATERIAL

- WiNKi-Handpuppe
- grüne Servietten
- 1 Korb
- Bänder oder Tücher für die Anzahl der Kinder

### DAUER

15 Minuten

### BESCHREIBUNG

WiNKi erklärt den Spielverlauf:

Marienkäfer sind nützliche Tiere. Sie halten Pflanzenschädlinge (z. B. Blattläuse) in Schach, die gerne die Blätter (z. B. von Salat oder Ribiseln) fressen. Die grünen Servietten werden auf dem Boden verteilt und ein leerer Korb wird an einen bestimmten Platz gestellt.

Etwas mehr als die Hälfte der Kinder bekommen Bänder/Tücher, die sie sich in den Hosenbund stecken können, das sind die Blattläuse. Die anderen Kinder sind die Marienkäfer.

Auf ein Startzeichen laufen die Blattläuse los, um die Blätter einzusammeln und in den Korb zu legen. Die Marienkäfer haben die Aufgabe, die Blattläuse zu fangen (und ihnen das Band/Tuch abzunehmen) und so die Blätter zu retten. Wenn eine Blattlaus gefangen wurde, muss sie das Blatt fallen lassen und ist ein Marienkäfer geworden. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Blattläuse Marienkäfer sind. Die Servietten am Boden werden gezählt, so wird ermittelt, wie viele Blätter von den Marienkäfern gerettet werden konnten.

### TIPPS UND TRICKS

Dieses Spiel eignet sich besonders gut im Freien (wenn es windstill ist) oder in einem Raum, in dem ausreichend Platz vorhanden ist (z. B. Bewegungsraum etc.).



## 5.4 „FANG DEN LUFTBALLON“

### ZIEL

- Lebensmittelgruppen spielerisch wiederholen

### MATERIAL

- WiNKi-Handpuppe
- Luftballons
- Kärtchen mit Lebensmittelbildern (ganz klein, ca. 1,5 × 1,5 cm), siehe Kopiervorlage
- Klebeband
- Musik

### DAUER

15 Minuten



### BESCHREIBUNG

Soweit möglich, blasen die Kinder die Luftballons auf (ansonsten werden die Luftballons vorher aufgeblasen). Dann darf jedes Kind ein Kärtchen ziehen, das mit Klebeband auf den Luftballon geklebt wird. Wenn jedes Kind einen Luftballon mit einem Lebensmittel hat, beginnt die Musik zu spielen – alle Luftballons sind in der Luft.

Wenn die Musik stoppt, schnappt sich jedes Kind einen Luftballon. Dann stellt WiNKi eine Aufgabe, die alle ausführen müssen. Danach spielt wieder Musik und die Luftballons werden in die Luft geworfen usw.

### TIPPS UND TRICKS

Dieses Spiel ist eher für ältere (etwa 4- bis 6-jährige) Kinder geeignet. Insbesondere bei den Vorbereitungen (Aufblasen der Luftballons und Aufkleben der Lebensmittelbilder) benötigen viele Kinder Hilfe, daher ist die Anwesenheit mehrerer Erwachsener hilfreich.

### BEISPIELAUFGABEN

- Wer ein Gemüse hat, legt sich auf den Boden.
- Wer ein Obst hat, springt in die Luft.
- Wer ein Getreideprodukt hat, winkt mit beiden Händen.
- Wer ein Milchprodukt hat, dreht sich einmal im Kreis.
- Wer ein Ei hat, steht auf einem Bein.
- Wer ein Fleisch hat, fasst sich ans Ohr.
- Wer einen Fisch hat, hält sich die Nase zu.
- Wer eine Süßigkeit hat, hockt sich auf den Boden.
- Auch die Aufgaben des „Lebensmittel-Quiz“ können für dieses Spiel verwendet werden.





## 5.5 „DAS KEKS-WETTRENNEN“

### ZIEL

- Spaß und gemeinsames Spiel

### MATERIAL

- WiNKi-Handpuppe
- Stoffkekse
- Tische

### DAUER

10 Minuten

### BESCHREIBUNG

Zwei Stoffkekse werden auf einer Tischseite an den Rand gelegt. Jeweils ein Kind versucht, den Keks vom Tischrand über den Tisch zu blasen, bis er auf der gegenüberliegenden Seite hinunterfällt.

Danach wird der Keks zurückgelegt, zwei weitere Kinder sind an der Reihe.



# 6 Lebensmittel herstellen

## 6.1 Wir machen gemeinsam Saft



## 6.1 WIR MACHEN EINEN SAFT

### ZIEL

- Gemeinsames Zubereiten und Verkosten
- Bezug zu Lebensmitteln schaffen

### MATERIAL

- WiNKi-Handpuppe
- Krüge, Plastikbecher
- verschiedene Fruchtsäfte (Orangensaft, Apfelsaft, Birnensaft, Karottensaft, Ananassaft, ...)
- Kräuter (z. B. Melisse, Minze, ...)

### DAUER

15 Minuten



### BESCHREIBUNG

Je nach Belieben werden die Säfte in Krügen gemischt. Minz- oder Melissenblätter werden gewaschen und in den Saft gegeben. Dann wird der Saft gemeinsam verkostet und getrunken. Währenddessen kann WiNKi erklären, wie ein Saft hergestellt wird – also wie aus der Orange ein Saft wird: „Einen Orangensaft kannst du auch ganz leicht selbst machen – er schmeckt dann sogar noch viiiiiiiiiel besser: Du brauchst dafür nur ein paar reife Orangen und eine so genannte Orangenpresse (oder Zitronenpresse) – frag deine Eltern einmal, ob ihr so etwas habt. Wenn du die Orangen in der Hälfte durchschneidest, kannst du sie mit der offenen Seite auf die Presse drücken und dann hin- und herdrehen. Langsam kommt unten der Saft heraus. Wenn du das mit ca. 3 Orangen machst, bekommst du ein Glas frisch gepressten Orangensaft.“

„Ein Apfelsaft ist ein bisschen komplizierter, weil die Äpfel vorher gekocht werden müssen – sonst sind sie zu hart. Deshalb muss man die Äpfel – nachdem sie gut gewaschen sind und das Kerngehäuse weggeschnitten wurde – in mittelgroße Stücke schneiden und in ganz heißes, kochendes Wasser legen. Da lässt man sie für einige Zeit dr\*innen, bis sie weich sind und sich fast im Wasser auflösen. Dann gibt man ein Geschirrtuch in ein großes Sieb und kippt die ganze Apfelmasse hinein – der Saft geht durch und die Stücke bleiben im Sieb hängen. Den Apfelsaft kannst du nachher gleich trinken. Wenn du ihn länger aufheben willst, muss er nochmals gut erhitzt, in gaaaaaaanz saubere Flaschen gefüllt und gut verschlossen werden. Einfacher geht das Ganze natürlich mit einem so genannten Entsafter, aber auch ohne diese Geräte kannst du einen leckeren Apfelsaft selber machen.“

### TIPPS UND TRICKS

Falls die Möglichkeiten vorhanden sind, ist es besonders nett, die Kräuter mit den Kindern gemeinsam aus dem (selbst angelegten) Kräutergarten zu holen.



# 7 Malen und Basteln

7.1 „Da stimmt was nicht ...“

7.2 „Wir zeichnen einen Bauernhof“

7.3 „Wir machen unser Tischset“

7.4 „WiNKi in der Backstube“



## 7.1 „DA STIMMT WAS NICHT ...“

### ZIEL

- Konzentration
- Erkennen von Lebensmittelgruppen, die zusammengehören
- Erinnerung an WiNKi

### MATERIAL

- WiNKi-Handpuppe
- Malvorlage „Da stimmt was nicht ...“ (siehe Kopiervorlage)
- Stifte

### DAUER

20 Minuten

### BESCHREIBUNG

Die Kinder bekommen von WiNKi eine Malvorlage mit zwei Bilderreihen. In jeder Bilderreihe passt ein Bild nicht dazu. Die Kinder dürfen alle Bilder bunt anmalen – das „nicht passende“ Bild wird eingekreist oder durchgestrichen. Weiters ist WiNKi in jeder Reihe versteckt und will auch ausgemalt werden.





## 7.2 „WIR ZEICHNEN EINEN BAUERNHOF“

### ZIEL

- Konzentration
- Erinnerung an WiNKi

### MATERIAL

- WiNKi-Handpuppe
- Malvorlage „Wir zeichnen einen Bauernhof“ (Kopiervorlage)
- Stifte

### DAUER

20 Minuten

### BESCHREIBUNG

Die Kinder bekommen eine Malvorlage von WiNKi mit dem Bauernhof zum Ausmalen. In diese Malvorlage können sie ergänzend Tiere, Lebensmittel, den Bauern und die Bäuerin usw. malen.



## 7.3 „WIR MACHEN UNSER TISCHSET“

### ZIEL

- Identifikation mit WiNKi
- Nettes Ambiente und eine angenehme Essenssituation schaffen
- Assoziation zwischen WiNKi und dem Essen im Kindergarten herstellen

### MATERIAL

- WiNKi-Handpuppe
- Malvorlage „WiNKi-Tischset“ (Kopiervorlage)
- Stifte
- Laminiergerät und Folien in entsprechender Anzahl der Kinder

### DAUER

30 Minuten

### BESCHREIBUNG

Die Kinder erhalten von WiNKi die Malvorlage für das Tischset und Stifte und dürfen ihr eigenes Tischset gestalten. Im Anschluss wird die Zeichnung laminiert, um sie tatsächlich als Tischset für die Jause und das Mittagessen im Kindergarten verwenden zu können.



## 7.4 „WINKI IN DER BACKSTUBE“

### ZIEL

- Spielerisch das Thema Brot und Gebäck und den Grundrohstoff Getreide erfahren und tatsächlich „begreifen“

### MATERIAL

- Bastelvorlage „WiNKi in der Backstube“ (siehe Kopiervorlage)
- verschiedene Getreidekörner und Samen (Weizen, Roggen, Dinkel, Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, ...)
- Klebstoff
- Stifte

### DAUER

30–40 Minuten



### BESCHREIBUNG

Die Kinder erhalten die Bastelvorlage „WiNKi in der Backstube“ sowie Stifte, Klebstoff und verschiedene Getreidekörner bzw. Samen. Die Kinder bekleben die Vorlage mit den Getreidekörnern/Samen bzw. verwenden die Stifte zum Ausmalen.

Dabei kann über das Brotbacken gesprochen werden: ob die Kinder eventuell verschiedene Getreidesorten kennen, was alles zum Brotbacken benötigt wird und was sonst noch alles in einer Backstube gebacken wird.

Falls den Kindern nicht viele Getreidesorten einfallen, kann WiNKi folgende Sorten „einsagen“:

- **Weizen:** daraus ist der Großteil unserer Backwaren gemacht
- **Dinkel:** gehört auch zur Familie vom Weizen, wird oft als Vollkornmehl verwendet
- **Roggen:** kommt in verschiedenen Brotsorten vor
- **Hafer:** kennen wir z. B. aus dem Frühstücksmüsli (Haferflocken)
- **Einkorn:** ist die Urform des Weizens und kann z. B. in risottoähnlichen Gerichten statt Reis verwendet werden
- **Emmer:** wird vor allem im Waldviertel angebaut und zu Brot oder Nudeln verarbeitet
- **Khorosanweizen:** wird auch Kamut genannt und kann genauso wie Dinkel verwendet werden

Da in vielen Backwaren (z. B. Kuchen, Kipferl, ...) auch Zucker enthalten ist, ist dieser auch auf dem Bild zu finden. Hier kann angeknüpft werden, um den Kindern zu erklären, dass Zucker ein Bestandteil einiger Lebensmittel ist und das Leben „versüßen“ kann. Allerdings gehört Zucker in die oberste Pyramidenstufe und sollte deshalb nur selten gegessen werden.

# 8 Vorschläge für Workshop-Abläufe

- 8.1 Schwerpunkt  
„Ernährungspyramide und Ernährungsvielfalt“
- 8.2 Schwerpunkt  
„Vom Bauernhof auf den Esstisch“
- 8.3 Schwerpunkt  
„Lebensmittel beGREIFEN“





## 8 VORSCHLÄGE FÜR WORKSHOP-ABLÄUFE

Die folgenden Themenschwerpunkte sind Ideen und Vorschläge, wie die Spiele sinnvoll kombiniert werden können, sodass ein thematischer Zusammenhang hergestellt werden kann. Bei der Kombination der Spiele sollte darauf geachtet werden, dass sowohl ruhigere (z. B. Geschichten, Bewegungsgeschichten, Malblätter, ...) als auch aktivere Tätigkeiten (z. B. Bewegungsspiele, Lebensmittel herstellen, ...) vorkommen. Auf diese Weise kann die Aufmerksamkeit der Kinder optimal ausgenutzt werden.



Selbstverständlich ist es bei der Abhaltung der Themenschwerpunkte immer möglich, die Programmpunkte flexibel zu handhaben. Wenn die Kinder besonders aufmerksam sind, können die Geschichten ausführlicher erzählt werden, während das Programm bei unruhigeren Kindern eher auf Bewegungsspielen basieren sollte, sodass sich die Kinder austoben können.

Letztendlich gilt: Sie kennen Ihre Gruppe am besten und können daher das optimale Programm für die jeweilige Situation ganz individuell zusammenstellen.





## 8.1 SCHWERPUNKT „ERNÄHRUNGSPYRAMIDE UND ERNÄHRUNGSVIELFALT“

Bei diesem Schwerpunkt geht es um die Vermittlung einer Idee, welche Lebensmittel es gibt und welche gut für uns sind. Die Kinder hören von unterschiedlichen Lebensmittelgruppen und lernen Beispiele für jede Gruppe kennen. Mit Hilfe der Geschichte und der unterschiedlichen Spiele erfahren sie, von welchen Lebensmitteln wir viel essen können und welche wir lieber in kleinen Mengen genießen sollen.

### ABLAUF

1. Begrüßung WiNKi
2. Geschichte „Das Pyramidenrätsel“
3. Bewegungsspiel „Lebensmittel-Quiz“
4. Sesselkreis Spiel „Welches Lebensmittel ist das?“
5. Bewegungsspiel „Pyramide hüpfen“
6. Bewegungsgeschichte „Pizza backen“
7. Arbeitsblatt „Da stimmt was nicht ...“
8. Verabschiedung WiNKi

### MATERIALLISTE FÜR DIESEN WORKSHOP

- Sesselkreis oder Polsterkreis am Boden
- WiNKi-Handpuppe
- Geschichte vom Pyramidenrätsel
- Kreppklebeband für das Aufkleben der Pyramide und/oder Straßenmalkreiden
- 6 Dosen mit den einzelnen Lebensmittelgruppen (z. B. leere Kaffeedosen oder Konservendosen, Joghurtbecher sind zu leicht und zerbrechlich, auch feste Trinkbecher können verwendet werden)
- 1 kleiner Ball (am besten ein Hackysack oder ähnliches, kein Tischtennisball, denn er hüpfert zu weit)
- Plastikbecher
- Stofflebensmittel: Set Obstkorb, Set Gemüsekorb, Jausen-Set, Fisch-Set, Süßigkeiten-Set, Erdäpfel, Brotauswahl, Teigwaren, Milch, Joghurt
- Stofftasche oder WiNKi-Rucksack
- Musikanlage, Musik
- Arbeitsblatt „Da stimmt was nicht“ und Stifte



## 8.2 SCHWERPUNKT „VOM BAUERNHOF AUF DEN ESSTISCH“

Beim Themenschwerpunkt „Vom Bauernhof auf den Esstisch“ wird den Kindern ein Gefühl für die Verarbeitung von Lebensmitteln gegeben. Sie erfahren, welche Lebensmittel von welchen Rohstoffen stammen und woher die Rohstoffe kommen. Zusammenhänge in der Natur werden ebenso thematisiert wie die Regionalität der Lebensmittel.

### ABLAUF

1. Begrüßung WiNKi
2. Geschichte „Am Bauernhof“
3. Sesselkreisspiel „Was gehört zusammen?“
4. Bewegungsgeschichte „Der Weg der Milch“
5. Bewegungsspiel „Blattläuse und Marienkäfer“
6. Sesselkreisspiel „Wie kommt das Lebensmittel zu uns?“
7. Arbeitsblatt „Wir zeichnen einen Bauernhof“
8. Verabschiedung WiNKi

### MATERIALLISTE FÜR DIESEN WORKSHOP

- Sesselkreis oder Polsterkreis am Boden
- WiNKi-Handpuppe
- Geschichte „Am Bauernhof“
- 28 laminierte Puzzle-Karten mit Tieren/Rohstoffen/verarbeiteten Lebensmitteln
- Stofftasche oder WiNKi-Rucksack für Puzzle-Karten
- grüne Servietten
- 1 Korb
- Bänder oder Tücher für die Anzahl der Kinder
- Plastikbecher
- Stofflebensmittel: Set Obstkorb, Set Gemüsekorb, Jausen-Set, Fisch-Set, Süßigkeiten-Set, Erdäpfel, Brotauswahl, Teigwaren, Milch, Joghurt
- Wenn vorhanden: ein Buch mit Lebensmittelabbildungen oder eine Zeitschrift mit exotischen Früchten (nicht zwingend)
- Arbeitsblatt „Am Bauernhof“ und Stifte



## 8.3 SCHWERPUNKT „LEBENSMITTEL BEGREIFEN“

Bei diesem Schwerpunkt haben die Kinder die Möglichkeit, direkt mit den Lebensmitteln zu arbeiten und diese im wahrsten Sinn des Wortes zu beGREIFEN. Neben den Tätigkeiten mit echten Lebensmitteln (z. B. Saft herstellen, Kräuter-WiNKi, ...) sind auch in diesem Themenschwerpunkt Spiele enthalten, die den Kindern spielerisch neue Lebensmittel näherbringen, sodass sie ein breites Spektrum an Lebensmitteln kennenlernen.

### ABLAUF

1. Begrüßung WiNKi
2. Sesselkreisspiel „Ja, das bin ich“
3. Bewegungsspiel „Fang den Luftballon“
4. Sesselkreisspiel „Kräuter-WiNKi“
5. Wir machen gemeinsam einen Saft
6. Bewegungsspiel „Das Keks-Wettrennen“
7. Sesselkreisspiel „WiNKi-Memory“
8. Bastelvorlage „WiNKi in der Backstube“
9. Verabschiedung WiNKi



### MATERIALLISTE FÜR DIESEN WORKSHOP

- Sesselkreis oder Polsterkreis am Boden
- WiNKi-Handpuppe
- Stofflebensmittel: Set Obstkorb, Set Gemüsekorb, Jausen-Set, Fisch-Set, Süßigkeiten-Set, Erdäpfel, Brotauswahl, Teigwaren, Milch, Joghurt
- Luftballons
- Lebensmittel-Kärtchen klein
- Musikanlage, Musik für das Bewegungsspiel mit Luftballons
- Apfelsaft, Karottensaft
- Verschiedene Kräuter (ev. vorher mit den Kindern einen Kräutergarten im Kindergarten anlegen oder Topfkräuter verwenden)
- 1 Besen oder langer Stock
- Bastelvorlage „WiNKi in der Backstube“
- verschiedene Getreidekörner und Samen (Weizen, Roggen, Dinkel, Sesam, Leinsamen ...)
- Klebstoff
- WiNKi-Memory (ev. Schere, Laminiergerät und -folie)

# 9 Verwendete und empfohlene Literatur



## **AID Infodienst – Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.:**

- Das beste Essen für Kinder – Empfehlungen für die Ernährung von Kindern. Kostenloser Download unter: <http://shop.aid.de/1447/das-beste-essen-fuer-kinder-empfehlungen-fuer-die-ernaehrung-von-kindern?c=34> (Stand: 14.04.2014)
- Das beste Essen für Kleinkinder. Empfehlungen für die Ernährung von 1- bis 3-Jährigen. Kostenloser Download unter: <http://shop.aid.de/1566/das-beste-essen-fuer-kleinkinder-empfehlungen-fuer-die-ernaehrung-von-1-bis-3-jaehrigen?c=34> (Stand: 14.04.2014)
- Was Kleinkinder brauchen. Kostenloser Download unter: <http://shop.aid.de/0361/was-kleinkinder-brauchen?c=34> (Stand: 14.04.2014)

**Arbeiterkammer Niederösterreich (2013):** Kinderernährung – die Herausforderungen im Alltag. Kostenloser Download unter: <http://noe.arbeiterkammer.at/service/broschueren/konsument/Kinderernaehrung.html> (Stand: 14.04.2014)

## **Bundesministerium für Gesundheit:**

- Der österreichische Ernährungsbericht 2012. Kostenloser Download unter: [http://www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Rezepte\\_Broschueren\\_Berichte/Der\\_Oesterreichische\\_Ernaehrungsbericht\\_2012](http://www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Rezepte_Broschueren_Berichte/Der_Oesterreichische_Ernaehrungsbericht_2012) (Stand: 14.04.2014)
- Die österreichische Ernährungspyramide. Kostenloser Download unter: [http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/Die\\_Oesterreichische\\_Ernaehrungspyramide](http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/Die_Oesterreichische_Ernaehrungspyramide) (Stand: 14.04.2014)
- Die österreichische Ernährungspyramide für Kinder. Kostenloser Download unter: [http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/Ernaehrungspyramide\\_fuer\\_Kinder](http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/Ernaehrungspyramide_fuer_Kinder) (Stand: 14.04.2014)
- Pixi-Buch „Gesund genießen“. Kostenloser Download unter: [http://www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Rezepte\\_Broschueren\\_Berichte/PIXI\\_Buch\\_Gesund\\_geniessen](http://www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Rezepte_Broschueren_Berichte/PIXI_Buch_Gesund_geniessen) (Stand: 14.04.2014)
- Broschüre „Richtige Ernährung für mein Kind – leicht gemacht“. Kostenloser Download unter: [http://www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Rezepte\\_Broschueren\\_Berichte/Broschuere\\_Richtige\\_Ernaehrung\\_fuer\\_mein\\_Kind\\_leicht\\_gemacht](http://www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Rezepte_Broschueren_Berichte/Broschuere_Richtige_Ernaehrung_fuer_mein_Kind_leicht_gemacht) (Stand: 14.04.2014)

**Ecker, Andrea (2007):** Naschkatze und Suppenkasper. Mit Spiel und Spaß essen und trinken – vielfältige Aktionen rund um das Thema Ernährung in Kita, Hort und Grundschule. Münster: Ökotopia Verlag.

**Ellermann, Walter (2013):** Bildungsarbeit im Kindergarten erfolgreich planen. In: Pädagogische Praxis, Band 5. Berlin, Düsseldorf, Mannheim: Cornelsen Verlag Scriptor, 3. Auflage.

**Give-Servicestelle für Gesundheitsbildung (2005):** Essen und Trinken in der Schule. 5. – 13. Schulstufe. Kostenloser Download unter: [http://give.or.at/fileadmin/template01/download/download\\_infoseiten/Give\\_infoseite\\_Essen\\_MO2012.pdf](http://give.or.at/fileadmin/template01/download/download_infoseiten/Give_infoseite_Essen_MO2012.pdf) (Stand: 14.04.2014)



**Provin, Karin (2010):** Gesundheitsförderung im Setting Kindergarten. Universität Wien, Diplomarbeit.

**Vom Wege, Brigitta; Wessel, Mechthild (2002):** Das große Ernährungsbuch für KiTa und Kindergarten. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH.

**Zihlmann, Isabel (2013):** Kinderleicht. Ess- und Bewegungsprojekte. Bern: Schulverlag bmv AG.

**Zimmer, Renate (2012):** Handbuch der Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH.

# 10 Bastelanleitungen

10.1 WiNKi-Handpuppe

10.2 Stabfiguren

10.3 Fingerpuppen

10.4 Lebensmittel-Bilder

10.5 WiNKi-Memory

10.6 Kopiervorlagen



## 10.1 WINKI-HANDPUPPE

Um die Handpuppe WiNKi selbst herzustellen, braucht man neben etwas handwerklichem Geschick nur Folgendes:

### EINKAUFLISTE

- Fleecestoff grün: ca. ½ m
- Fleecestoff rot: ca. 30 cm oder Reste  
Die Kosten für den Fleecestoff belaufen sich auf ca. € 5,00 pro Laufmeter.
- 1 roter Knopf, ca. 2,5 cm Durchmesser, als Vorlage für die zwei Wangerl von WiNKi.
- 2 Stk. Wackelaugen
- Nähgarn rot und grün

### SCHNITTMUSTER

- Außenteil – vorne / Rückenteil ohne Mundschlitz zuschneiden
- Innenteil – vorne / Rückenteil ohne Mundschlitz zuschneiden
- Flügerl 2× zuschneiden
- Ohren 4× zuschneiden
- Schwanz zuschneiden
- 1 Paar Wackelaugen
- Roter Knopf als Vorlage für die Wangerl

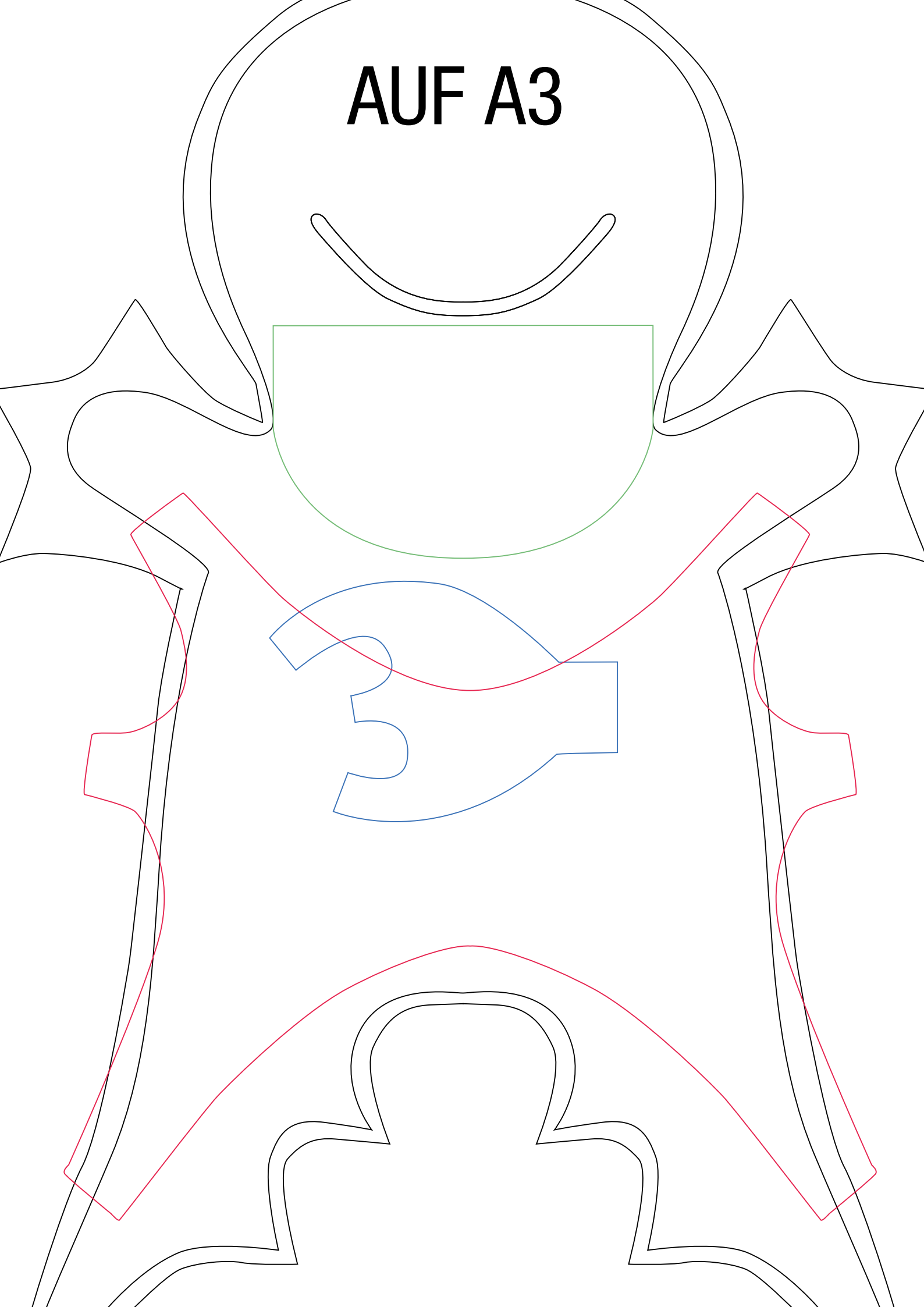
Alle Schnittvorlagen sind inklusive Nahtzugabe – sie lassen sich so genauer auf den Stoff übertragen.

### NÄHANLEITUNG

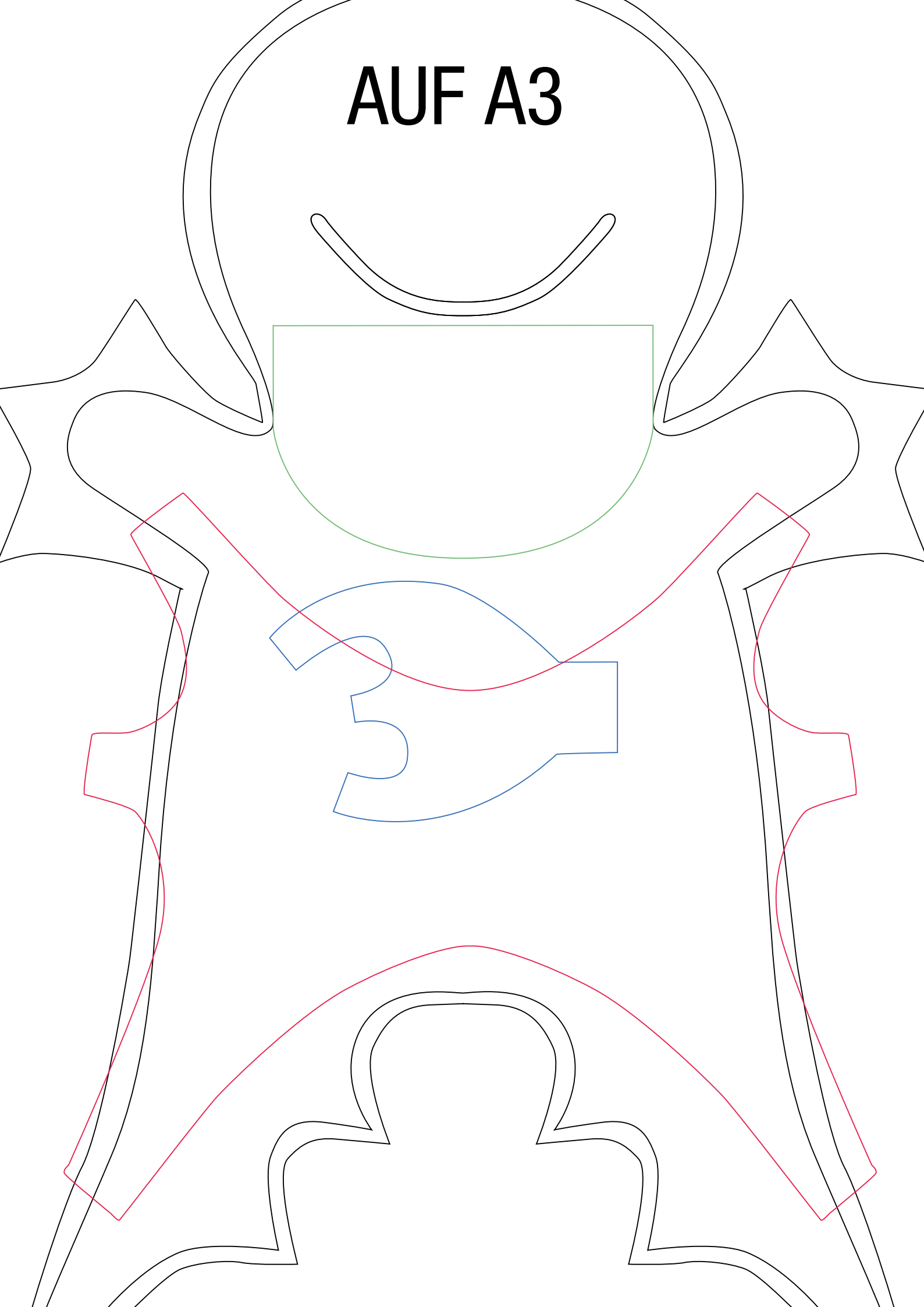
- Ohren zusammennähen und verstürzen (umdrehen) 2×
- Flügerl zusammennähen und verstürzen
- Vorderteil: Außenteil vorne den roten Mundsack aufnähen, dann mit rot verstürzen (nach \*innen)
- Wangerl aufnähen 2×
- Wackelaugen aufnähen 2×
- Schwanz nähen und verstürzen
- Rückenteil: Ohren links und rechts aufnähen, Schwanz und Flügerl fixieren
- Vorderteil mit Mund und Rückenteil mit Ohren, Schwanz und Flügerl seitlich zusammennähen
- Inneres Vorderteil und Rückenteil zusammennähen und auf einer Seite ca. 10 cm offen lassen
- Danach durch den offenen Teil die Beine verstürzen
- Umdrehen und die 10 cm offene Naht schließen



**AUF A3**

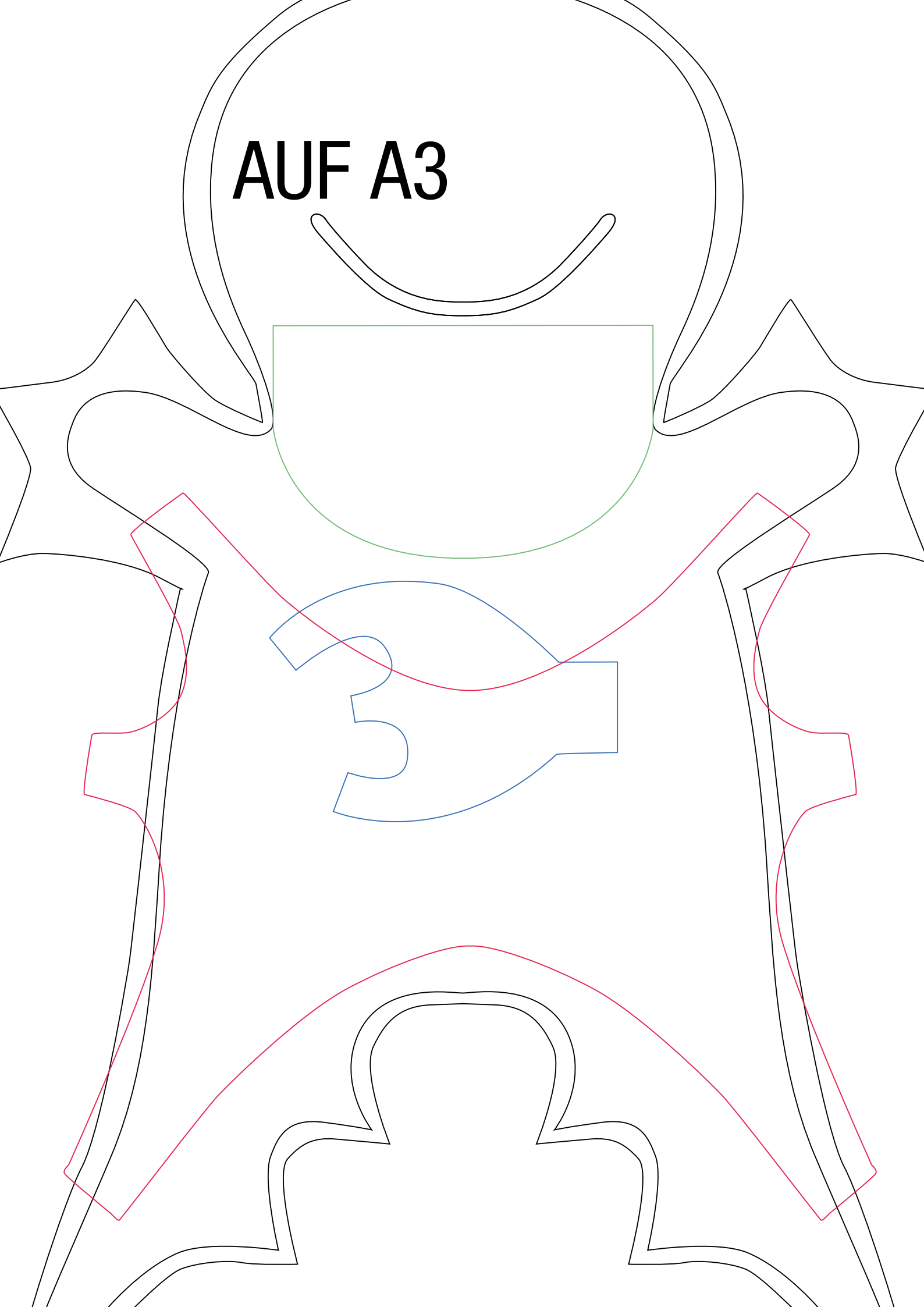


**AUF A3**





**AUF A3**



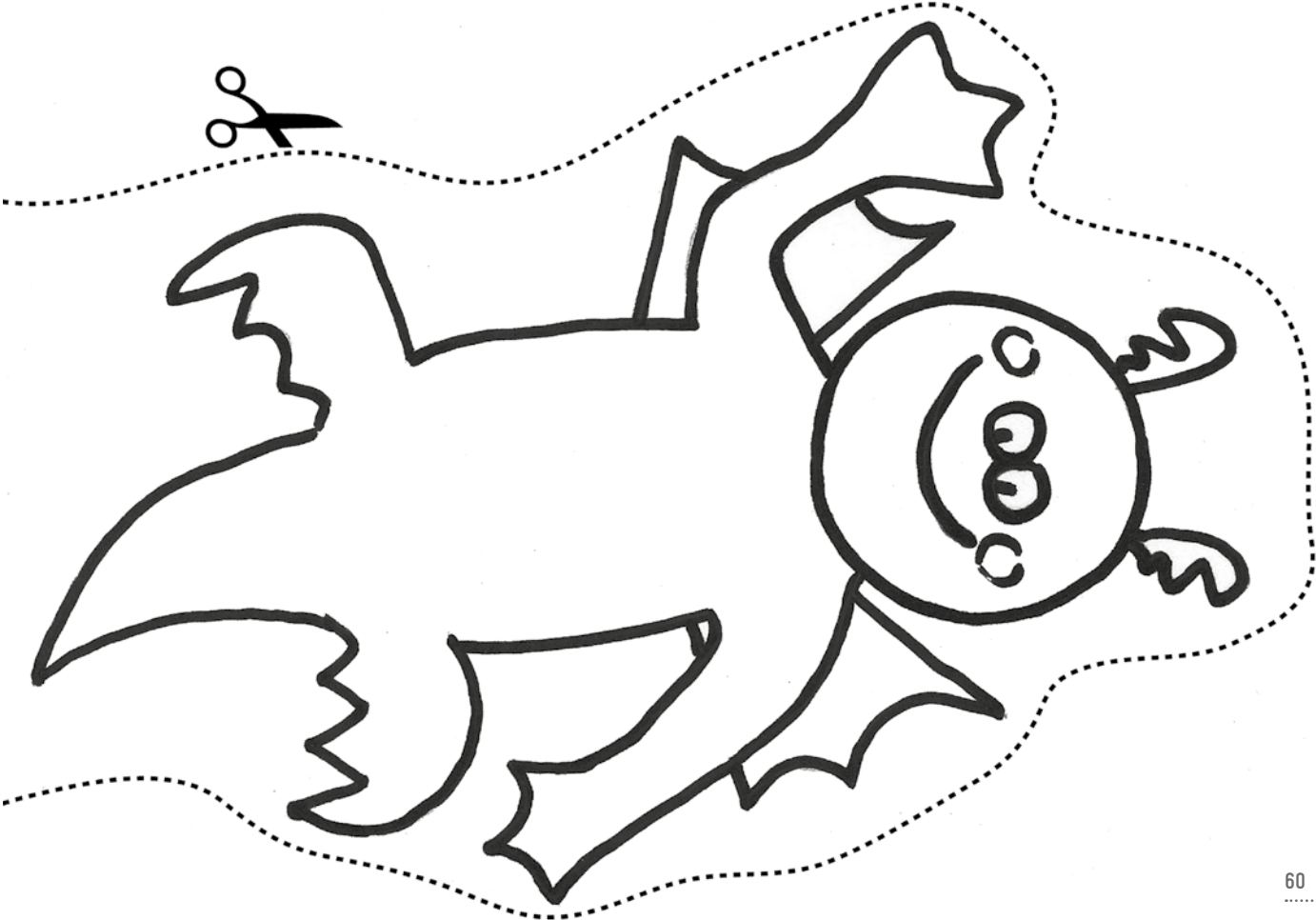
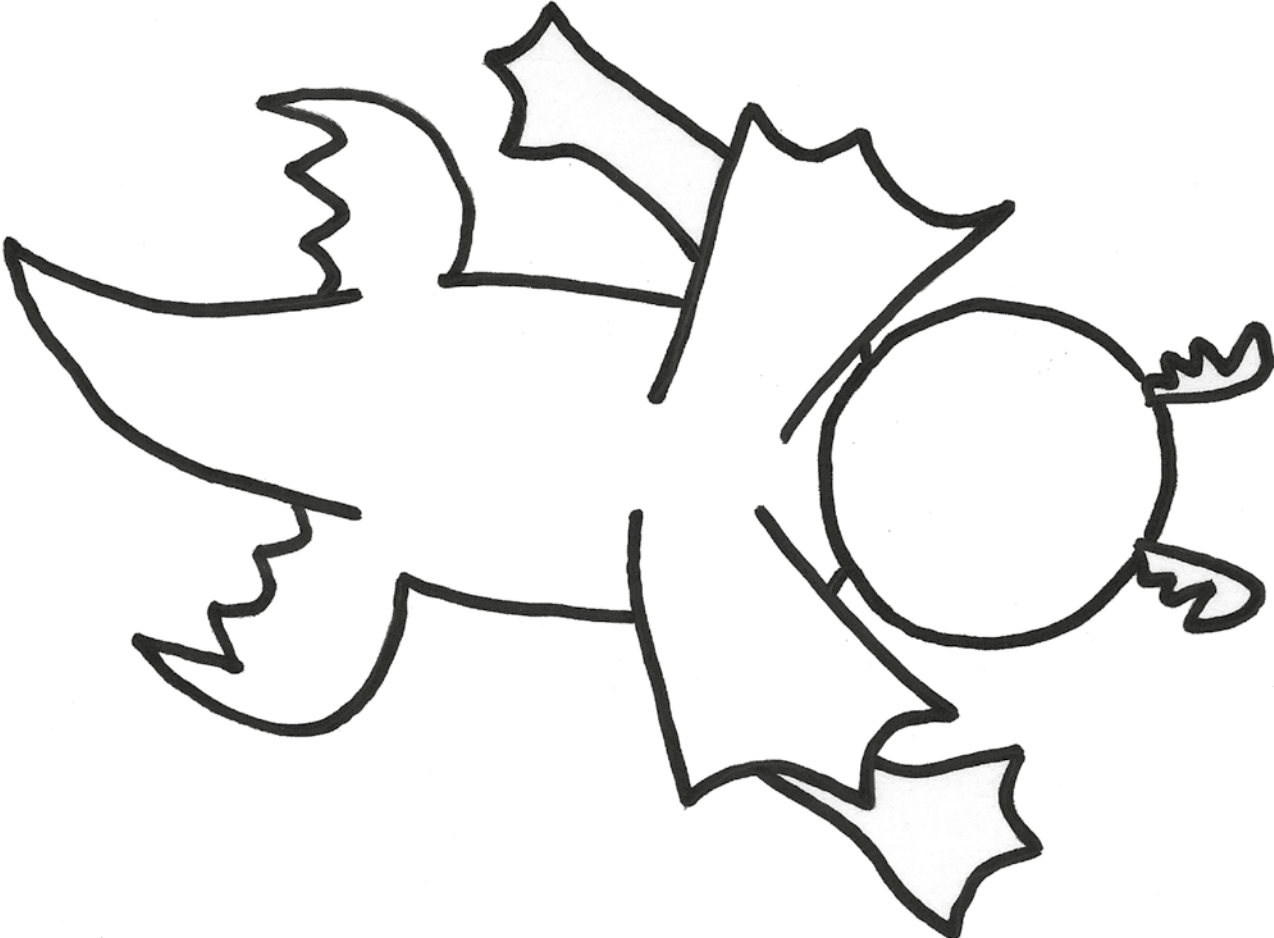
## 10.2 STABFIGUREN

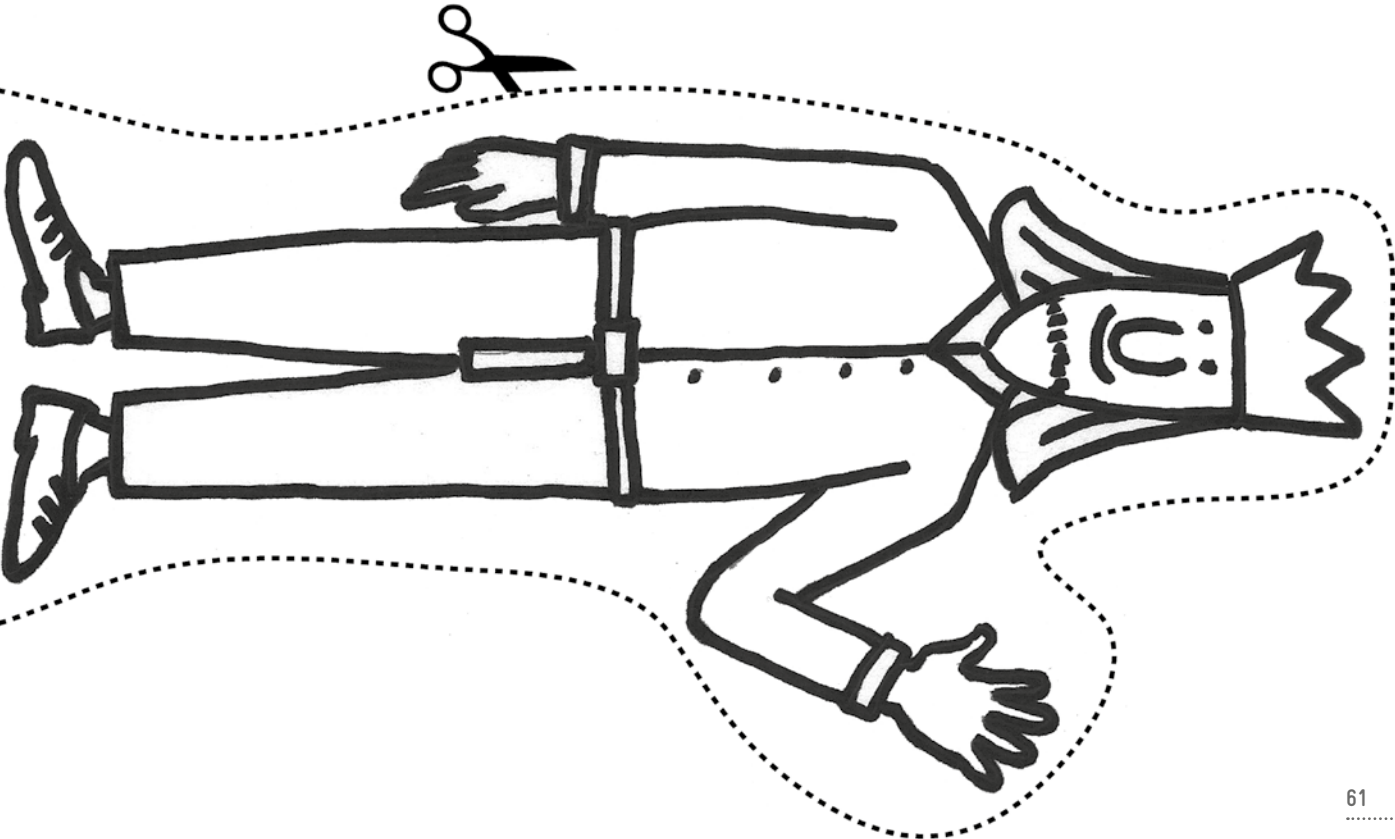
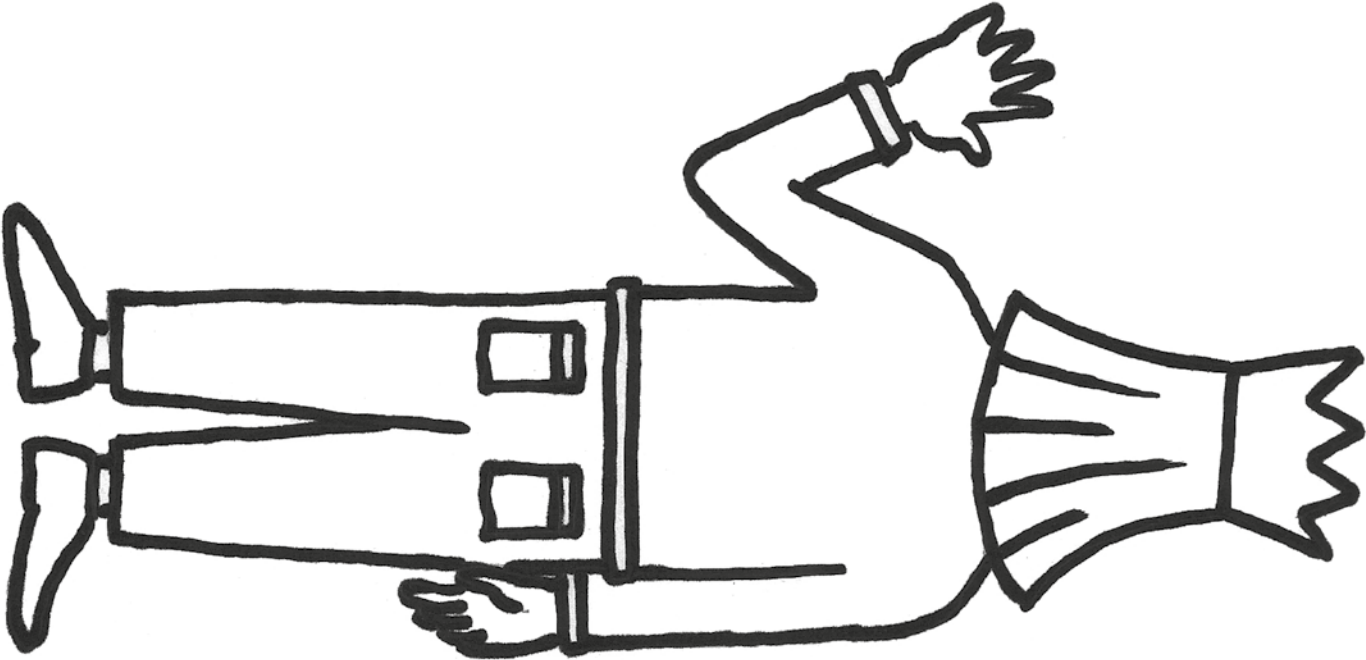
Im Rahmen des Projektes „Wiener Netzwerk Kindergartenverpflegung – WiKi“ wurde unter anderem auch eine WiKi-Broschüre mit zwei kindgerechten Geschichten gestaltet, die das Thema Ernährung behandeln.

Diese Broschüre kann bei der Wiener Gesundheitsförderung – WiG unter [info@winki.at](mailto:info@winki.at) kostenlos angefordert werden.

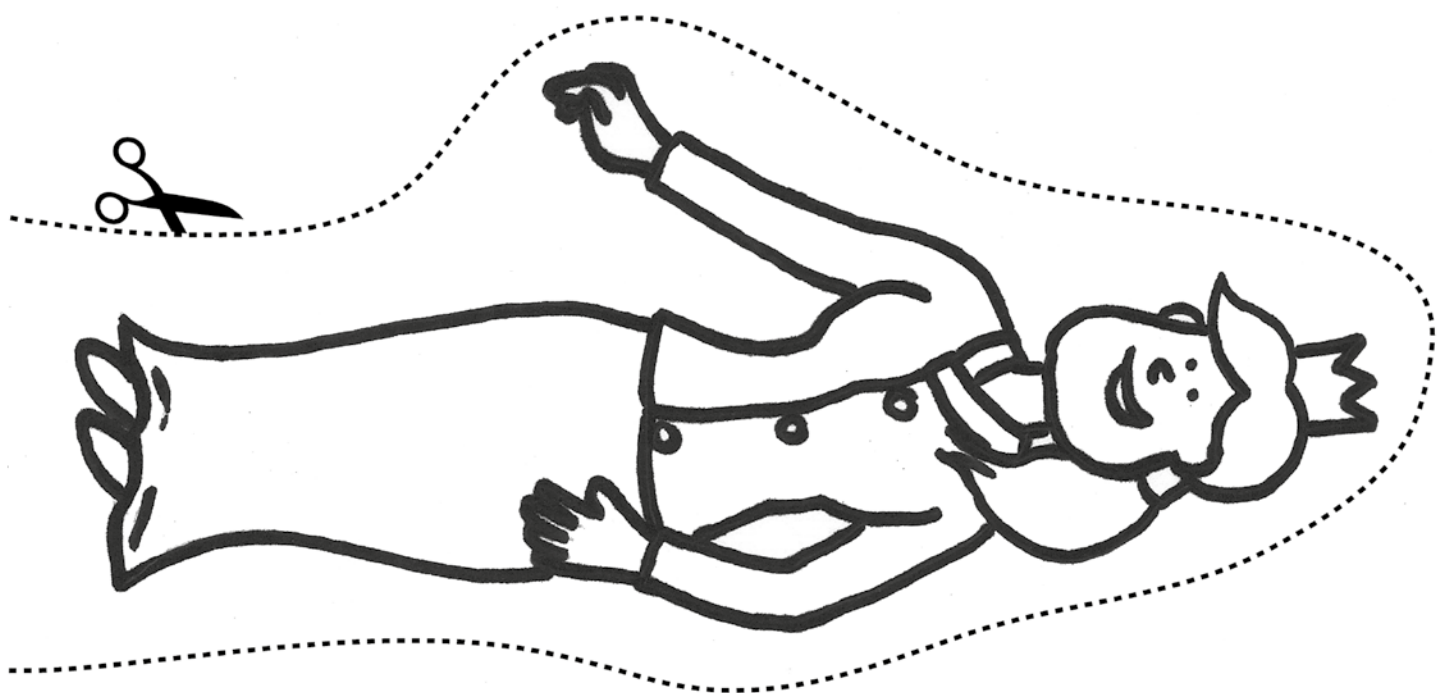
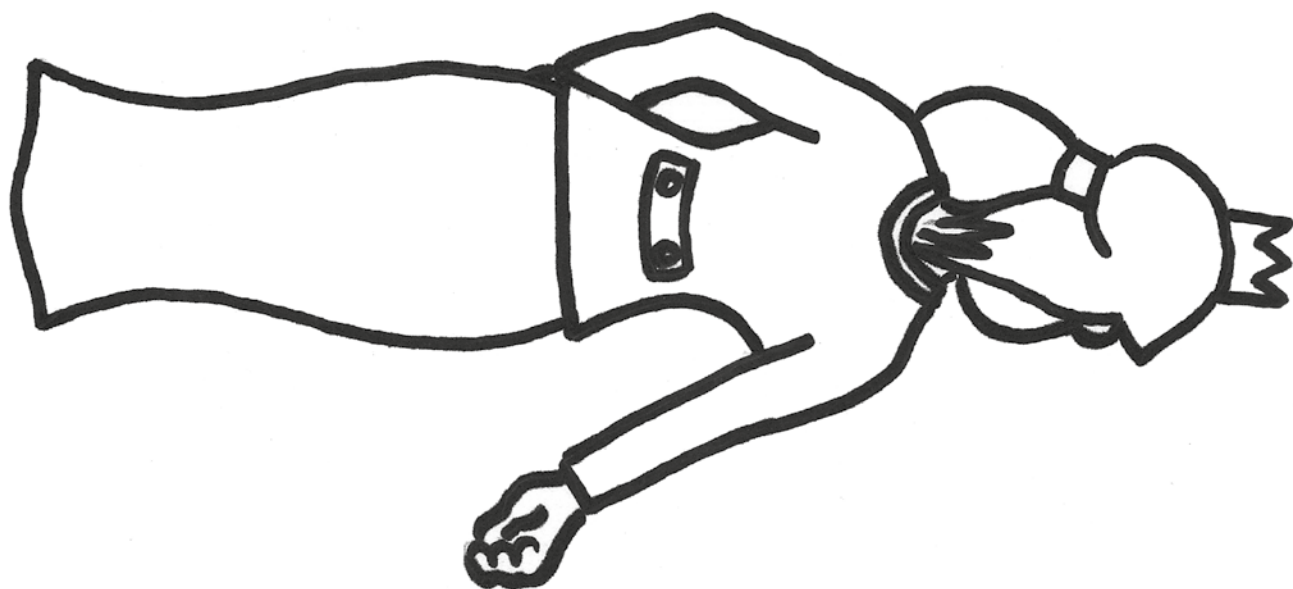
Die Geschichten handeln von unterschiedlichen Personen und Figuren, die als Stabfiguren gebastelt werden können, um das Erzählen der Geschichten lebendiger zu gestalten. Zu diesem Zweck können die Vorlagen vervielfältigt und mit den Kindern gemeinsam ausgemalt werden. Nach dem Laminieren können die Figuren mit älteren Kindern ausgeschnitten werden. Zu guter Letzt werden sie auf Holzstäbe (z. B. gewaschene Eisstäbchen, ...) geklebt und bei den Geschichten an den jeweils passenden Stellen eingesetzt.



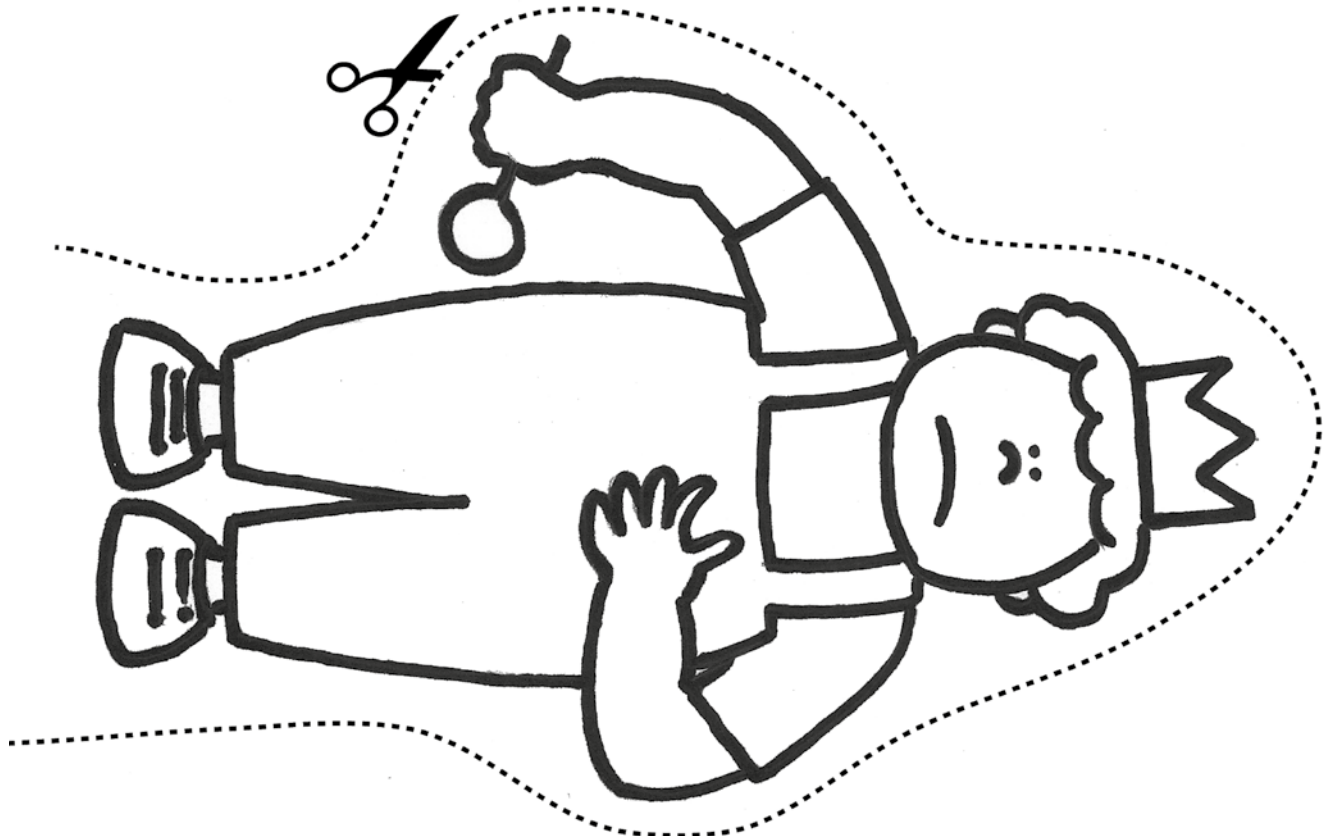
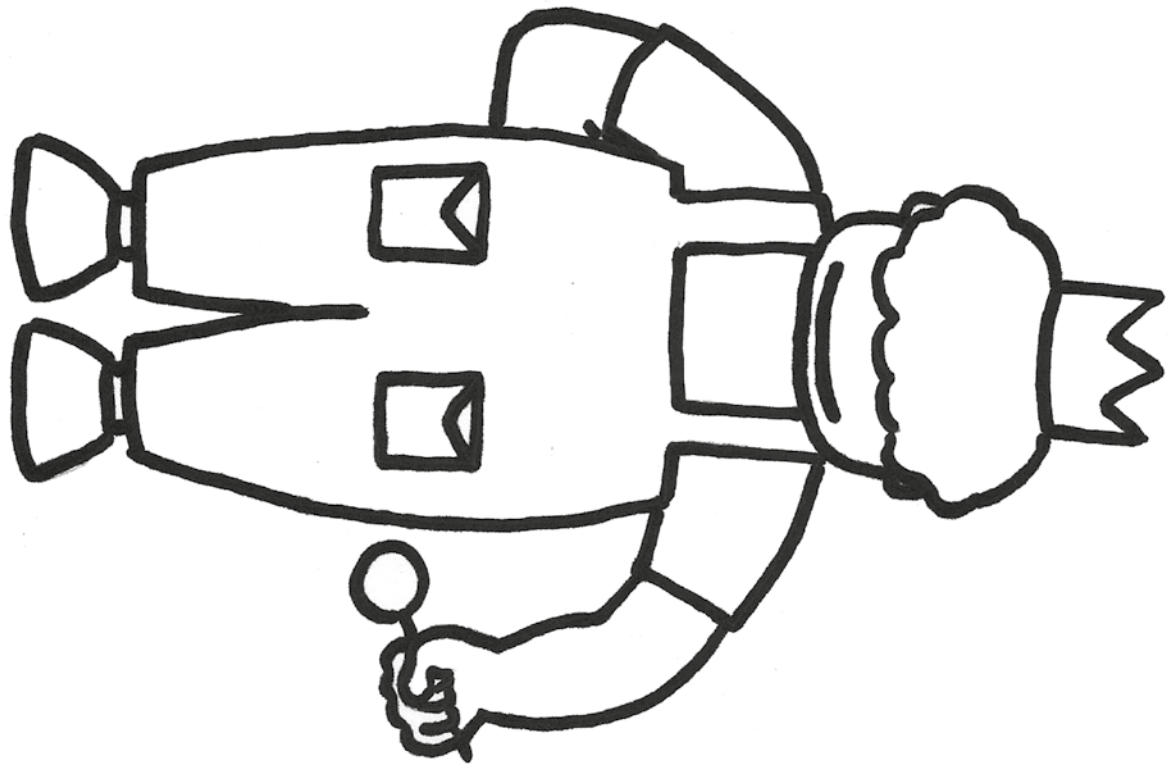


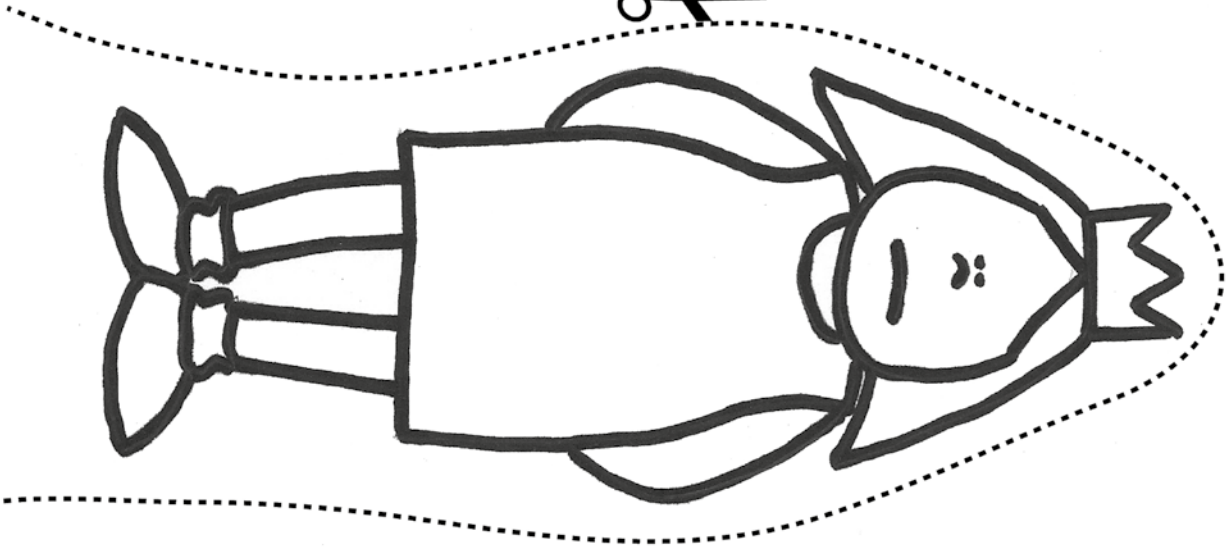
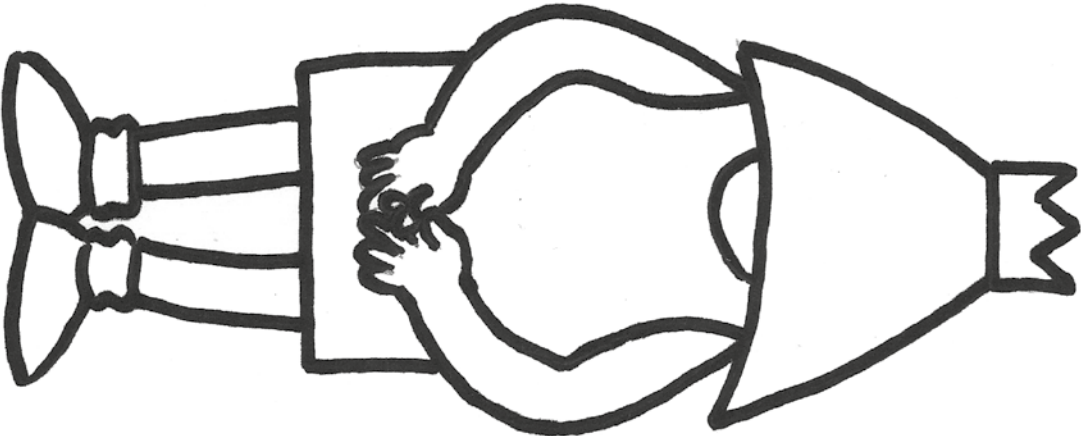


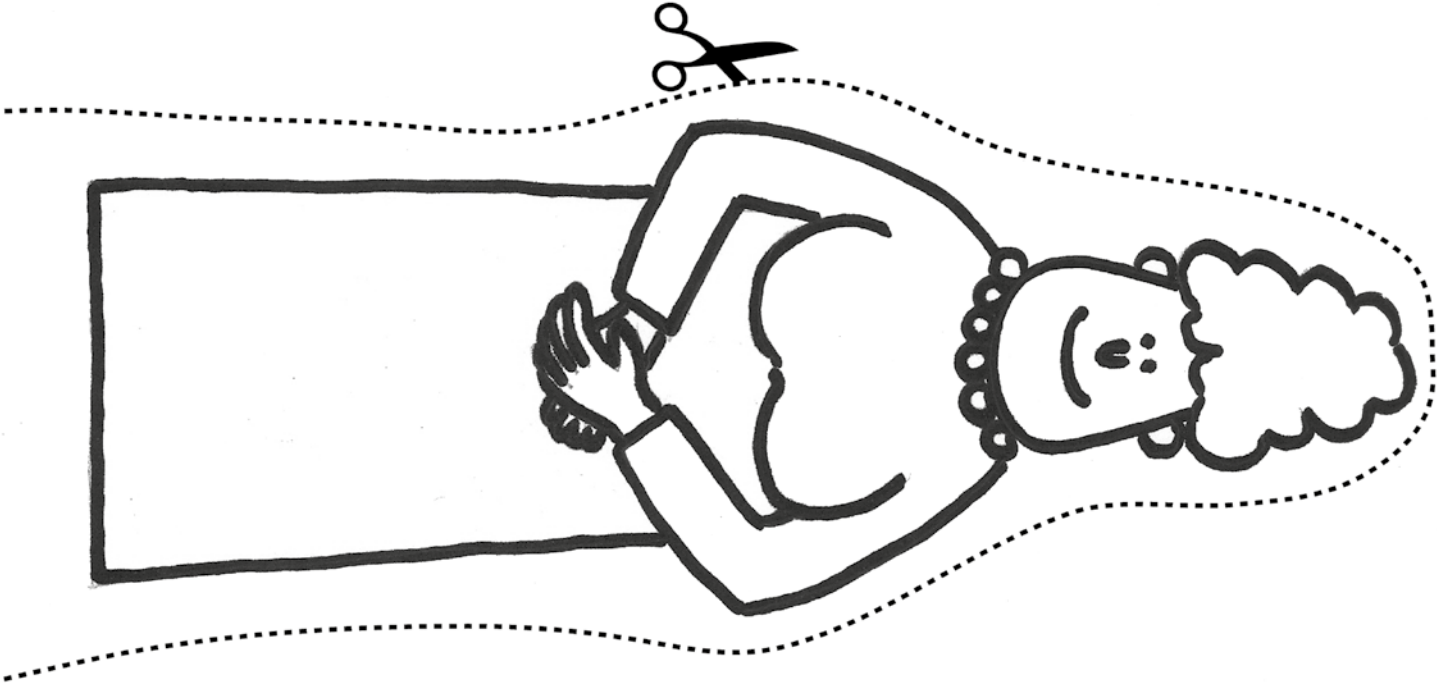
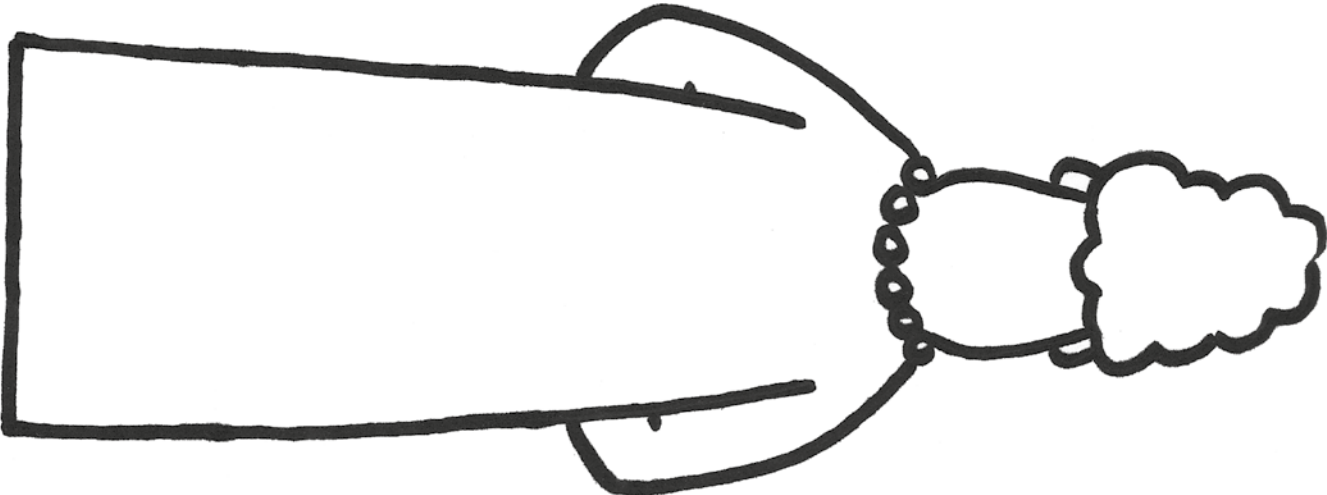


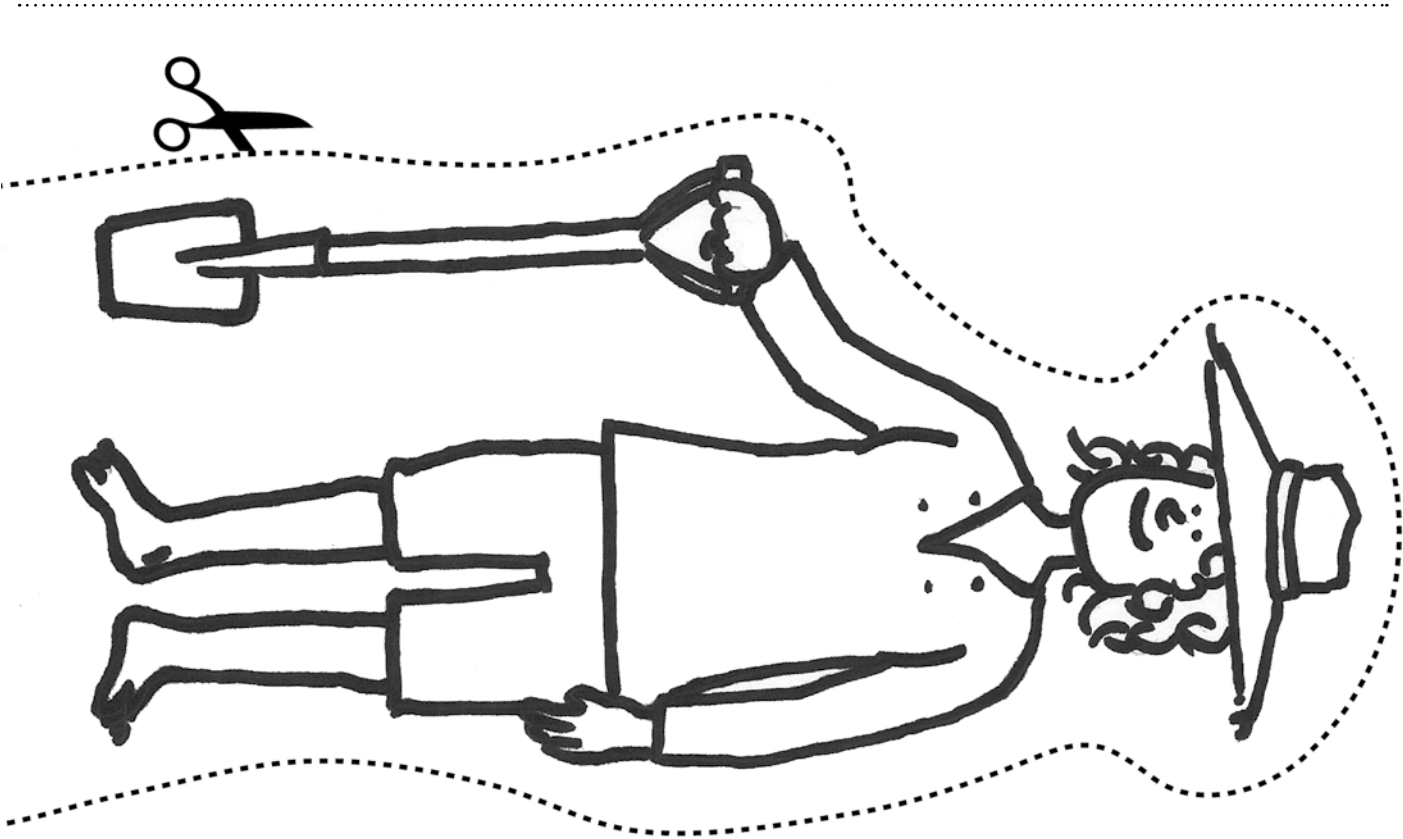
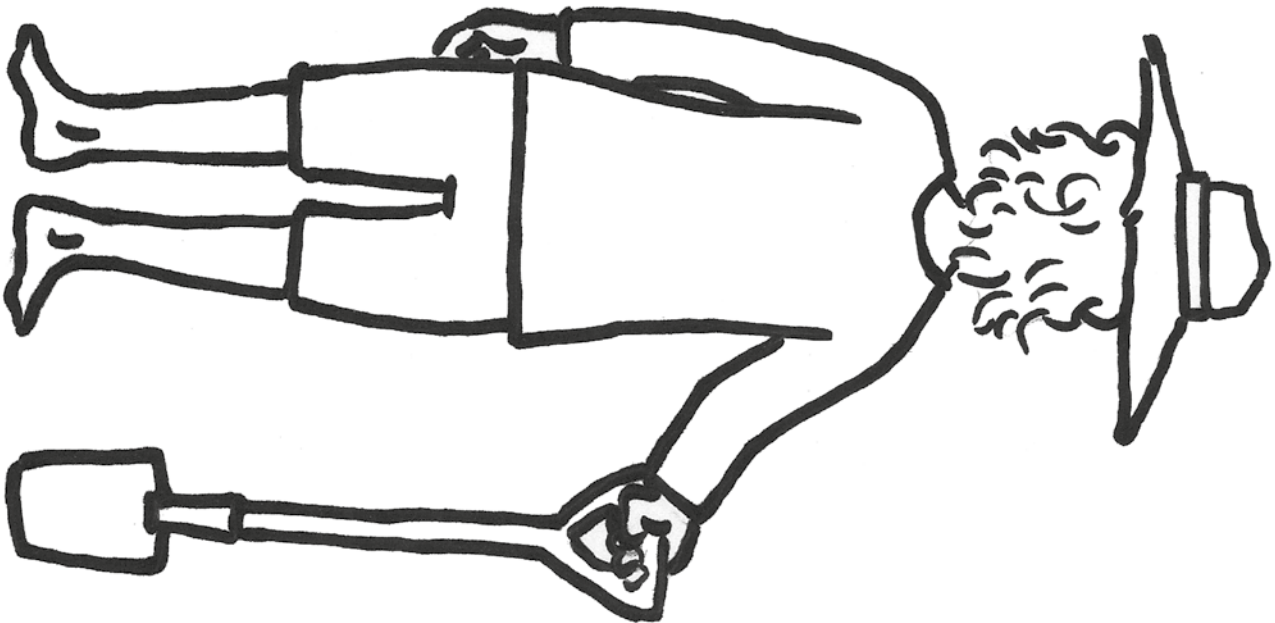


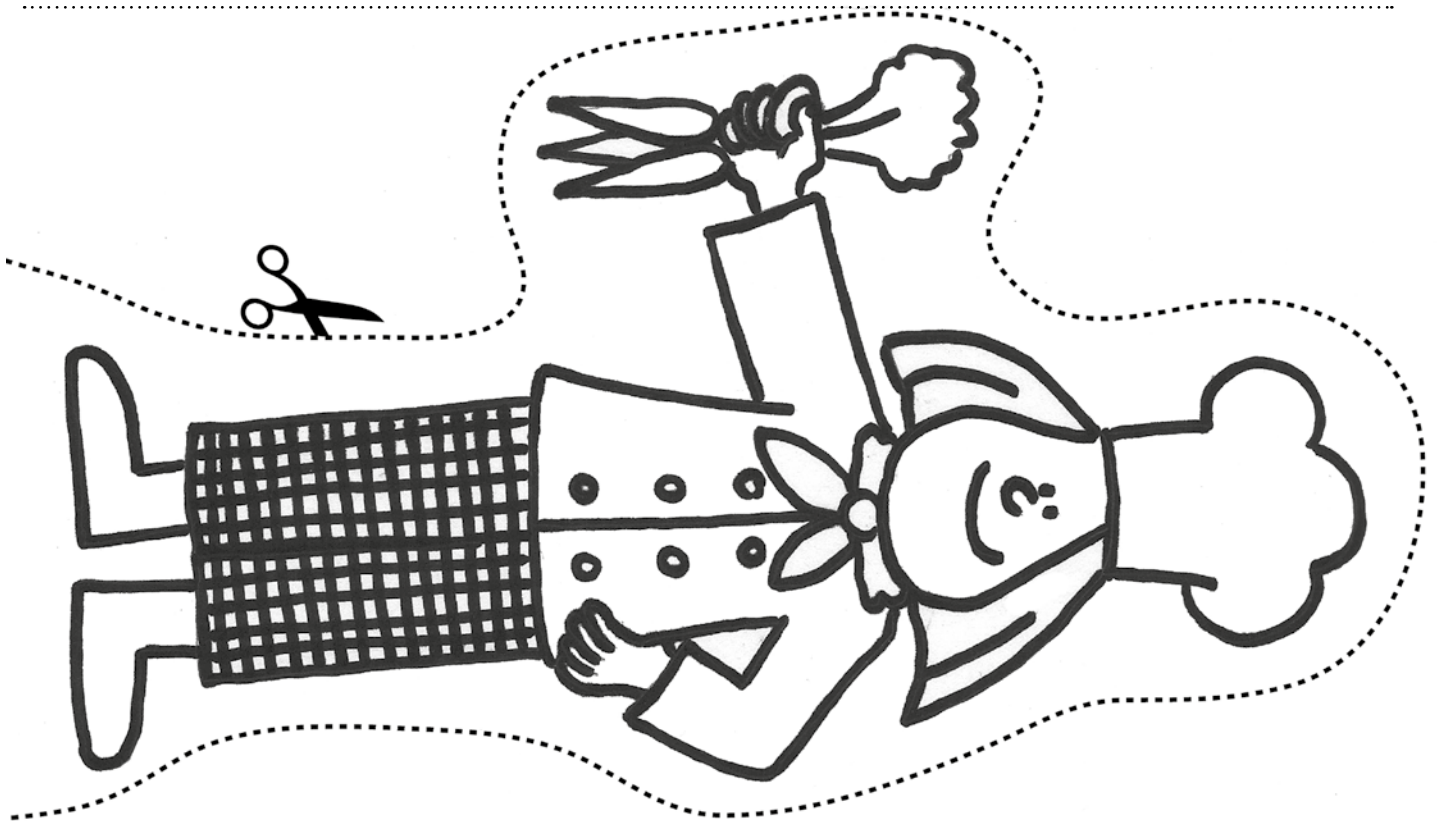
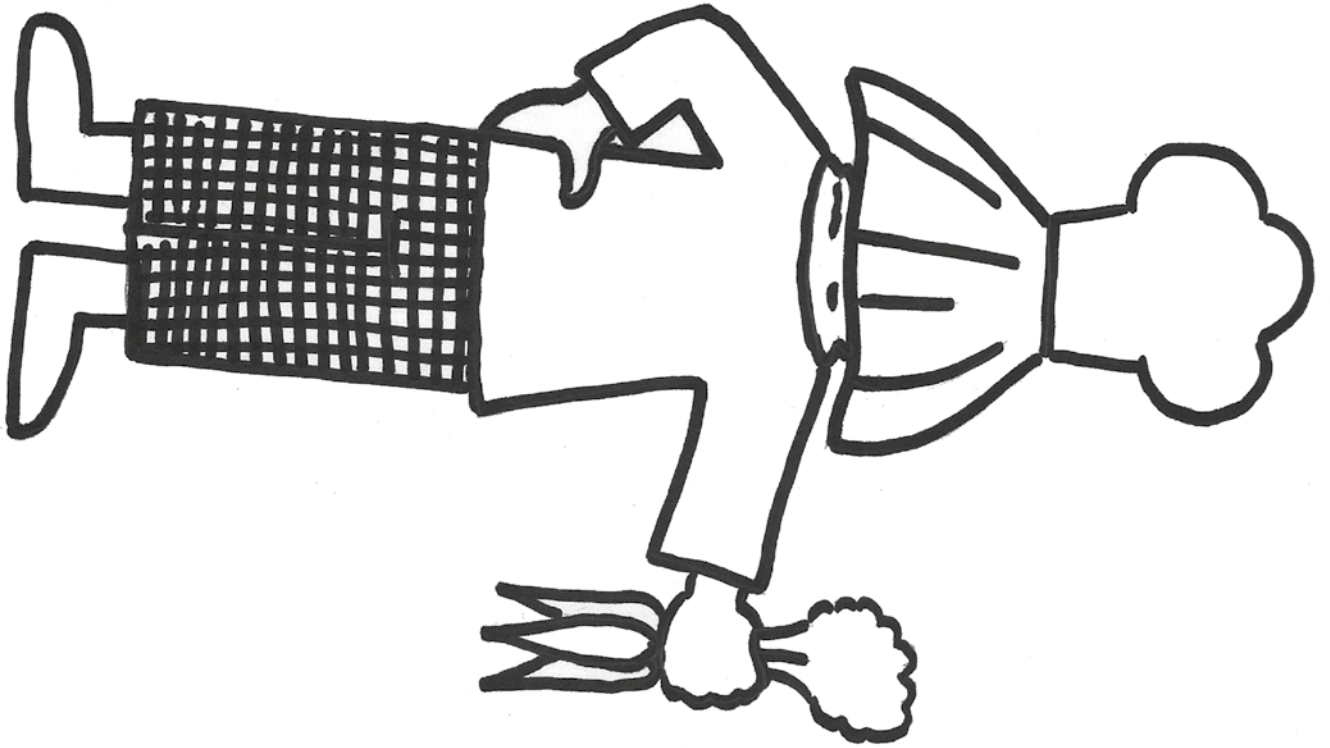




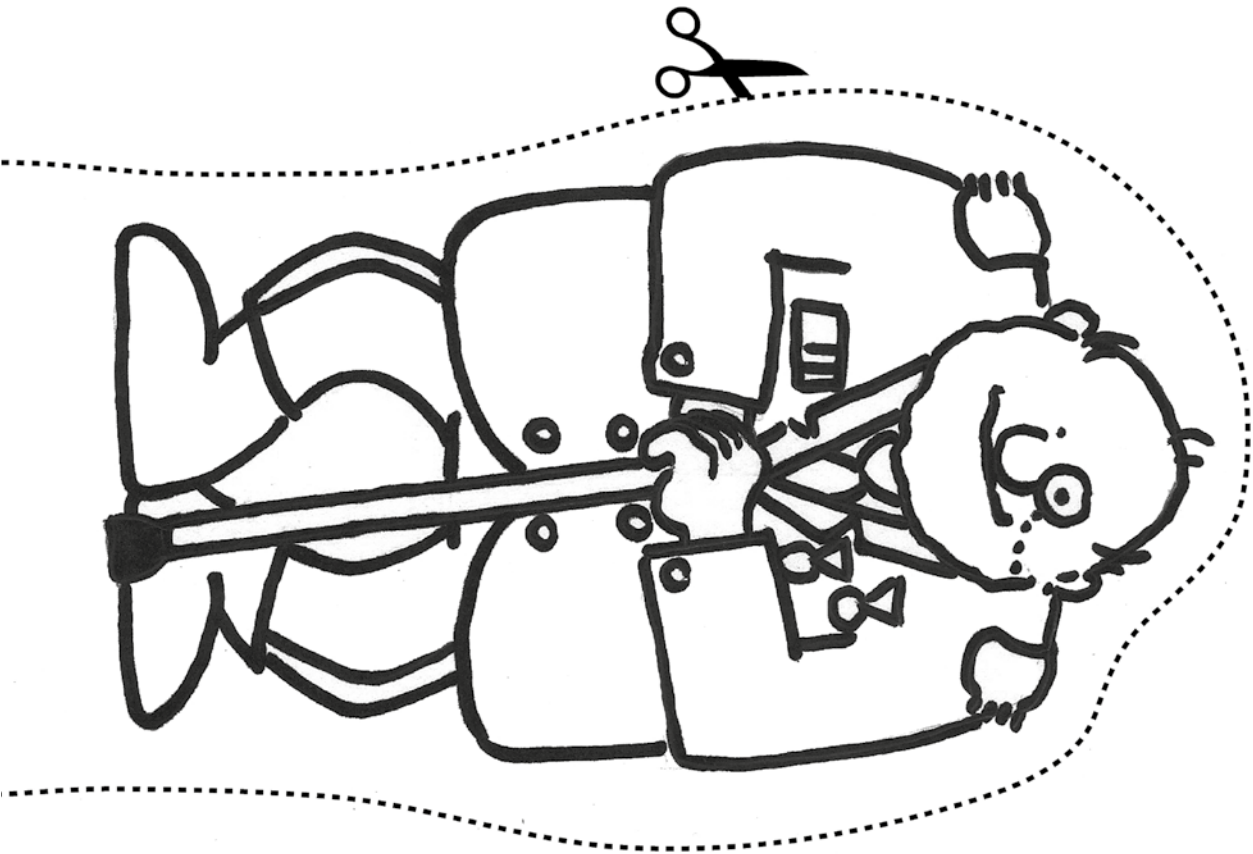
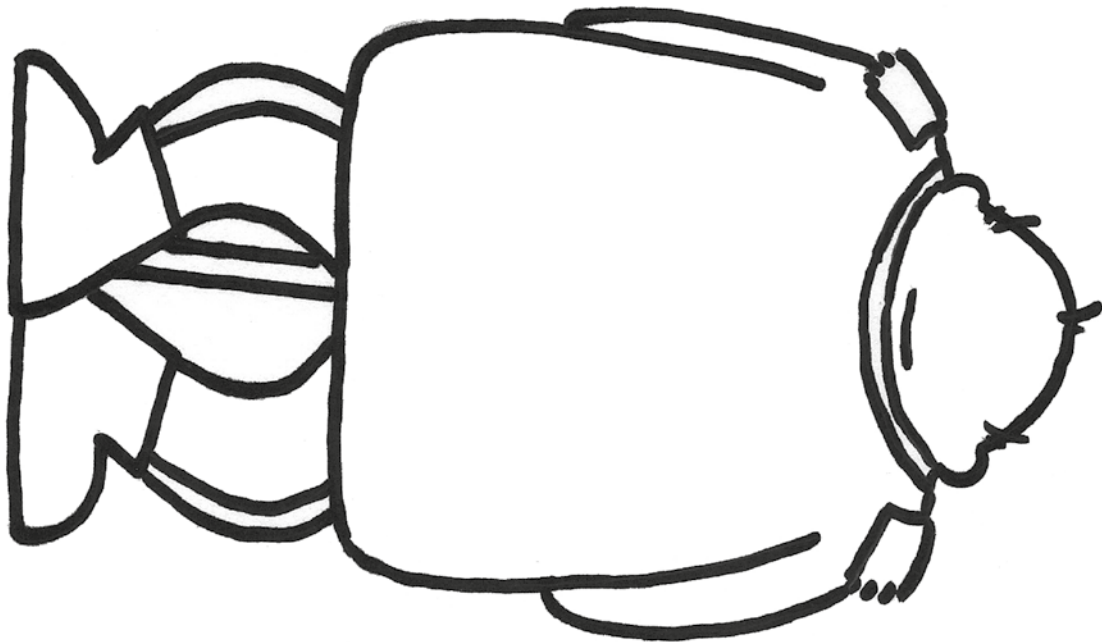


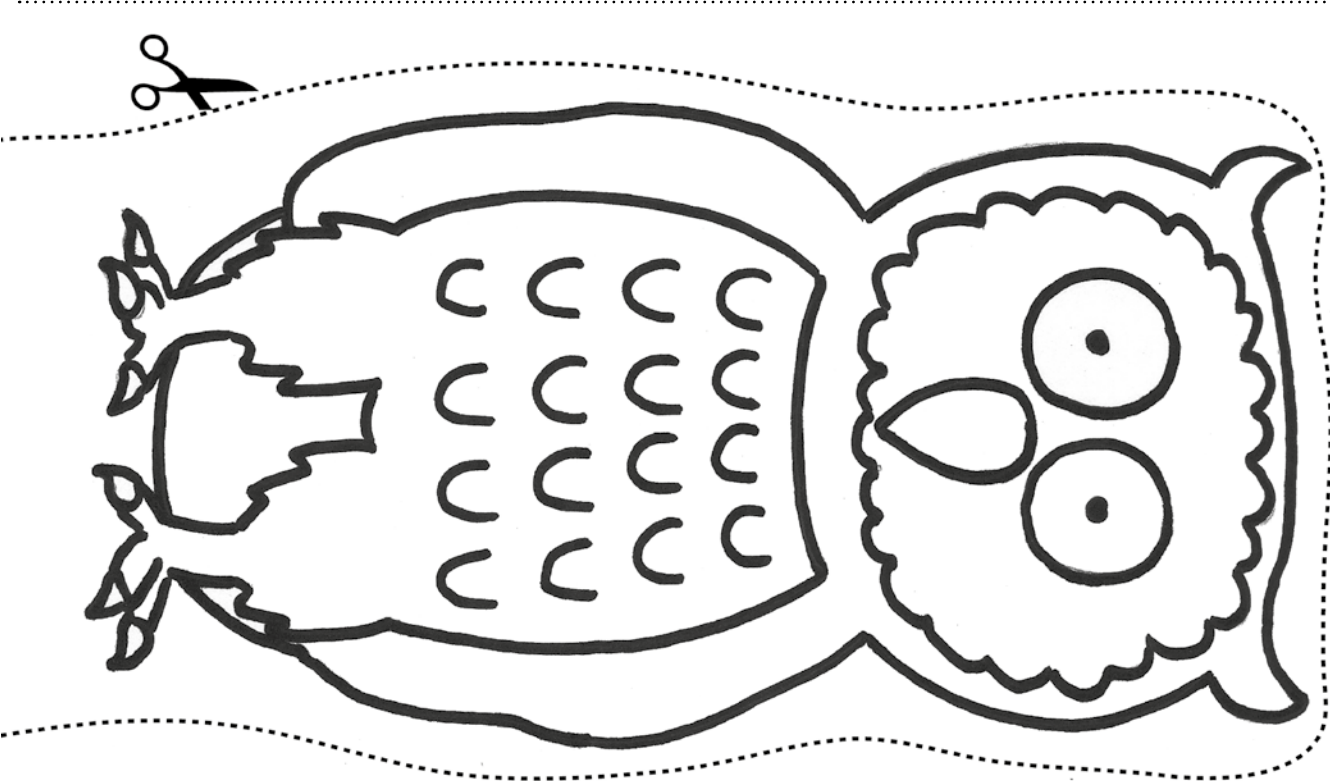
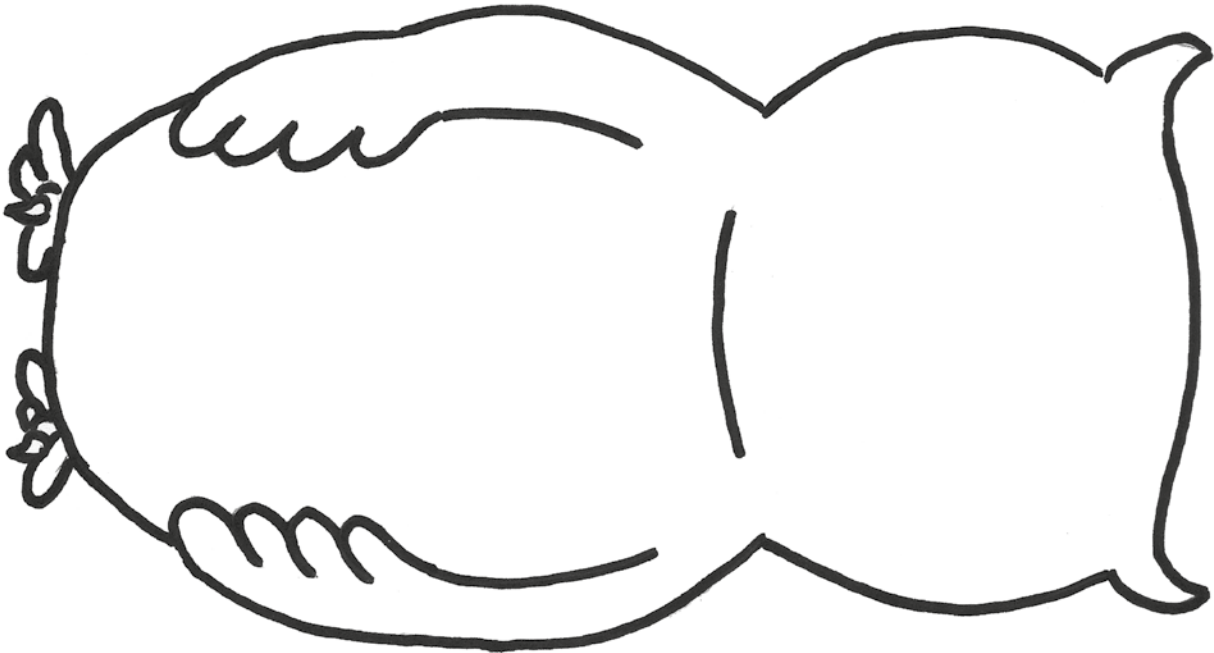


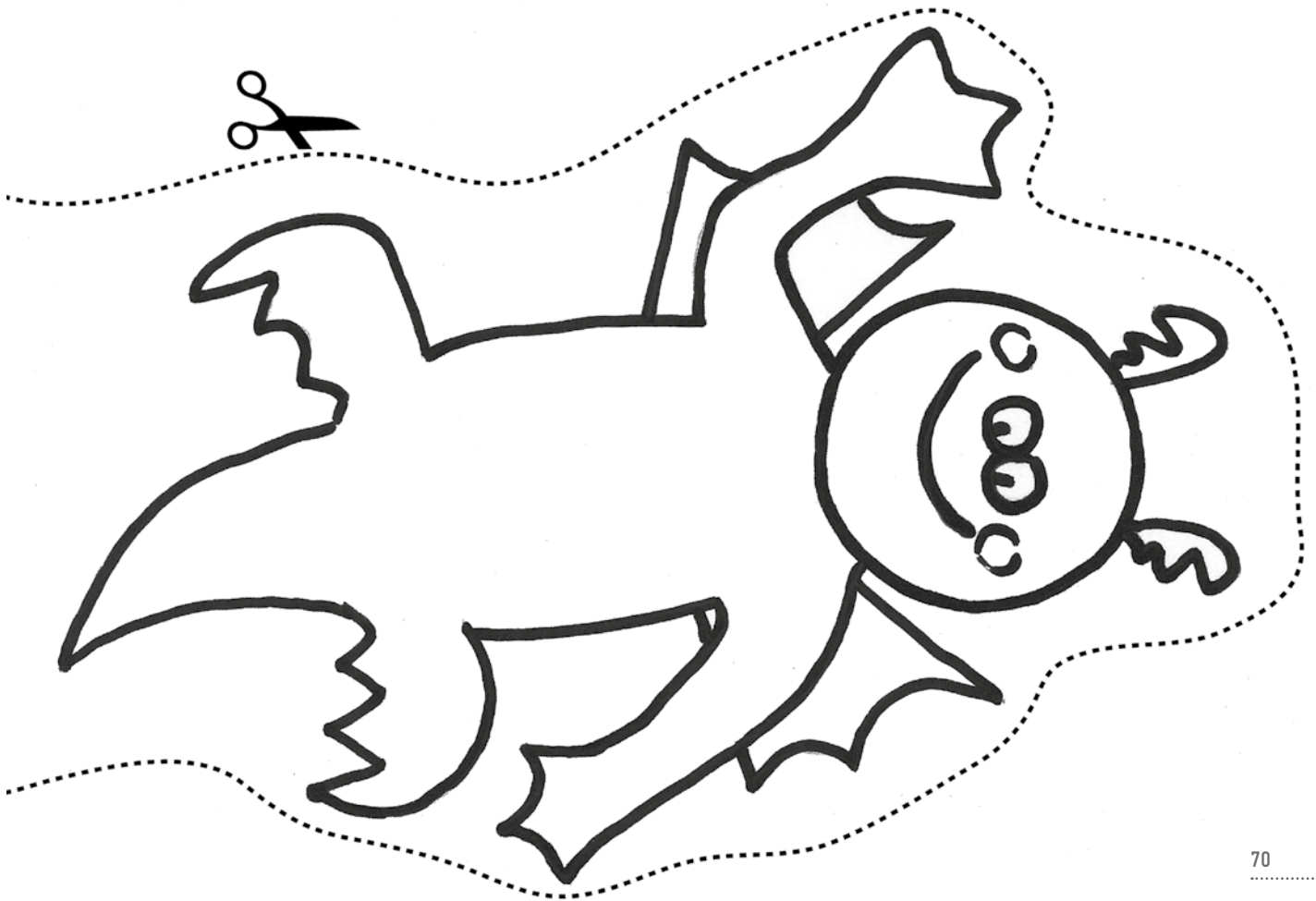
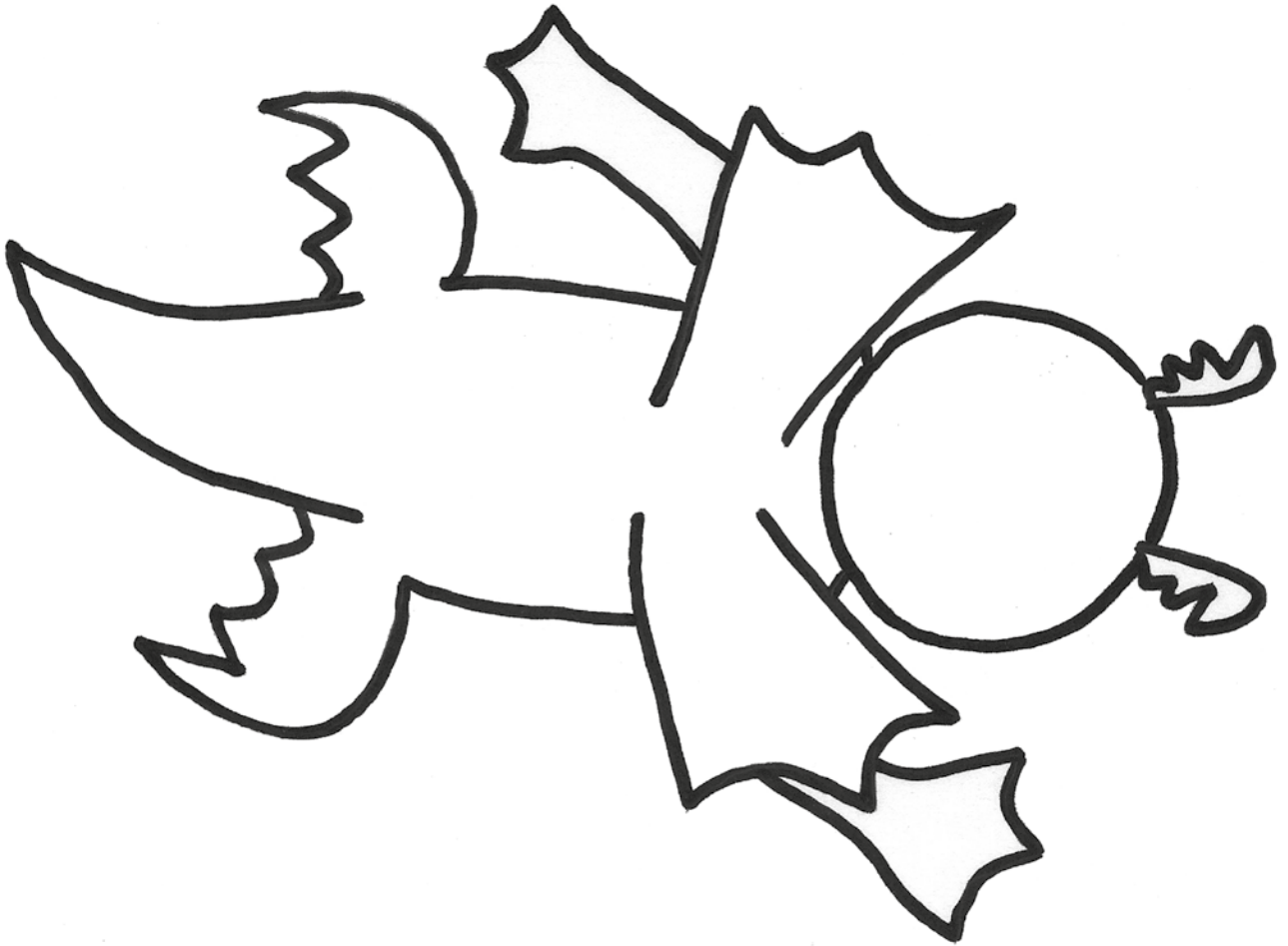


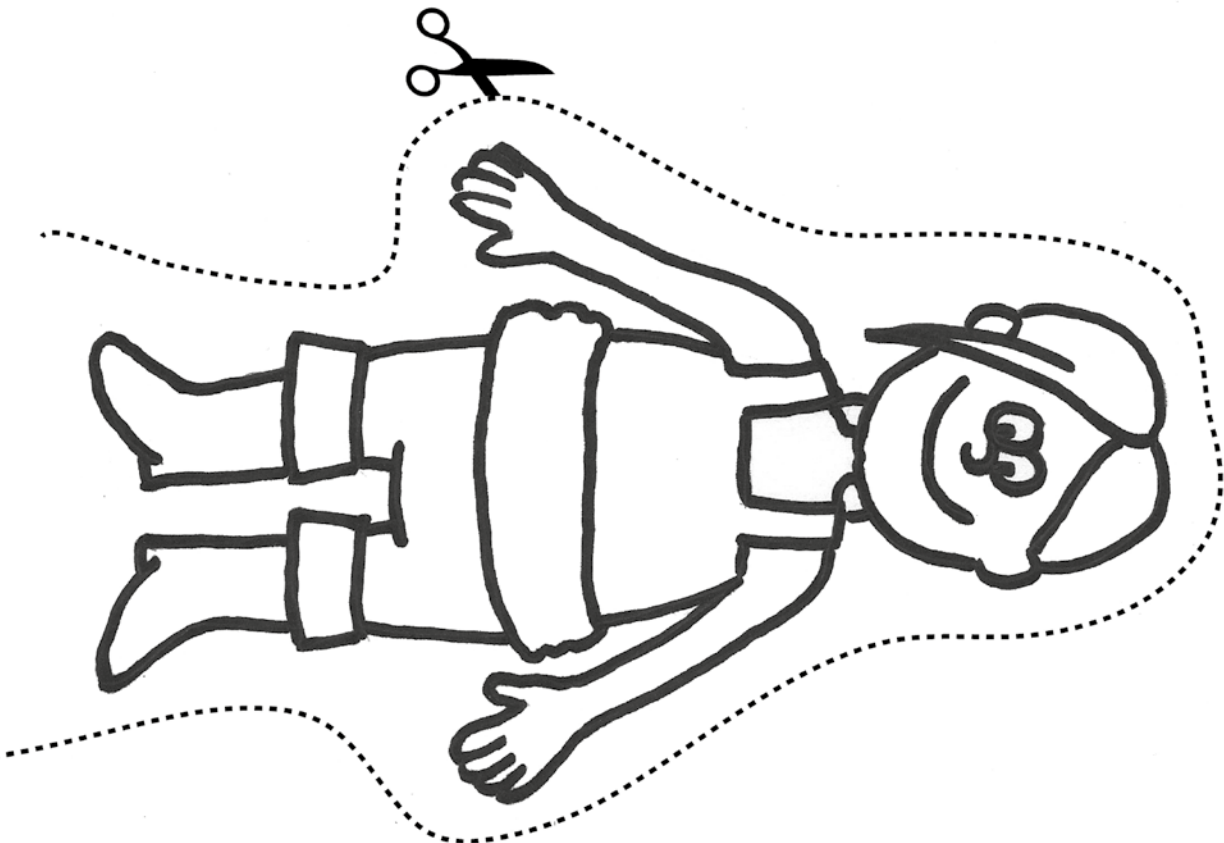
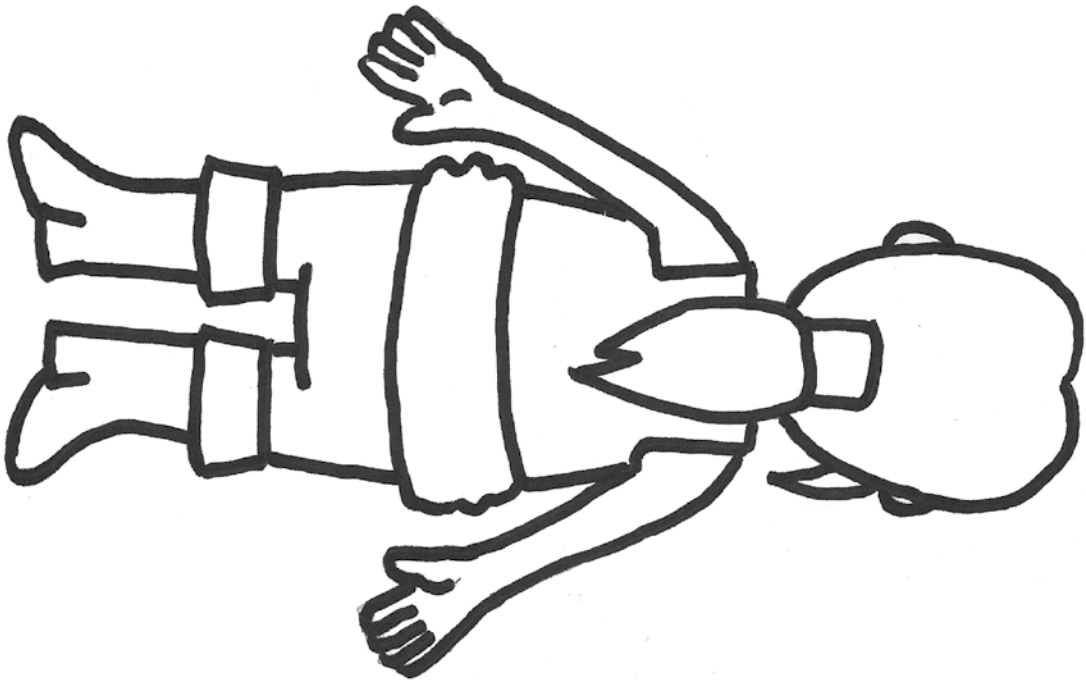


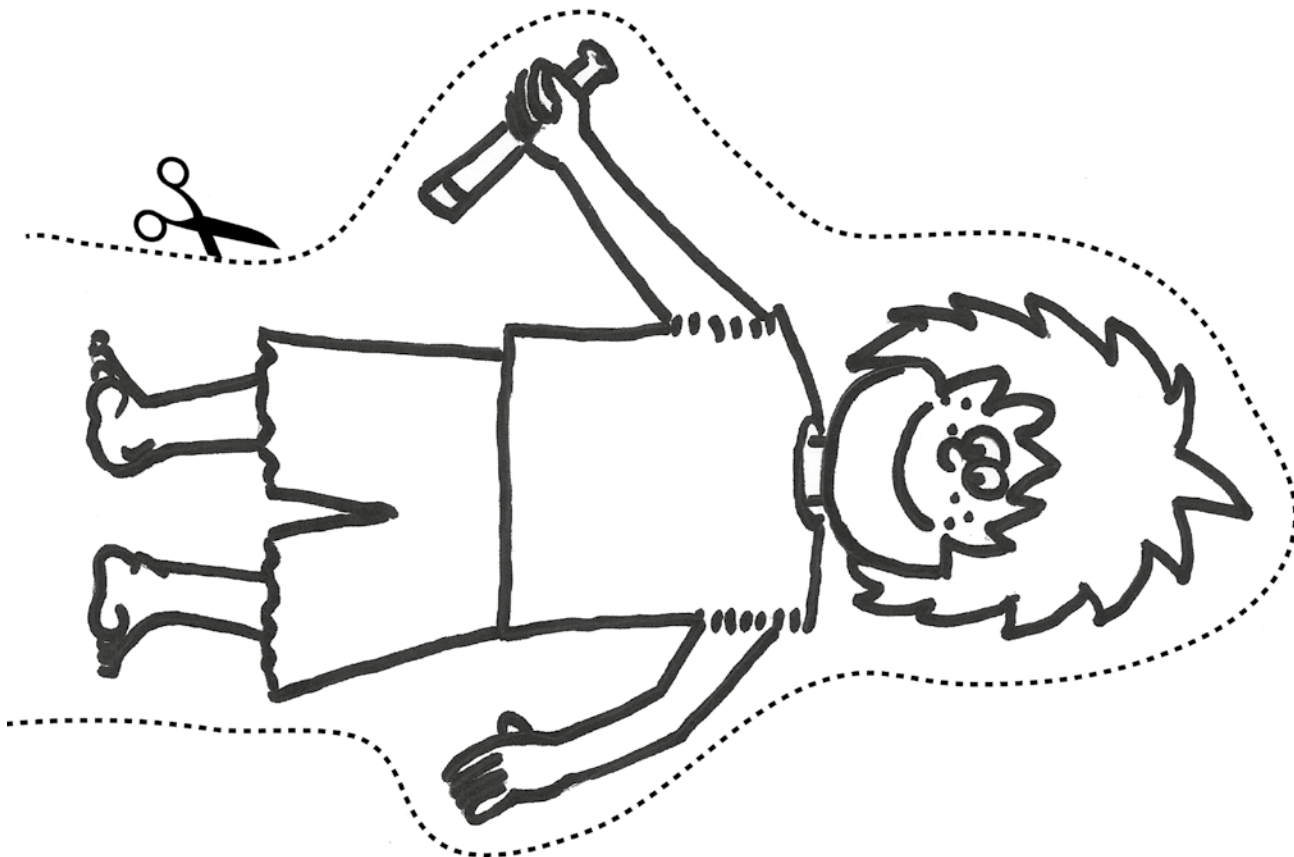
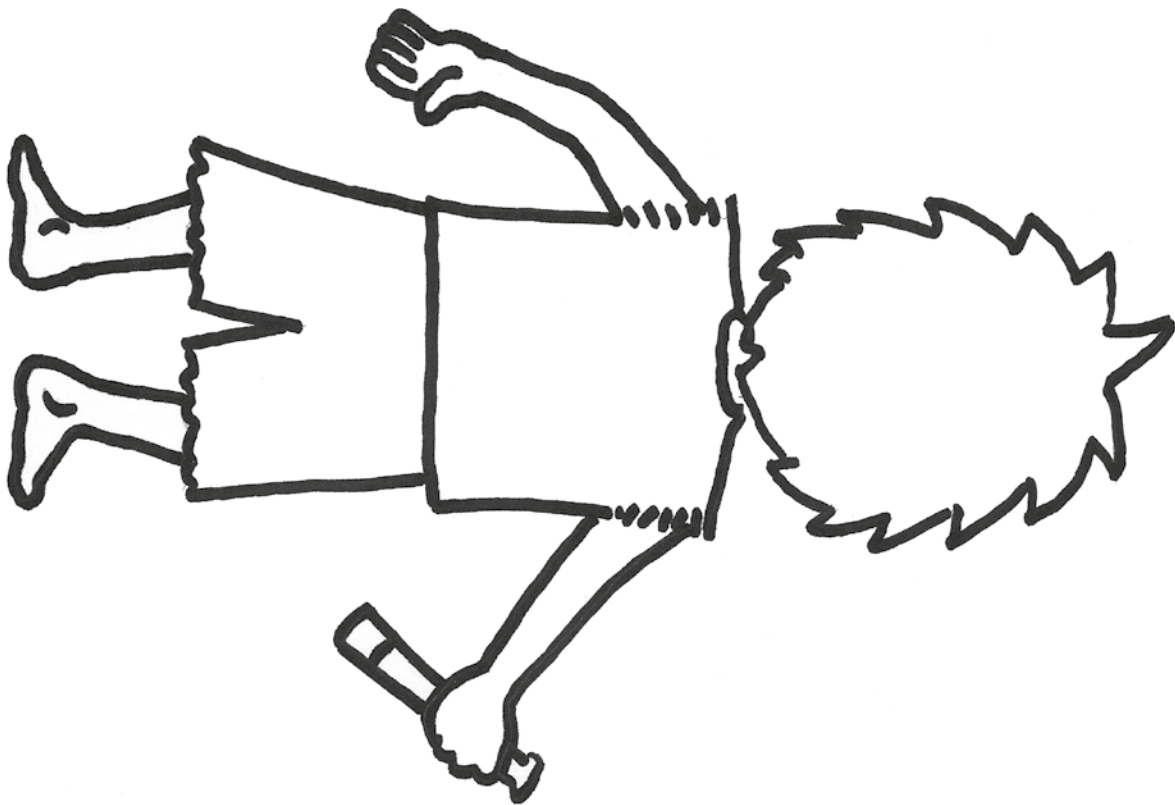




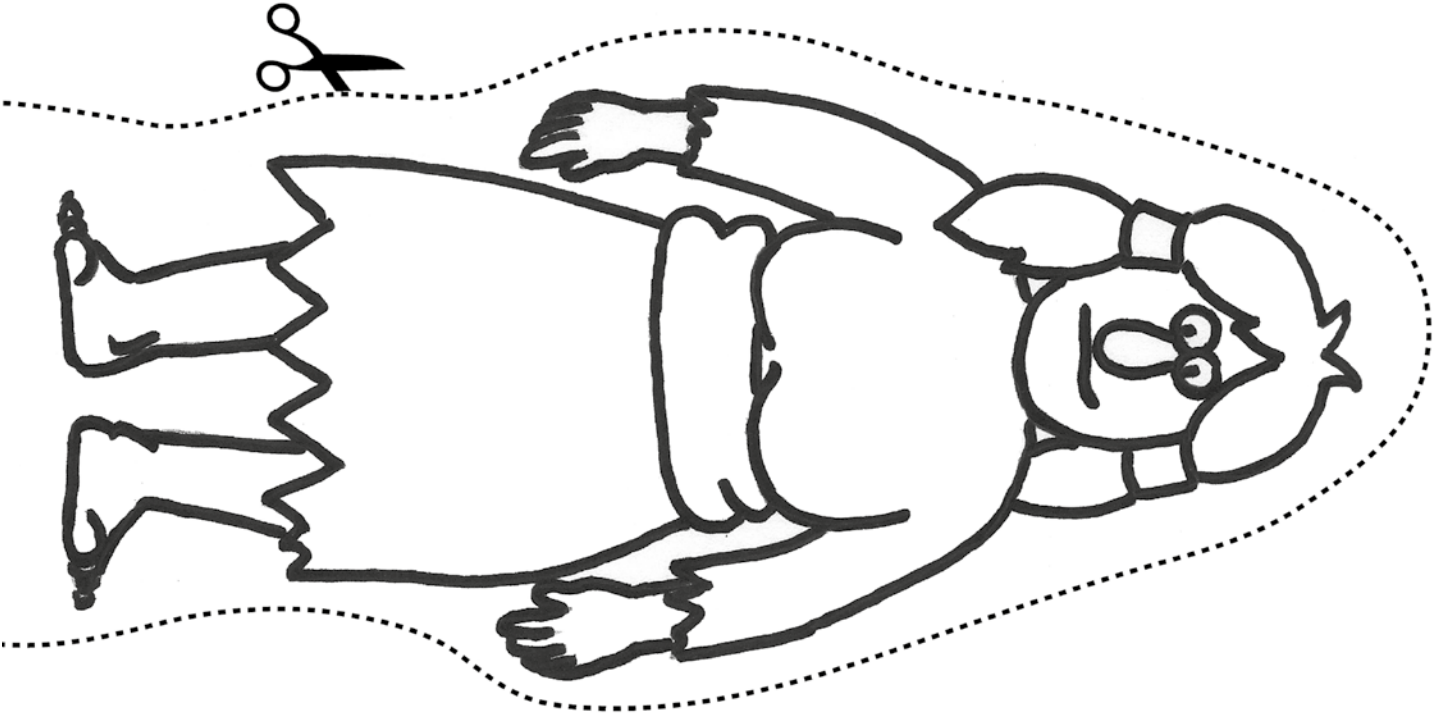


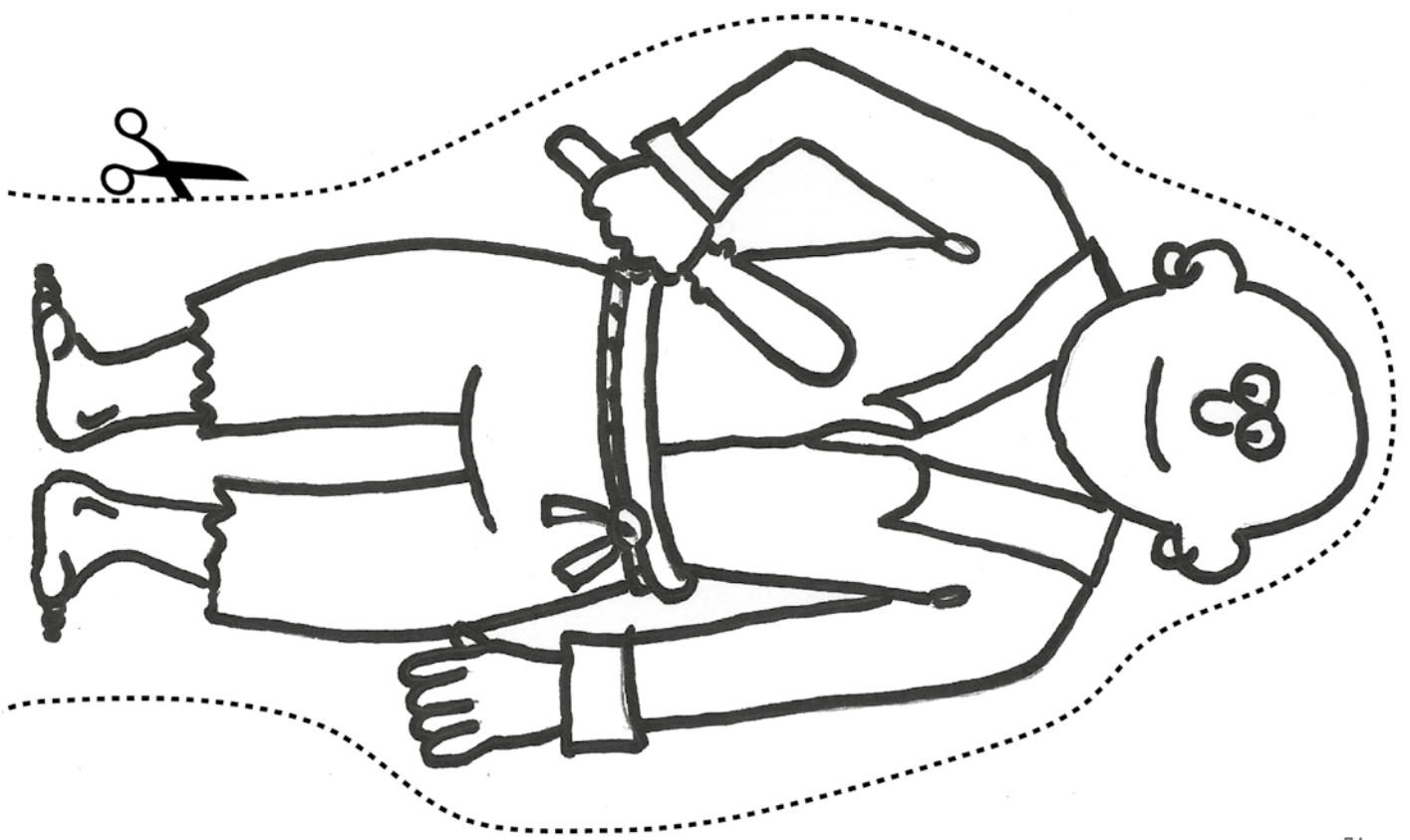
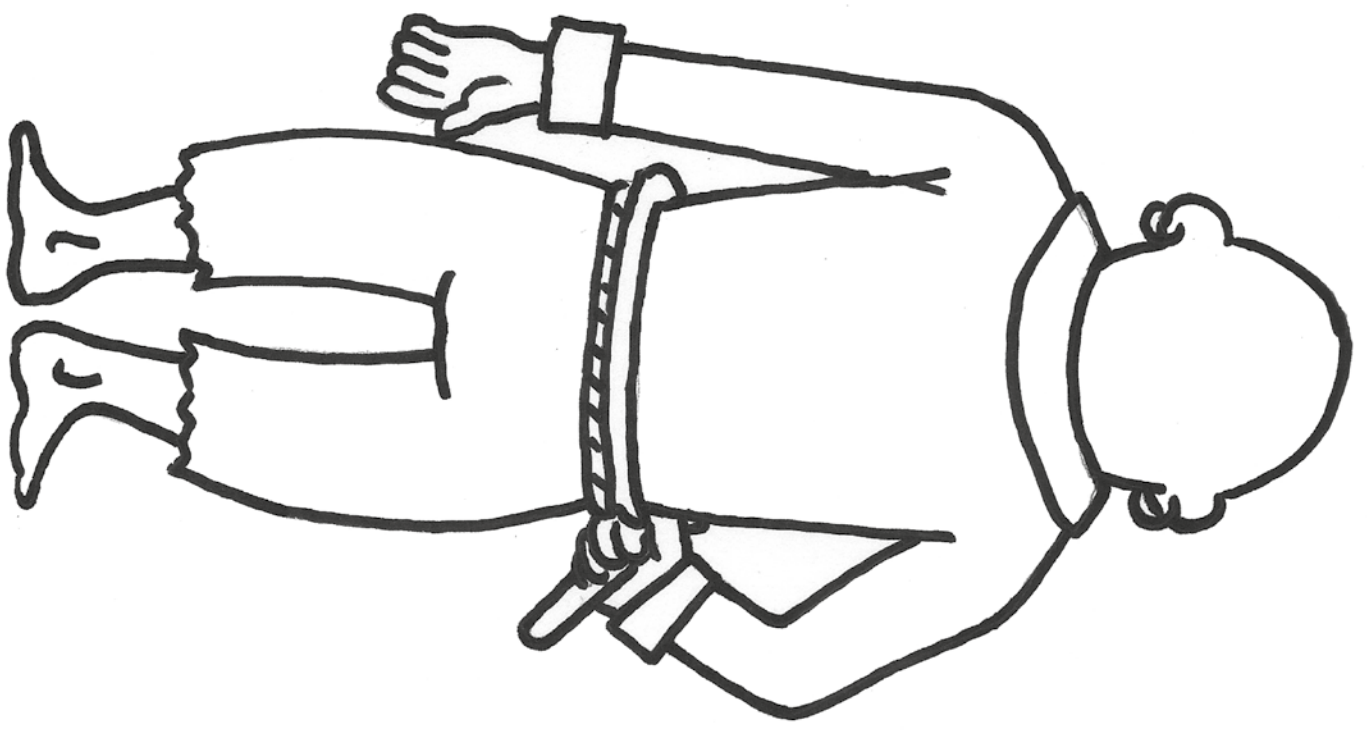


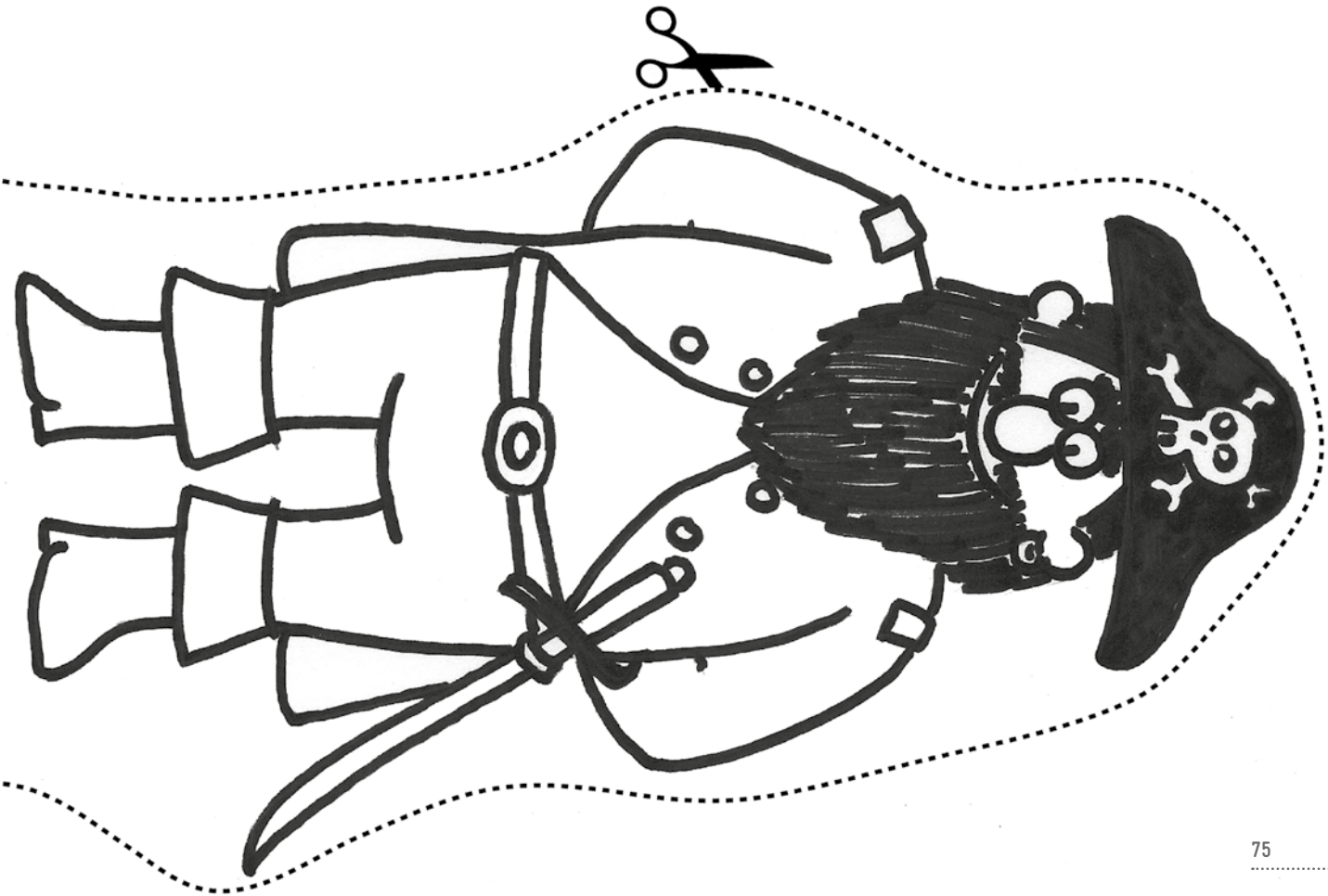
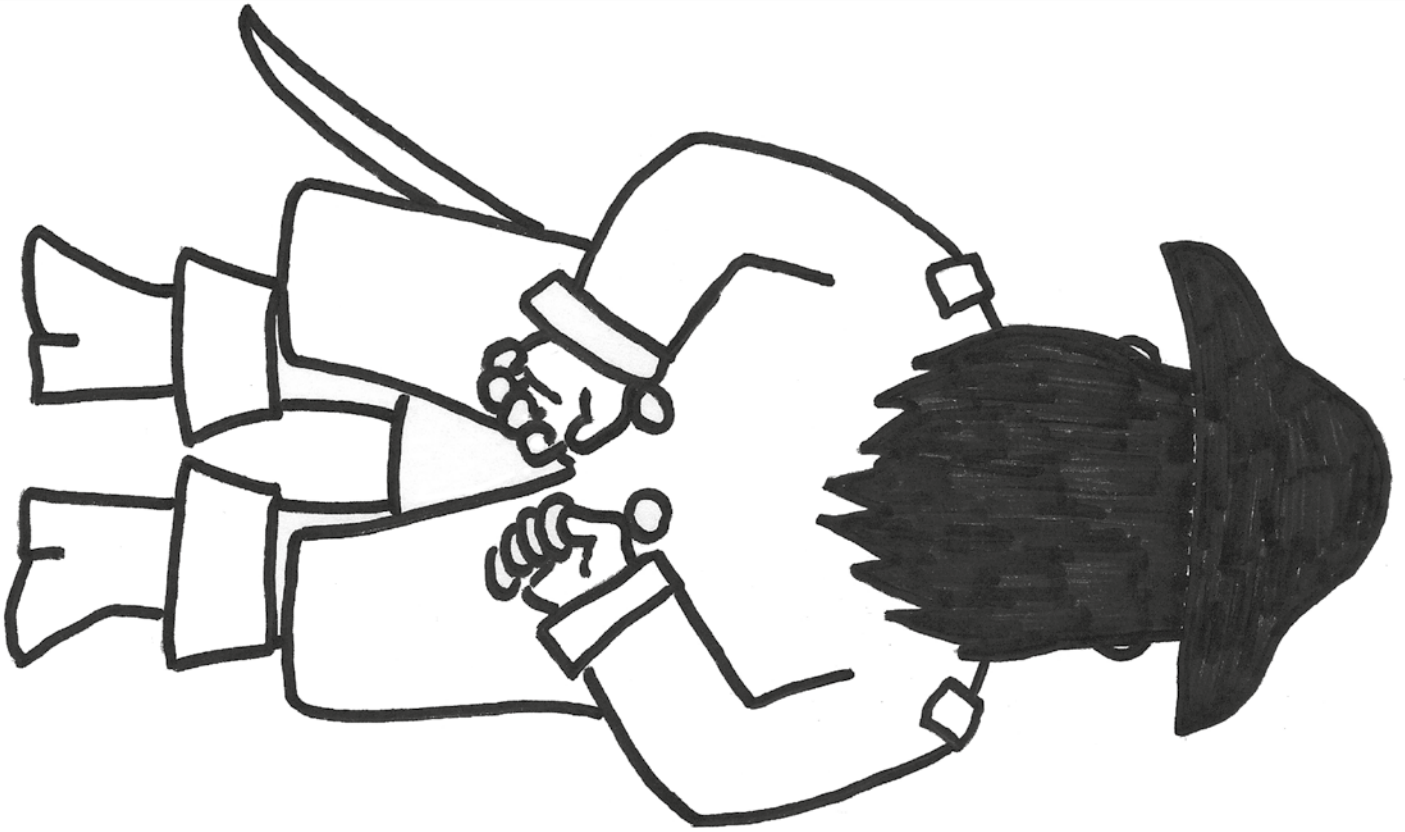


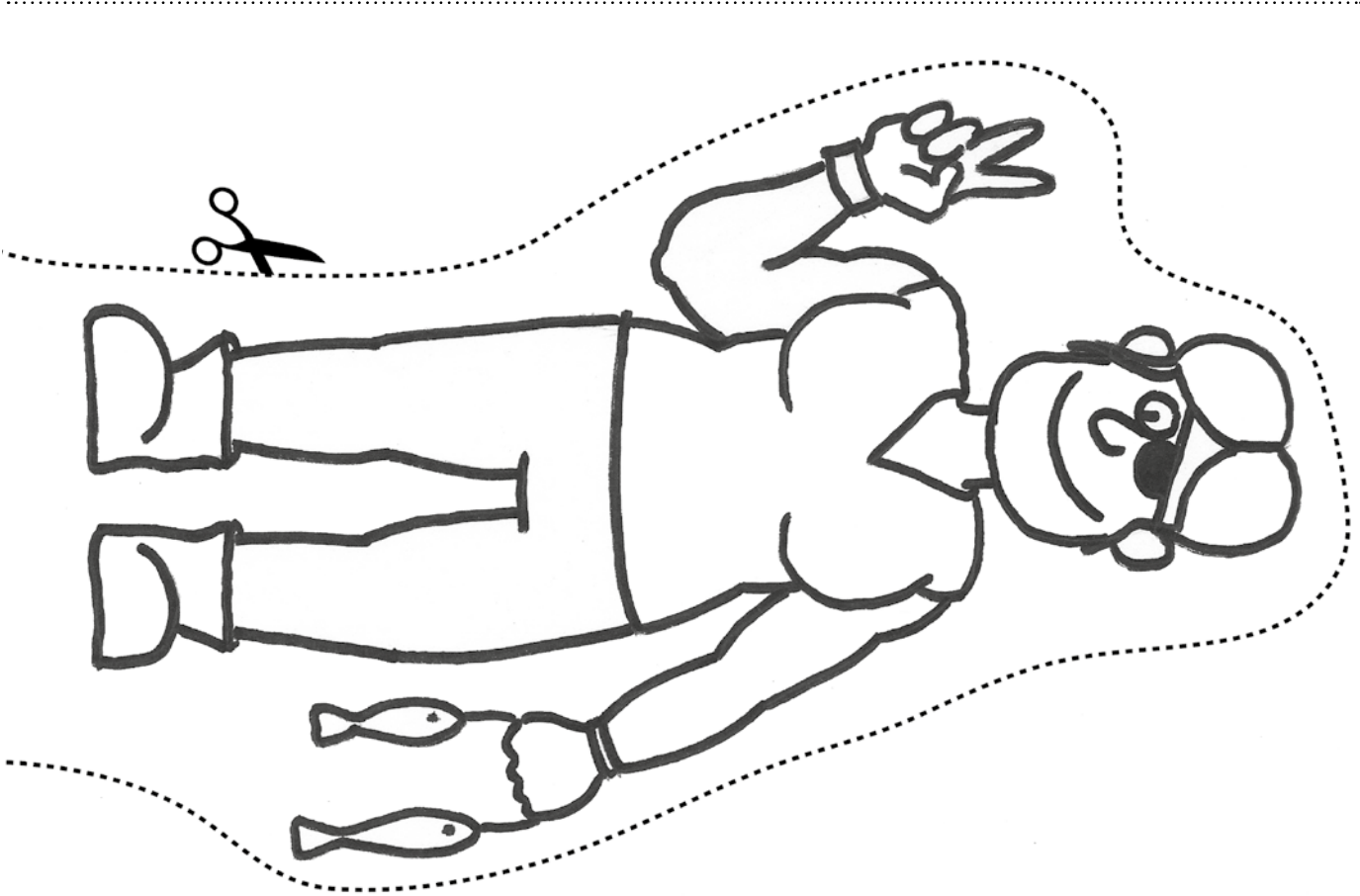
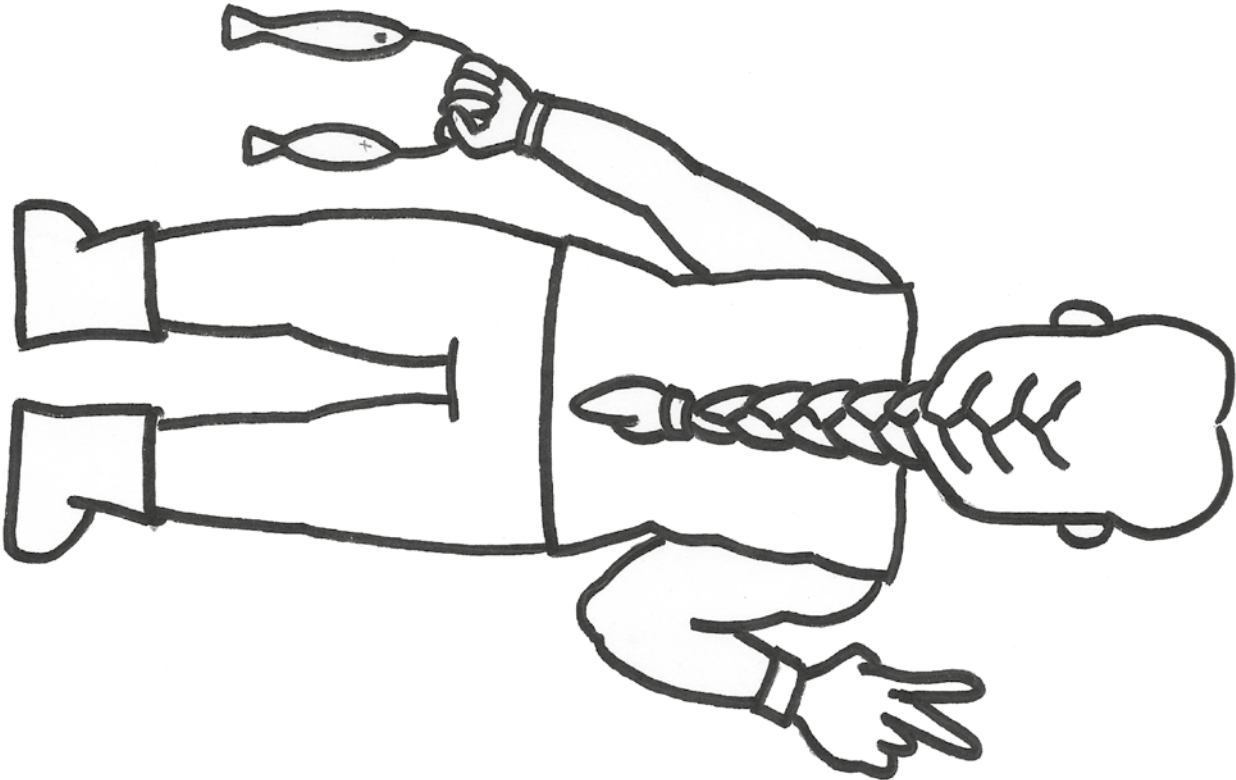




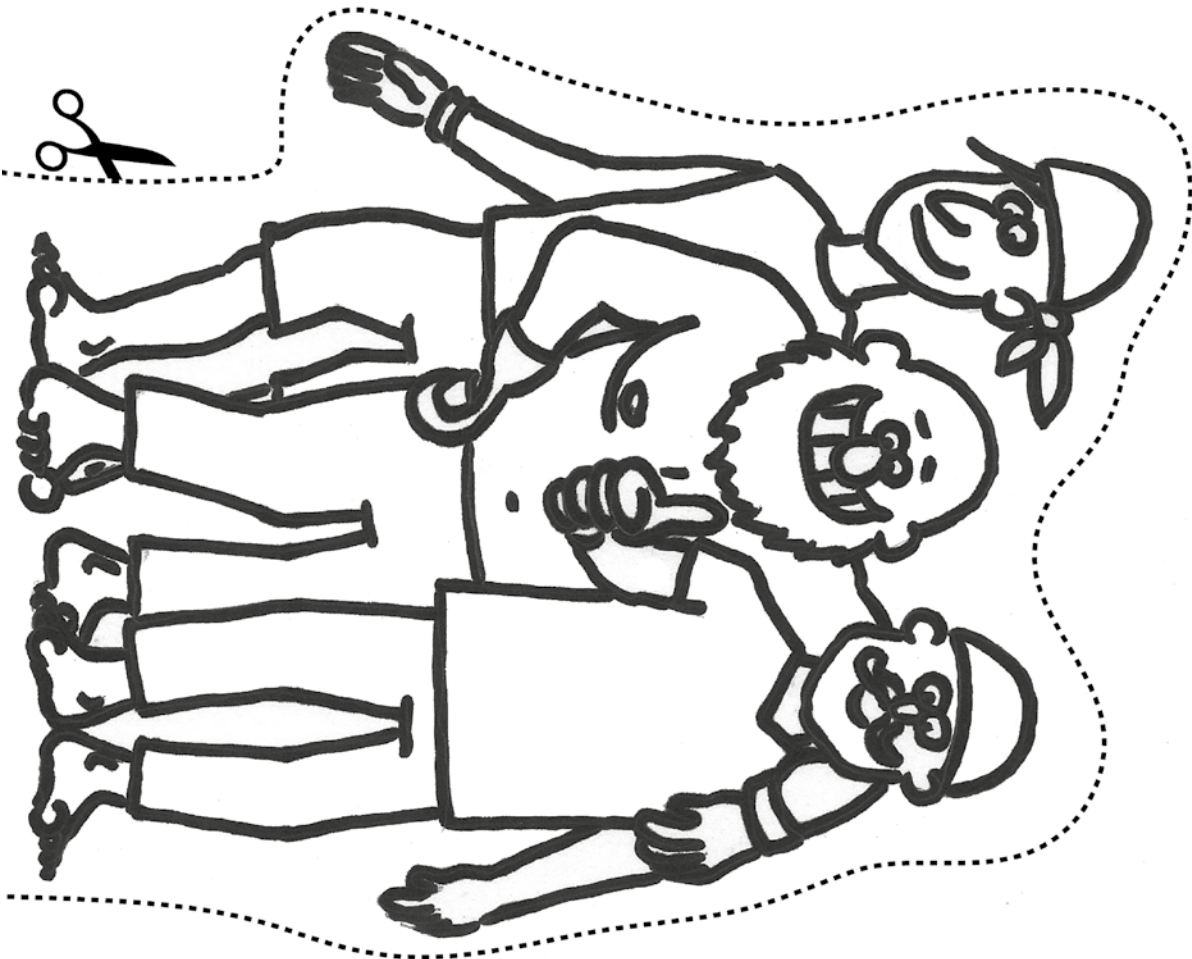














## 10.3 FINGERPUPPEN

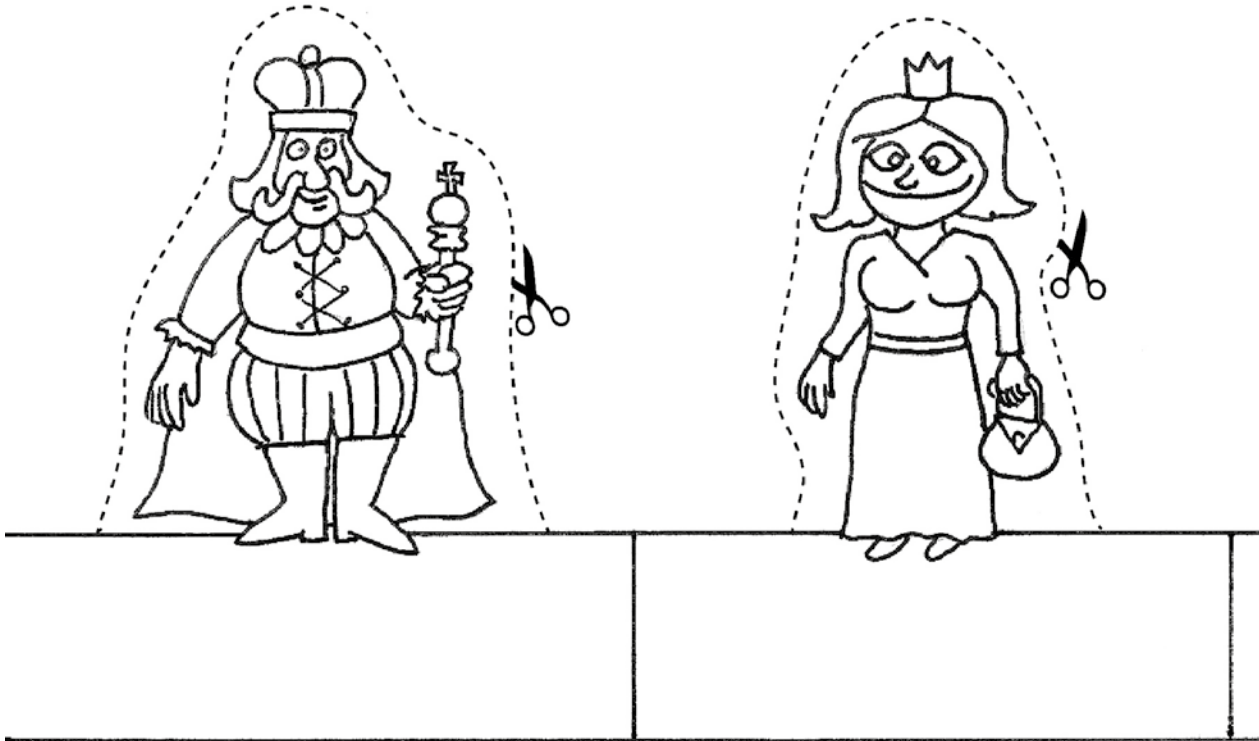
Um den beiden Geschichten „Das Pyramidenrätsel“ und „Am Bauernhof“ mehr Leben einzuhauchen, können optional die Figuren der Geschichten als Fingerpuppen gebastelt werden.

Auch hier können die Vorlagen beliebig vervielfältigt werden. Gemeinsam mit den Kindern können die Figuren angemalt und anschließend (speziell mit älteren Kindern) ausgeschnitten werden.

Um die Figuren als Fingerpuppen verwenden zu können, werden die unteren Laschen aneinander geklebt, sodass sie genau auf den gewünschten Finger passen – und die Geschichte kann losgehen.

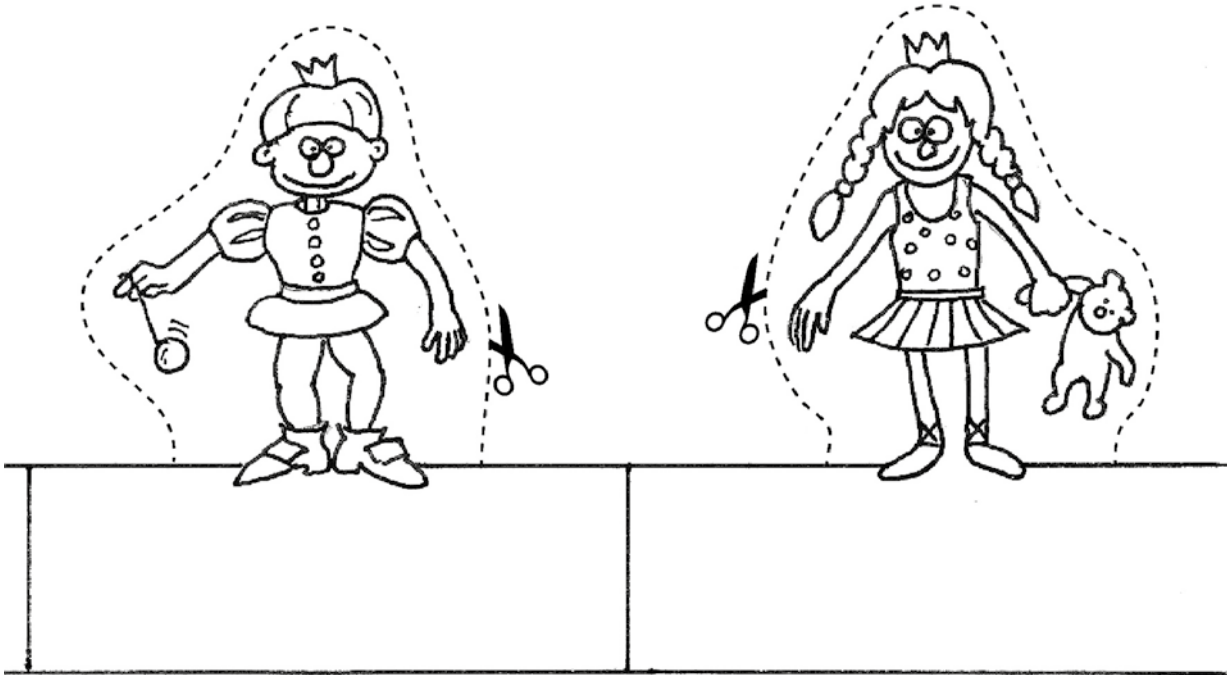


10.3.1 GESCHICHTE „DAS PYRAMIDENRÄTSEL“



König

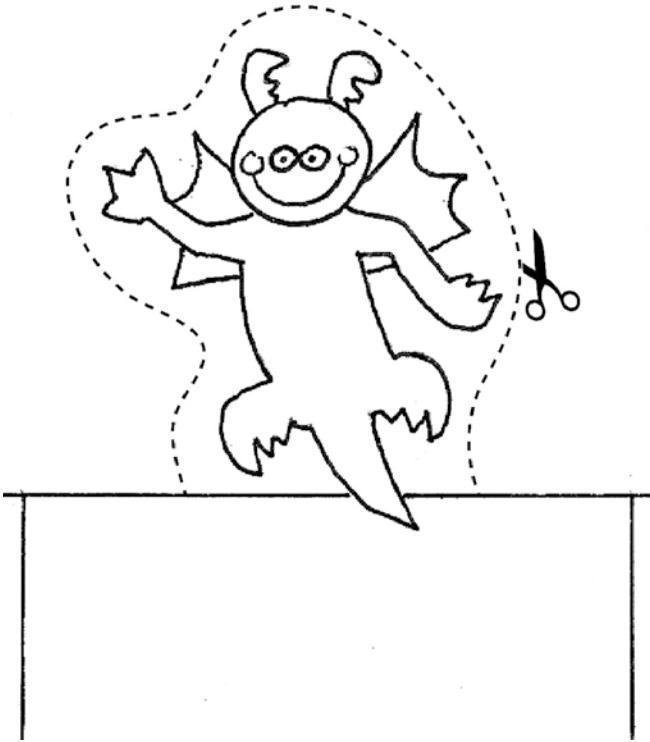
Königin



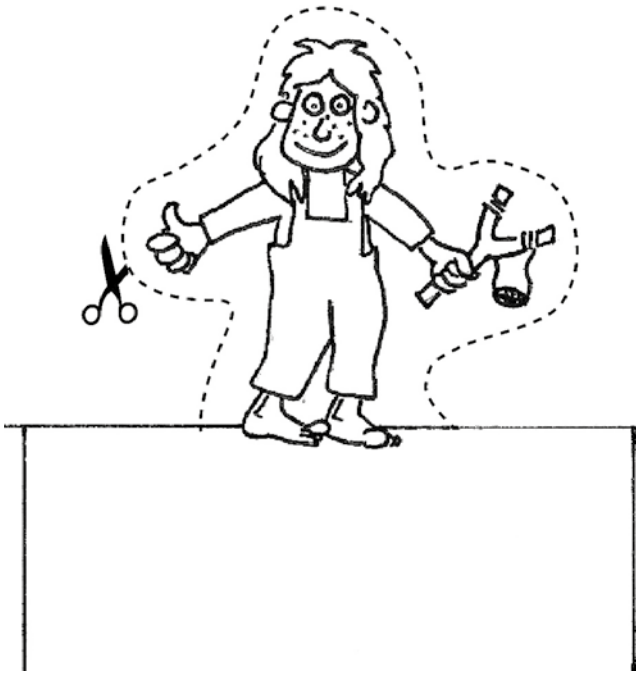
Prinz

Prinzessin

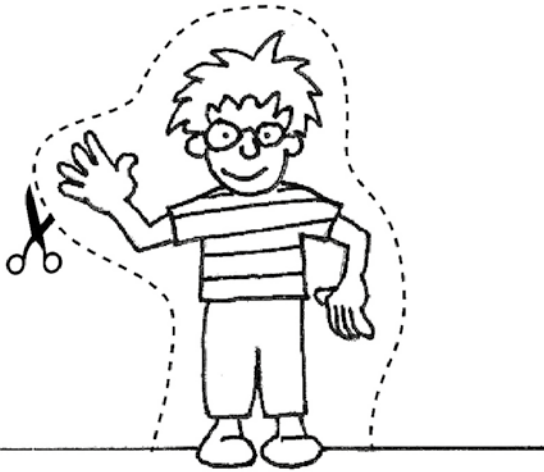
10.3.1 GESCHICHTE „DAS PYRAMIDENRÄTSEL“



WINKI



Friedericke

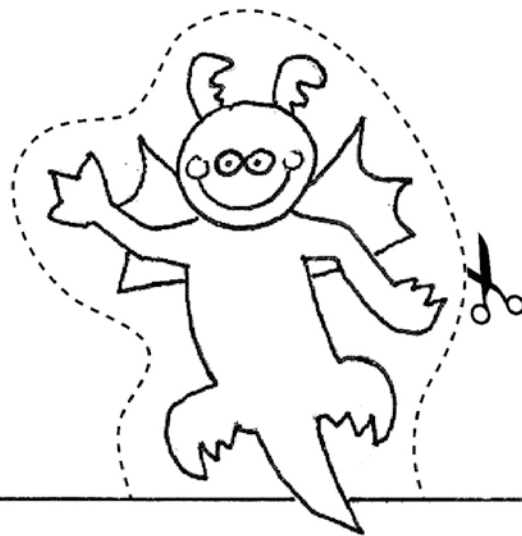


Otto

## 10.3.2 GESCHICHTE „AM BAUERNHOF“



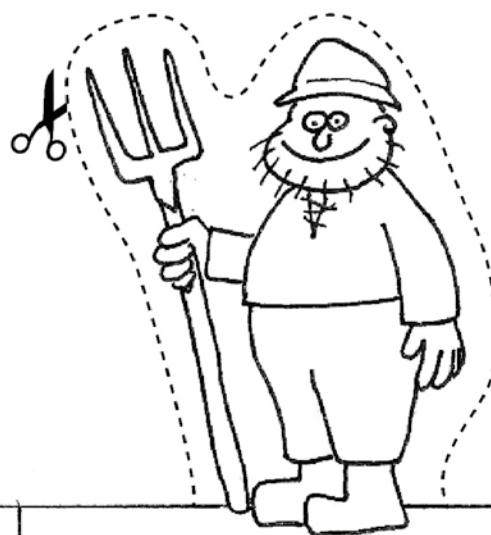
Gfrasti



WiNKi

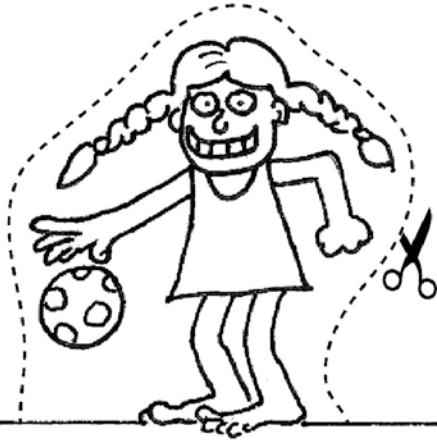


Bäuerin Elfi

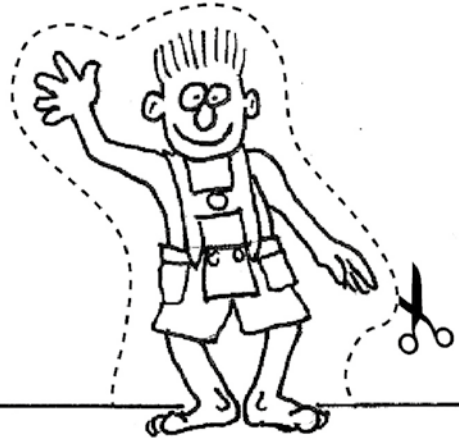


Bauer Josef

## 10.3.2 GESCHICHTE „AM BAUERNHOF“



Grete



Xaver



## 10.4 LEBENSMITTEL-BILDER

Die Lebensmittelbilder können beliebig oft kopiert werden. Anschließend werden sie laminiert und ausgeschnitten.

### 10.4.1 Spiel „Welches Lebensmittel ist das?“

Benötigt werden:

Apfel, Banane, Brokkoli, Eier, Eis, Erbse, Fisch, Getreide, Gurke, Karotte, Erdapfel, Käse, Linsen, Milch, Nudeln, Reis, Schwein, Paradeiser, Wasser, Wurst

### 10.4.2 Spiel „Wie kommt das Lebensmittel zu uns?“

Benötigt werden:

Ananas, Apfel, Bananen, Brokkoli, Brot, Butter, Datteln, Eier, Erbsen, Getreide, Gurke, Holunder, Joghurt, Kaki, Kapstachelbeere (Physalis), Karotten, Erdapfel, Käse, Kirsche, Kiwi, Kokosnuss, Linsen, Litschi, Mais, Mango, Melone, Milch, Papaya, Pfeffer, Pilze, Reis, Salat, Schnitzel, Paradeiser, Wasser, Wurst

### 10.4.3 Spiel „Pyramide hüpfen“

Dosen (z. B. alte Kaffeedosen) oder Gläser (z. B. Essiggurkerl, ...) werden mit den einzelnen Lebensmittelgruppen, die auch in der Ernährungspyramide zu finden sind, beklebt.

- 1. Stufe:** Getränke
- 2. Stufe:** Obst/Gemüse
- 3. Stufe:** Getreideprodukte/Erdäpfel
- 4. Stufe:** Milchprodukte
- 5. Stufe:** Fleisch, Fisch, Eier
- 6. Stufe:** Knabbereien/Süßigkeiten

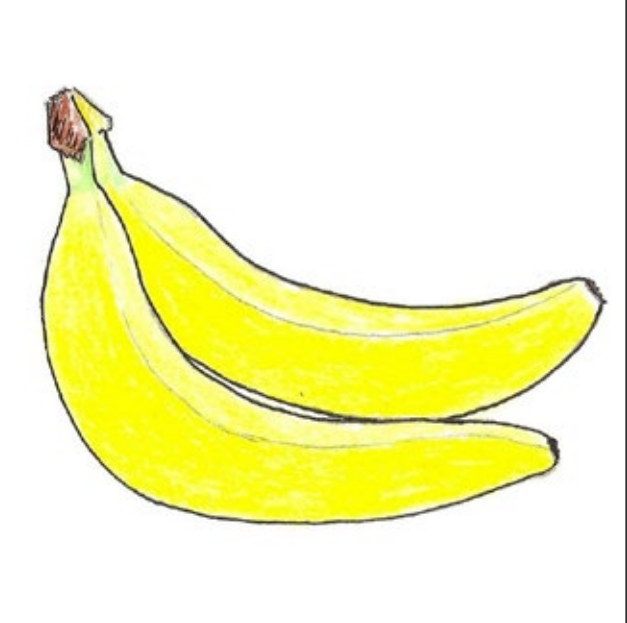
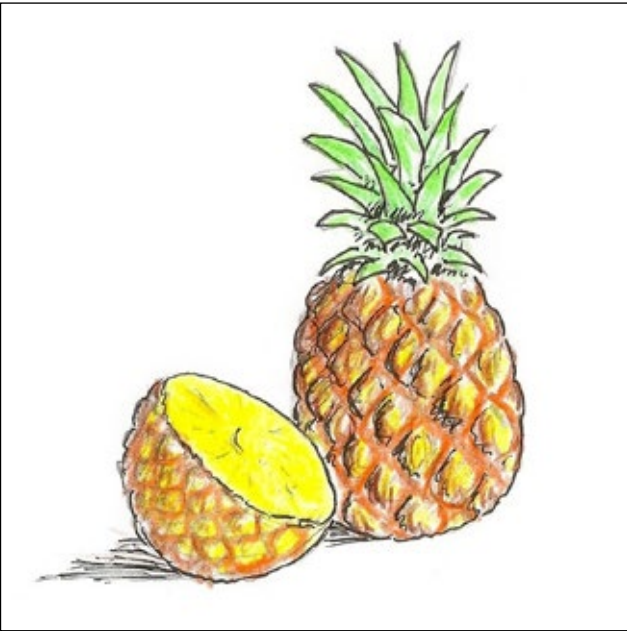
### 10.4.4 Spiel „Fang den Luftballon“

Die Lebensmittelbilder werden für dieses Spiel verkleinert kopiert; für die Luftballons eignet sich eine Größe von etwa 2 × 2 cm. Anschließend werden diese kleinen Kärtchen laminiert, ausgeschnitten und auf die aufgeblasenen Luftballons geklebt.

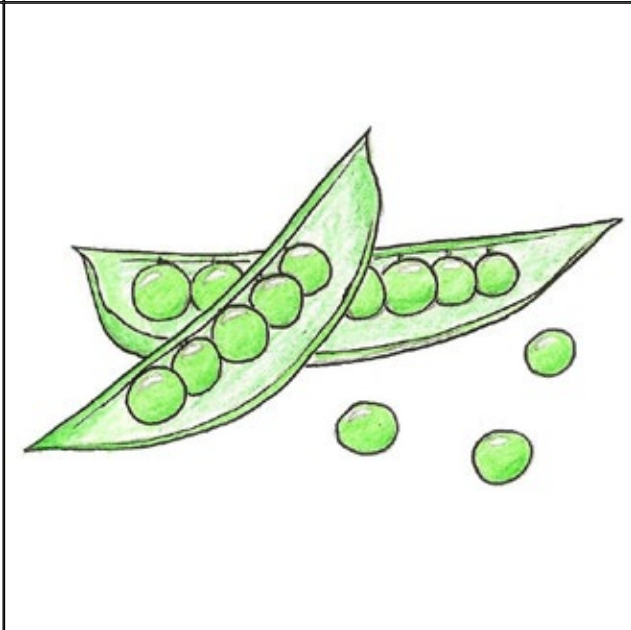
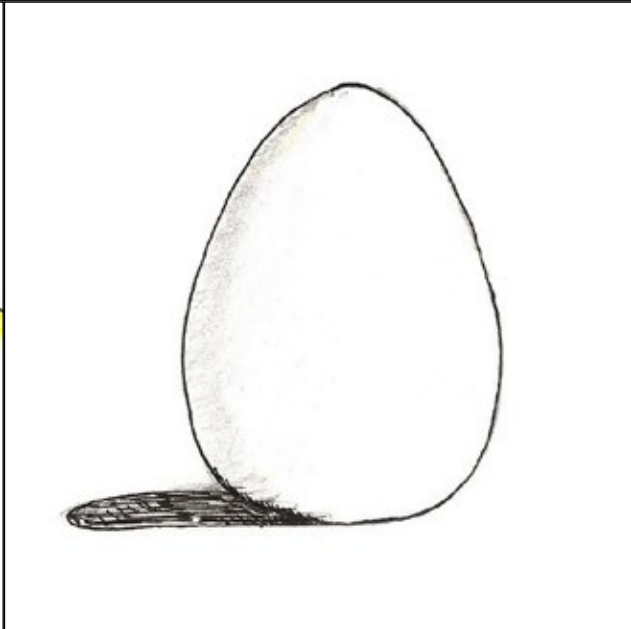
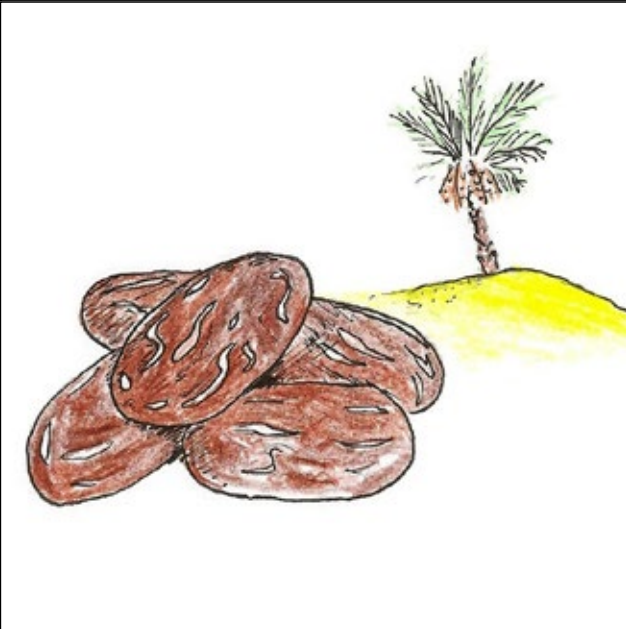
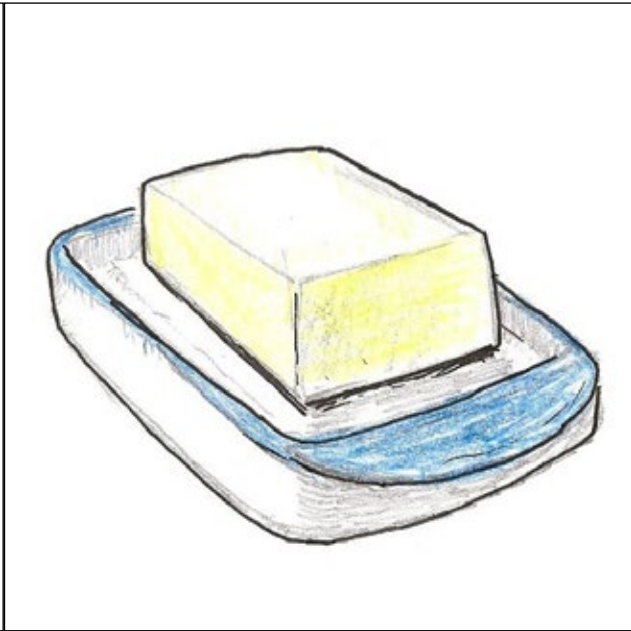
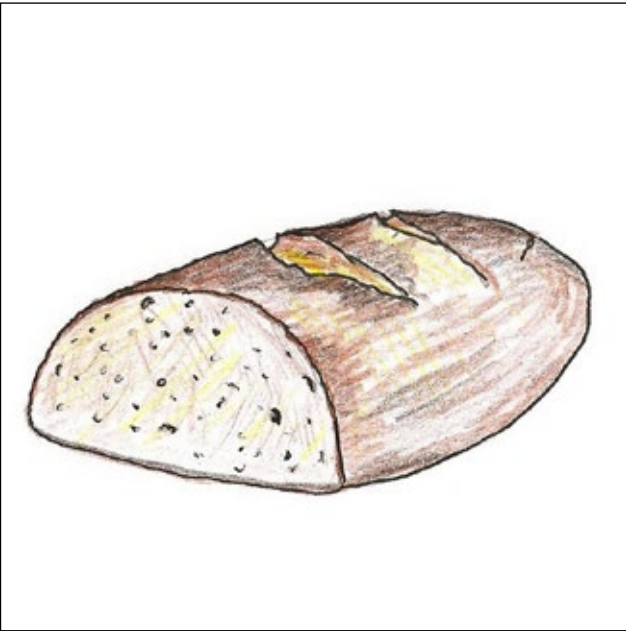
Benötigt werden:

Apfel, Brokkoli, Brot, Eier, Eis, Erbsen, Fisch, Getreide, Gurke, Joghurt, Karotten, Erdapfel, Käse, Kirsche, Mais, Milch, Nudeln, Pilze, Reis, Salat, Paradeiser, Wurst

10.4 KOPIERVORLAGE LEBENSMITTEL

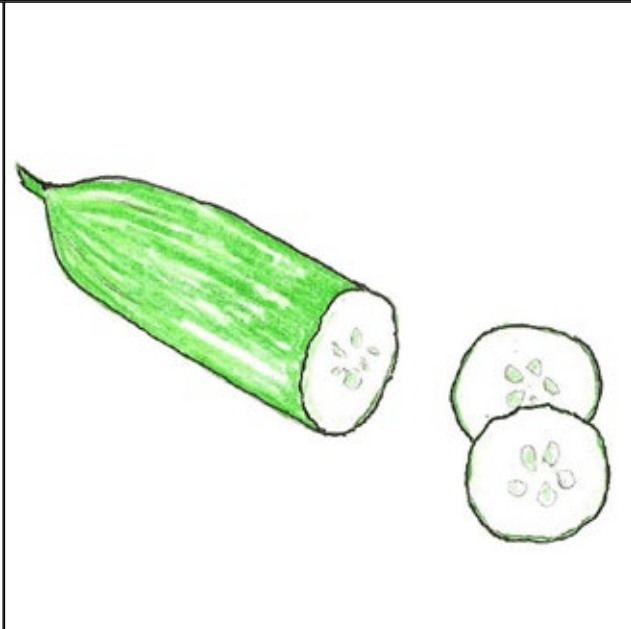
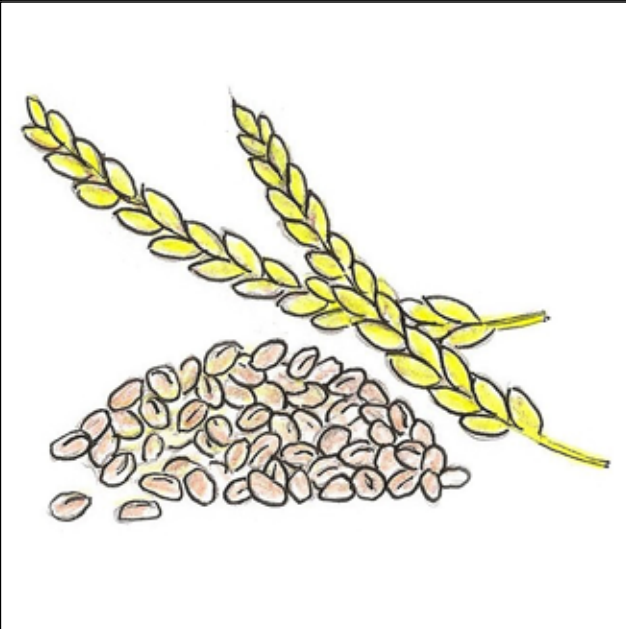
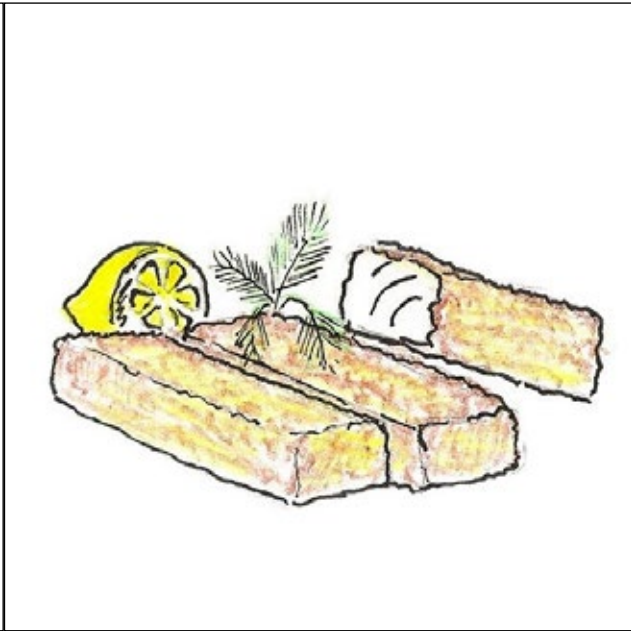
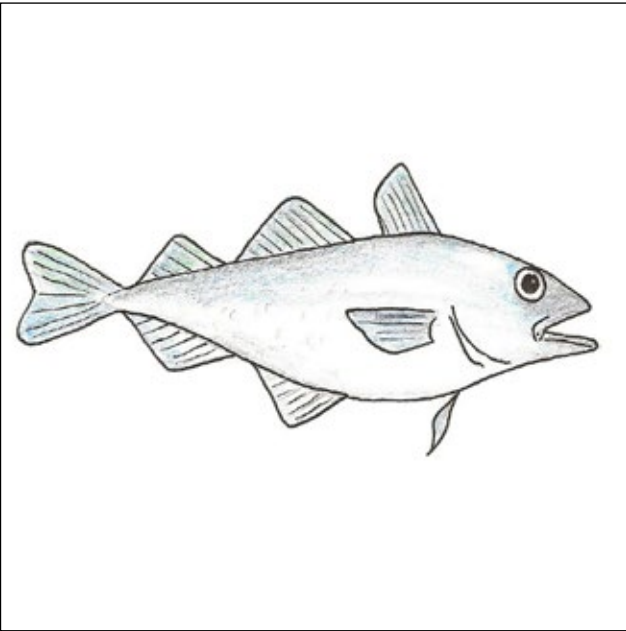


10.4 KOPIERVORLAGE LEBENSMITTEL

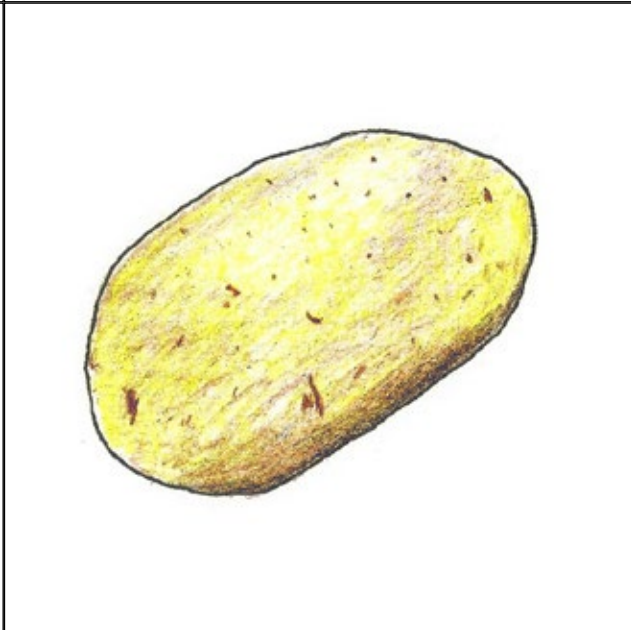
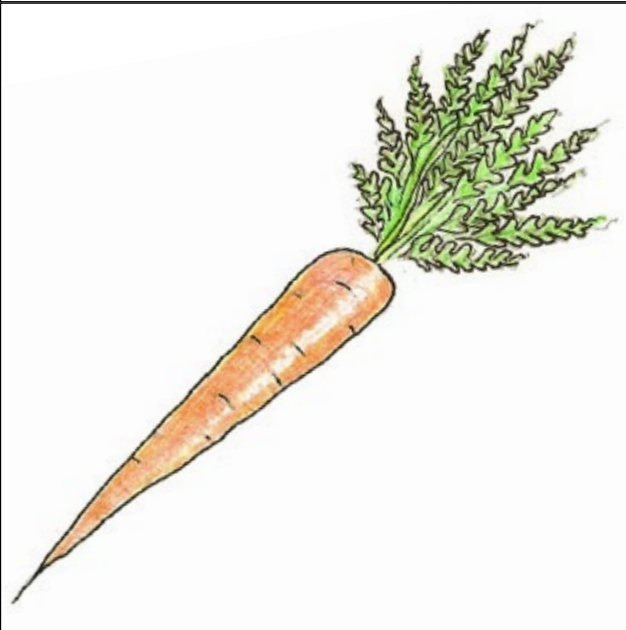
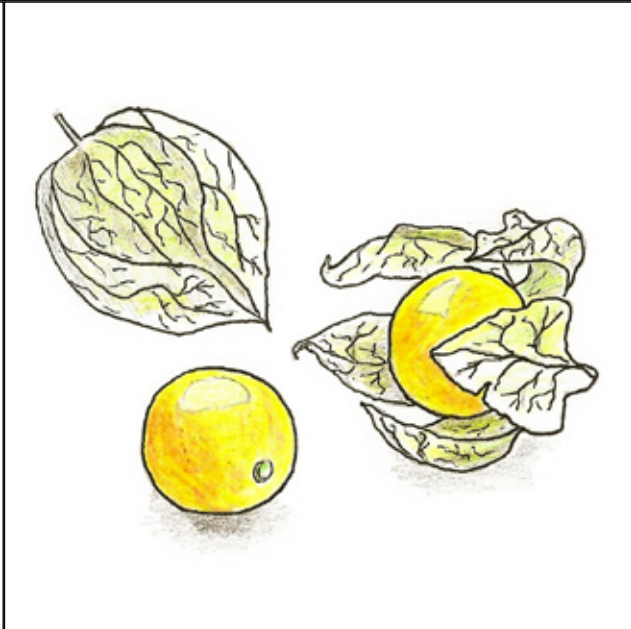
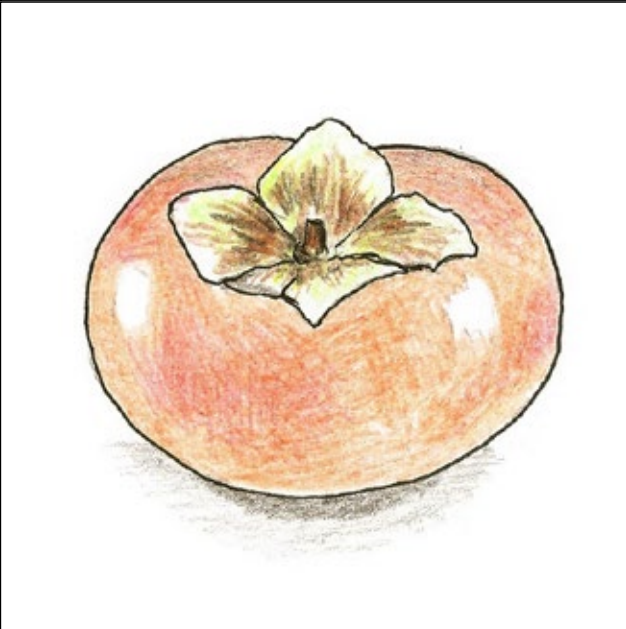
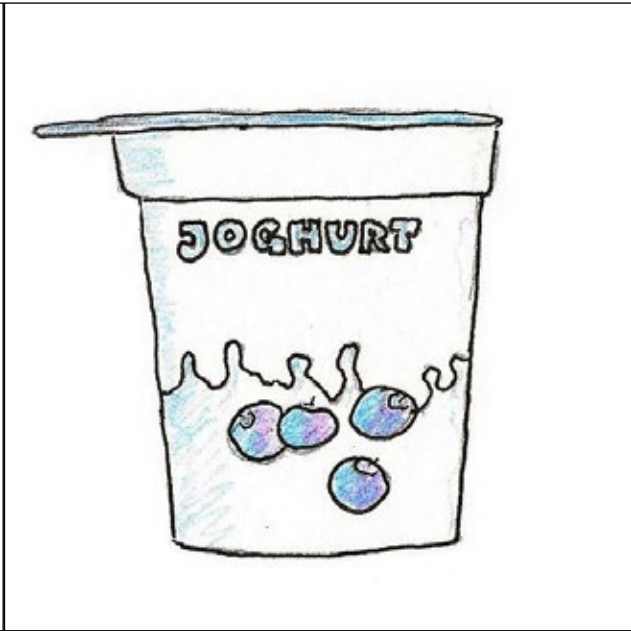
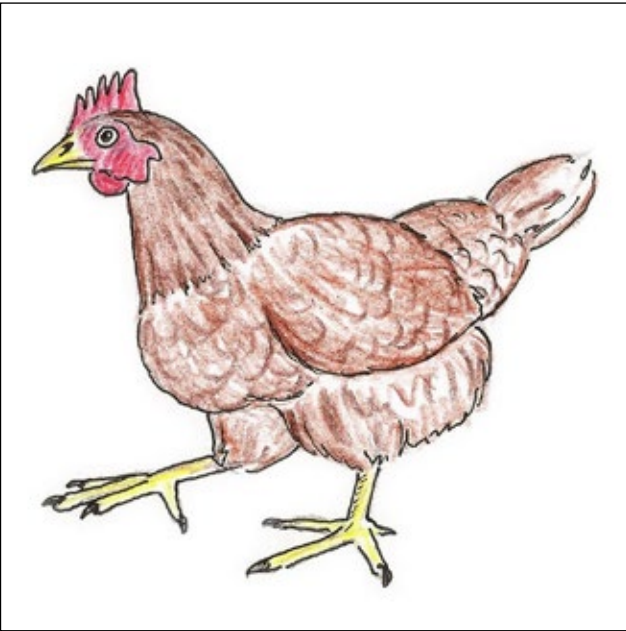




10.4 KOPIERVORLAGE LEBENSMITTEL

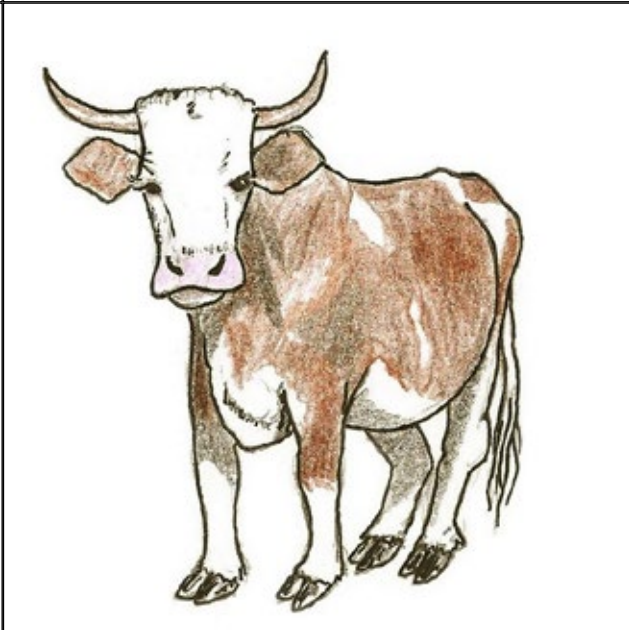
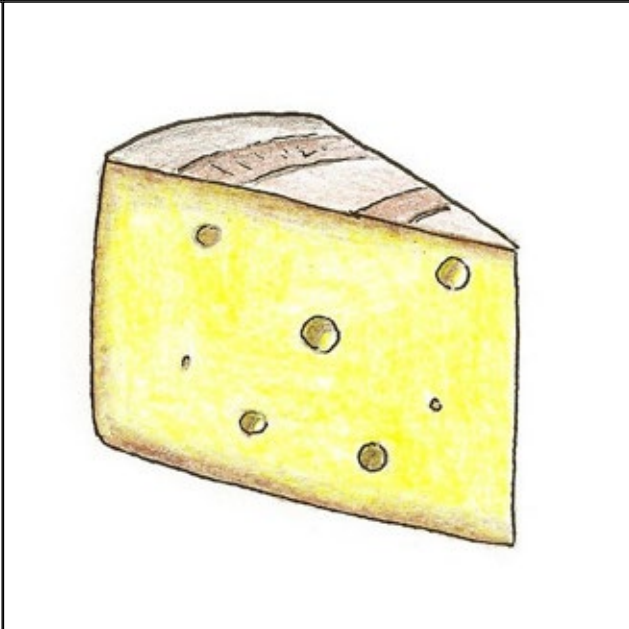
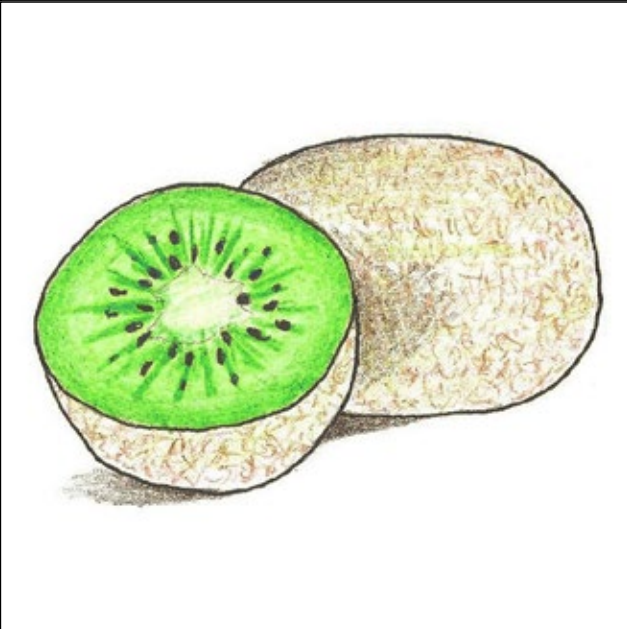
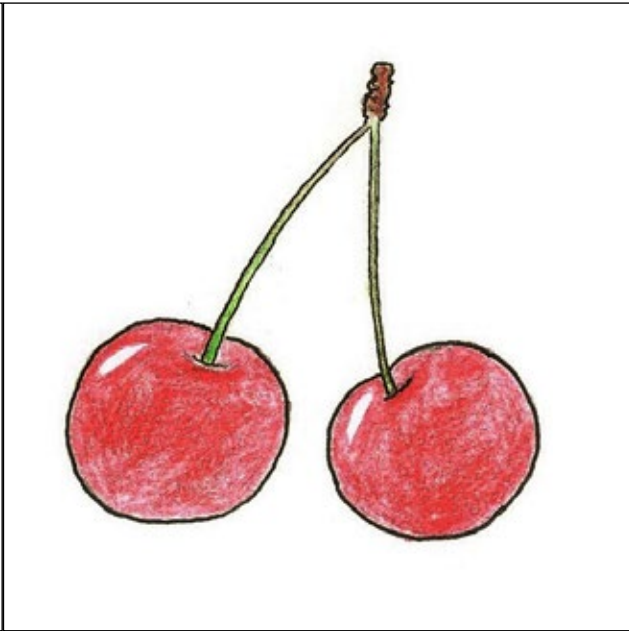
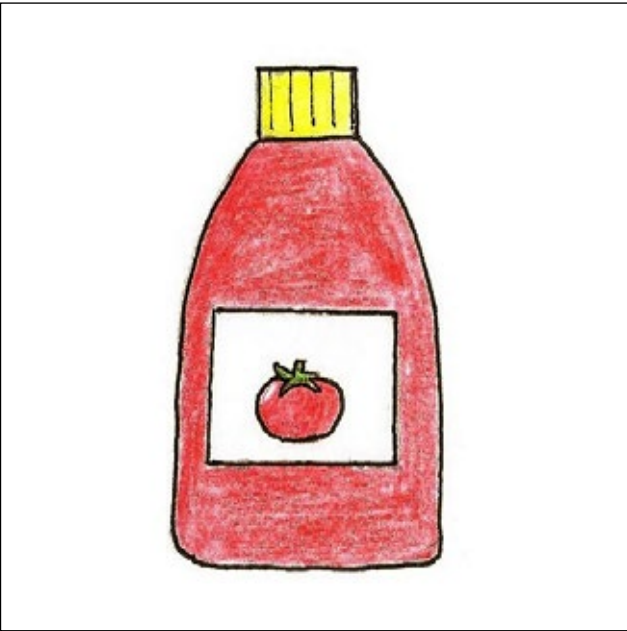


10.4 KOPIERVORLAGE LEBENSMITTEL

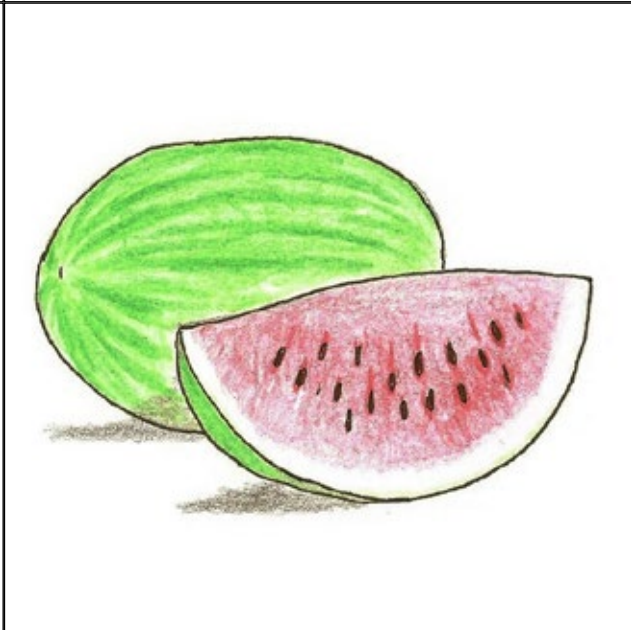
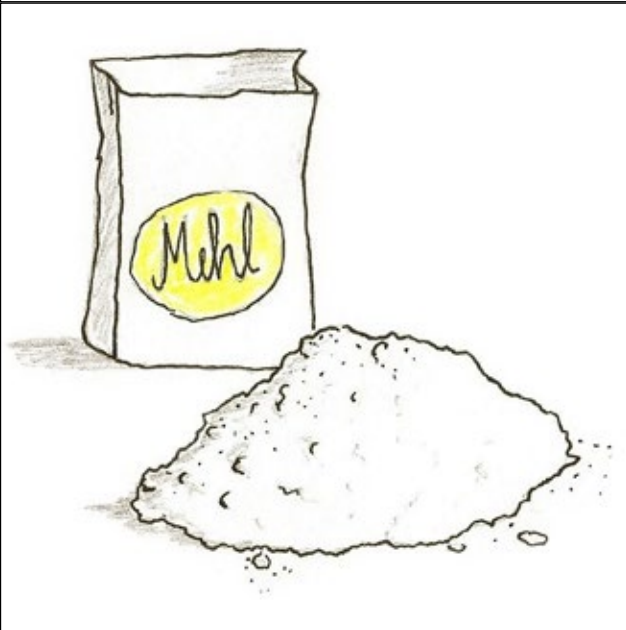
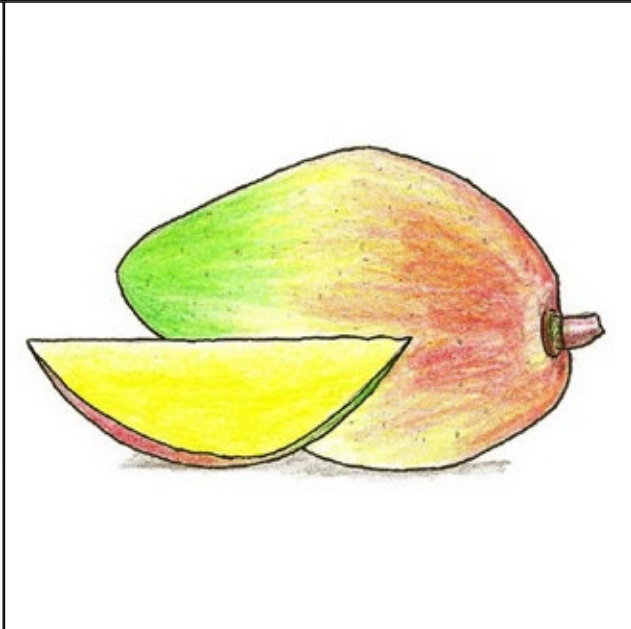
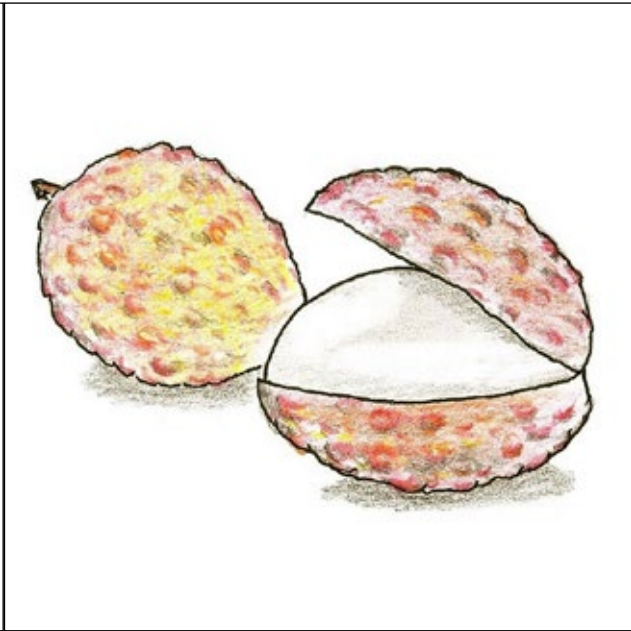




10.4 KOPIERVORLAGE LEBENSMITTEL

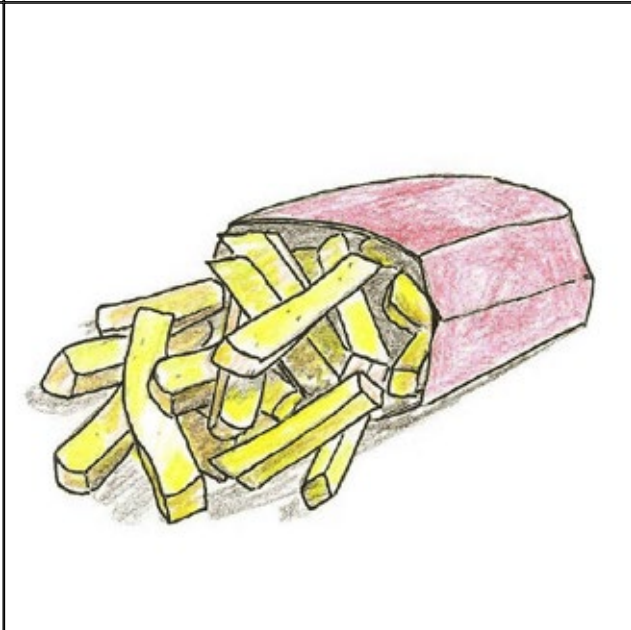
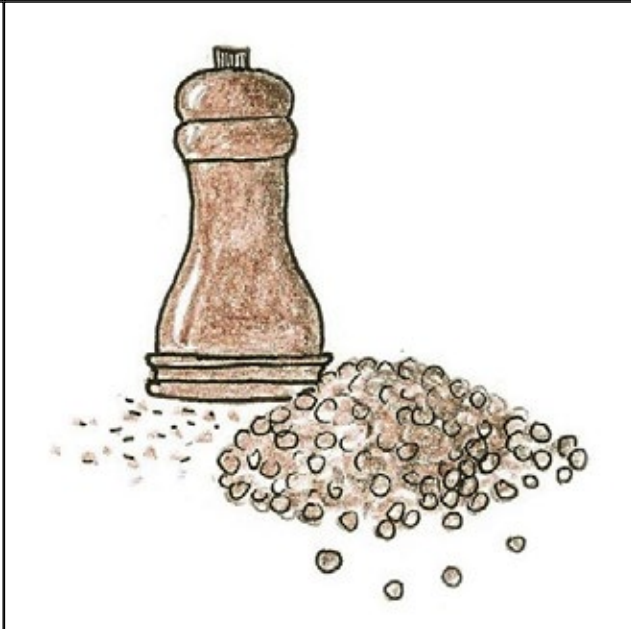
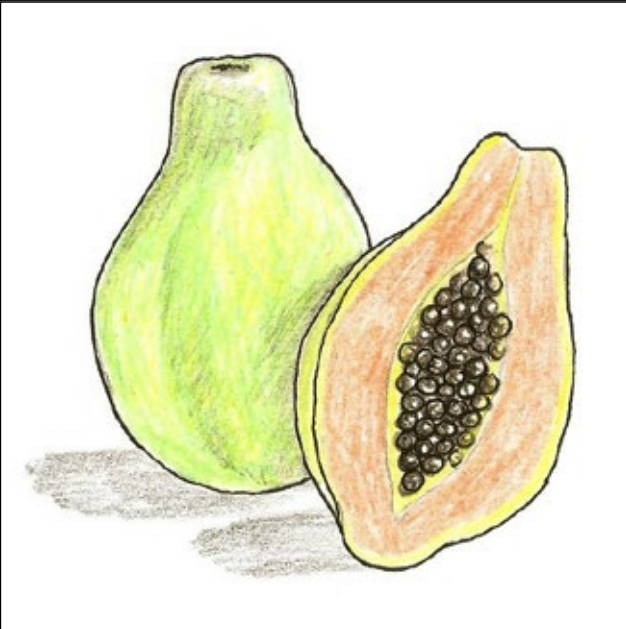
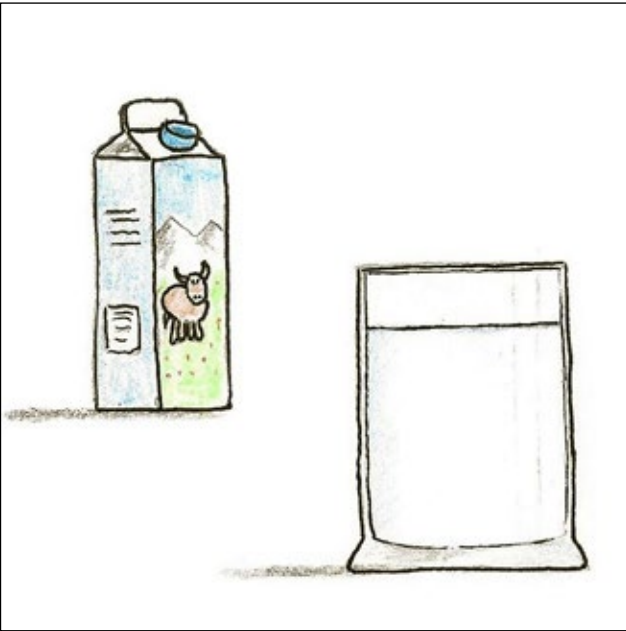


10.4 KOPIERVORLAGE LEBENSMITTEL

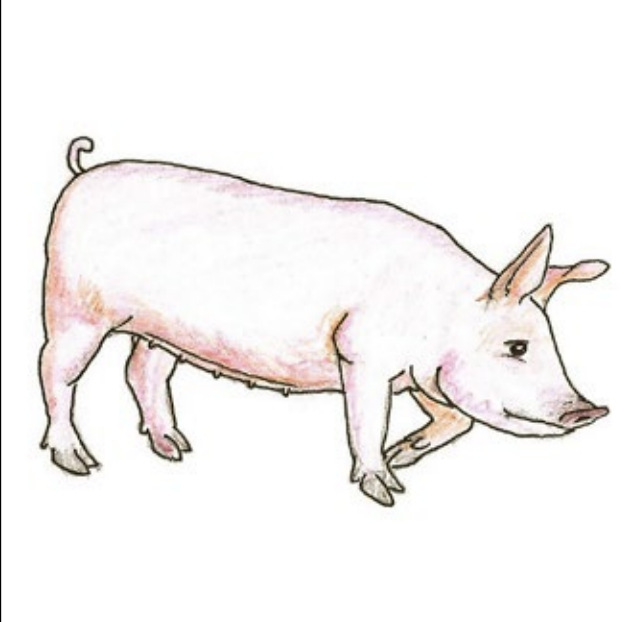
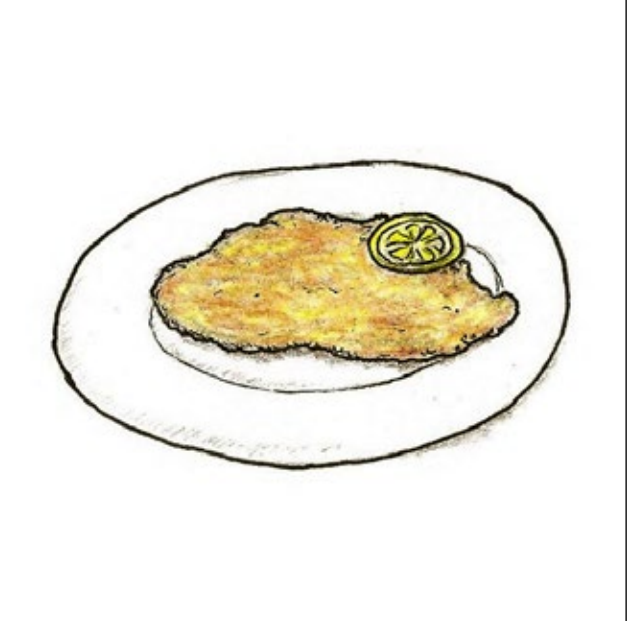
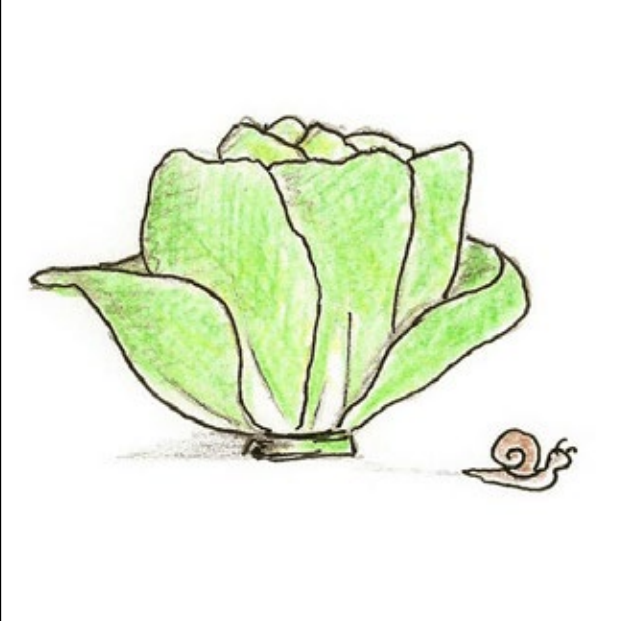




10.4 KOPIERVORLAGE LEBENSMITTEL

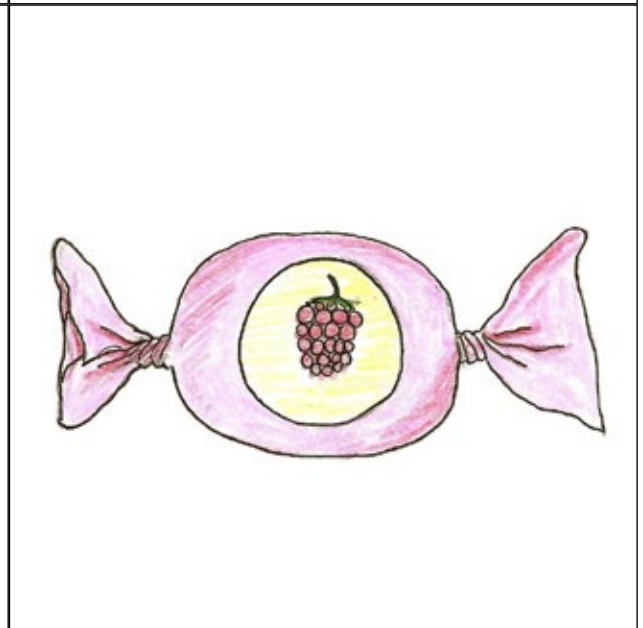
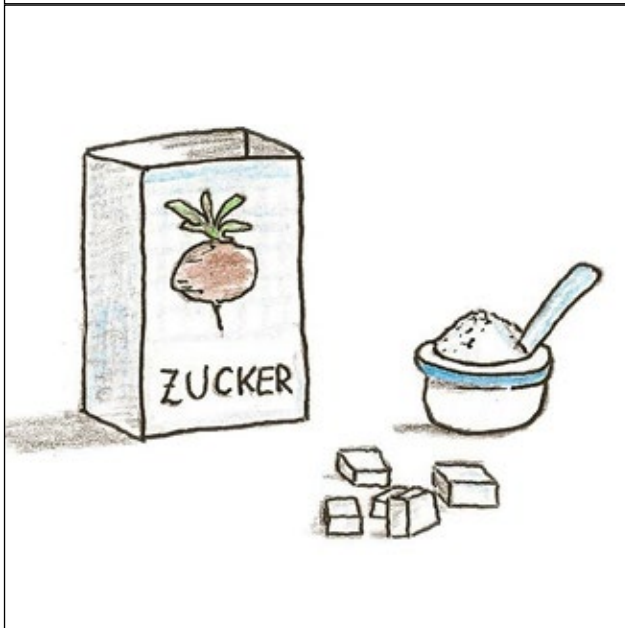
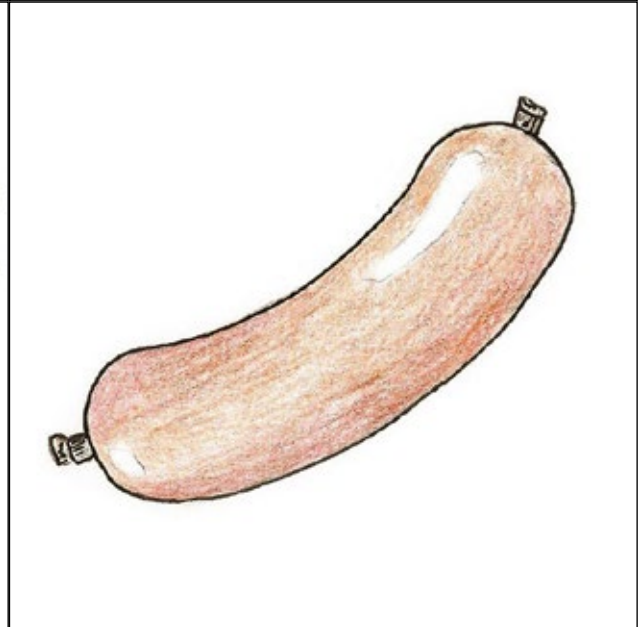
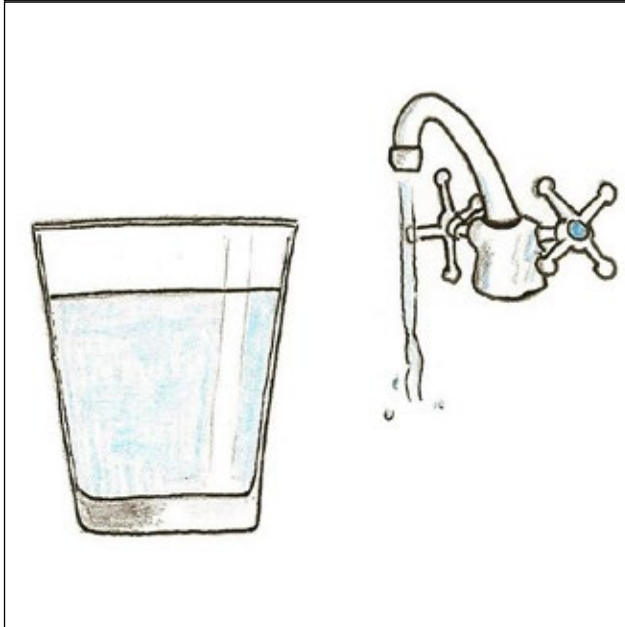
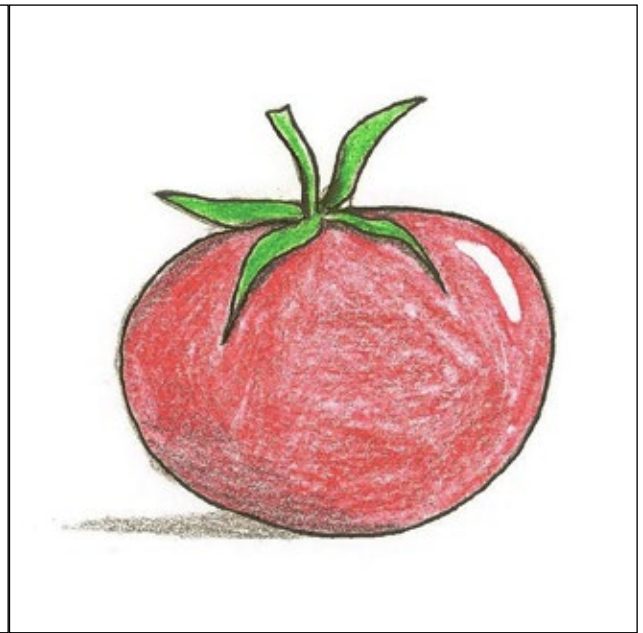


10.4 KOPIERVORLAGE LEBENSMITTEL





# 10.4 KOPIERVORLAGE LEBENSMITTEL



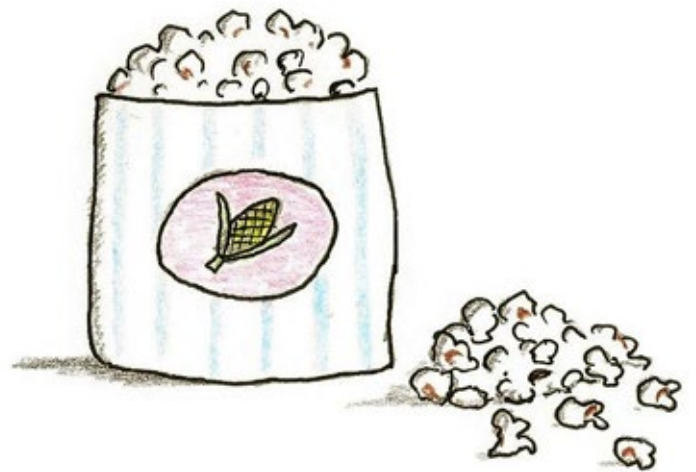
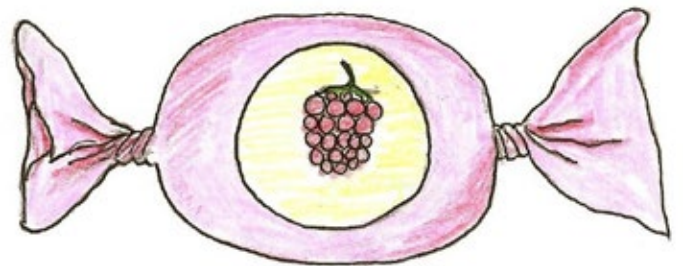
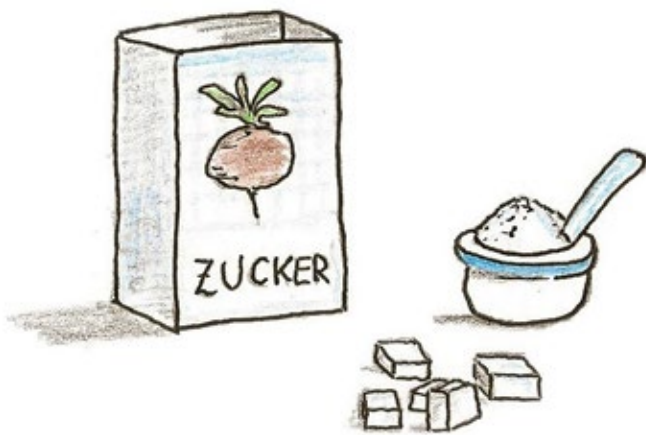


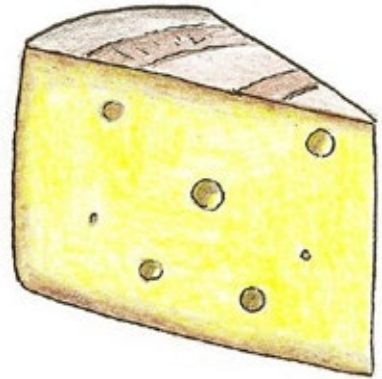
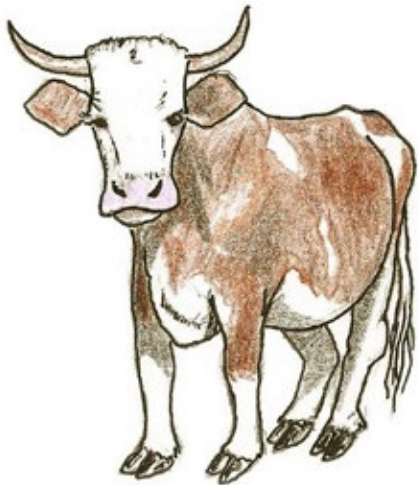
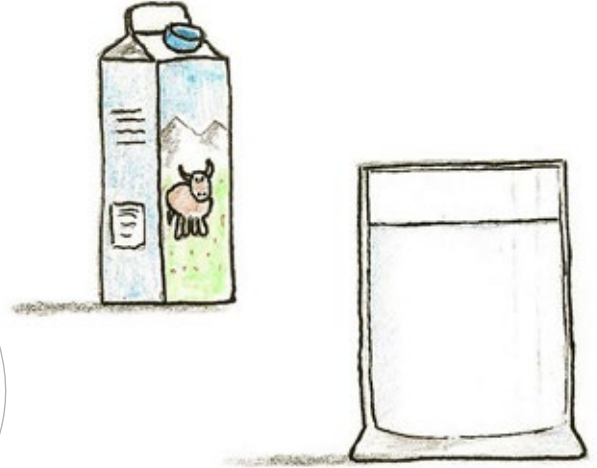
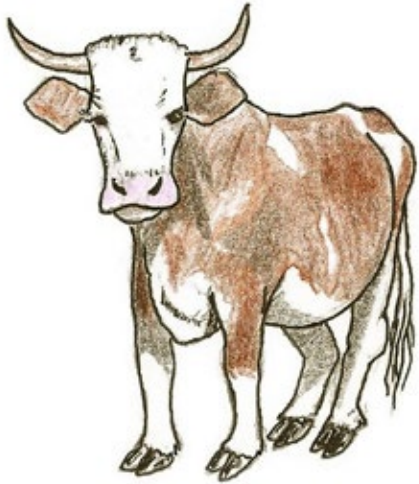
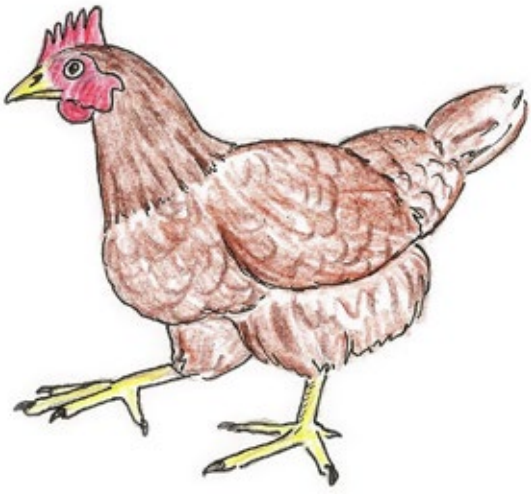
## 10.4.5 WINKI-PUZZLE „WAS GEHÖRT ZUSAMMEN?“

### 10.4.5 WiNKi-Puzzle „Was gehört zusammen?“

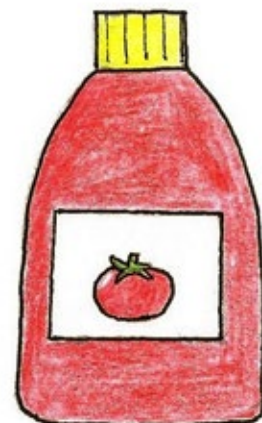
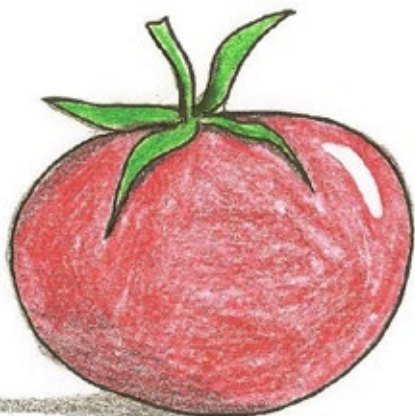
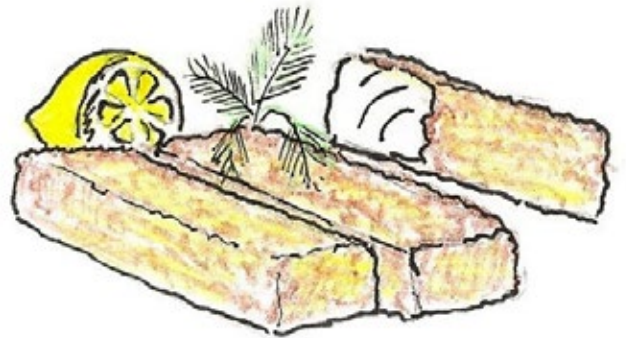
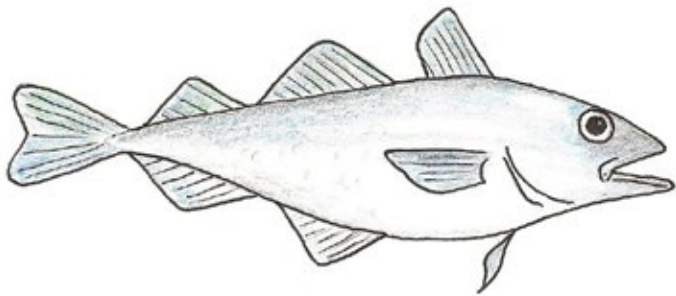
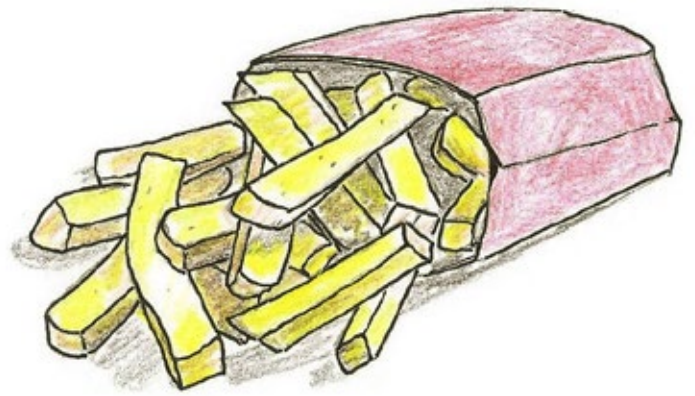
Das WiNKi-Puzzle kann beliebig oft kopiert und laminiert werden. Anschließend werden die Bilder entlang der Linien ausgeschnitten – fertig ist das WiNKi-Puzzle.

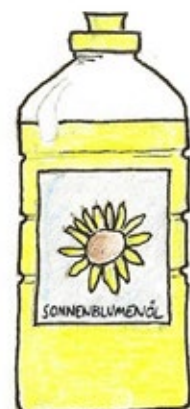
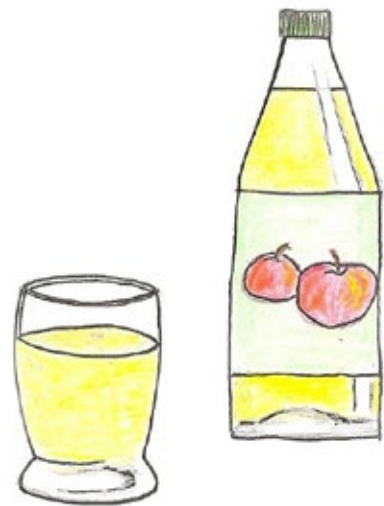
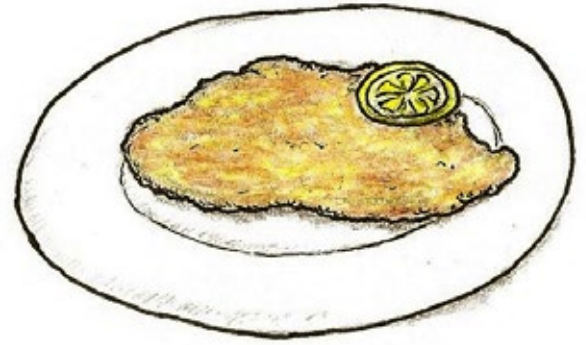
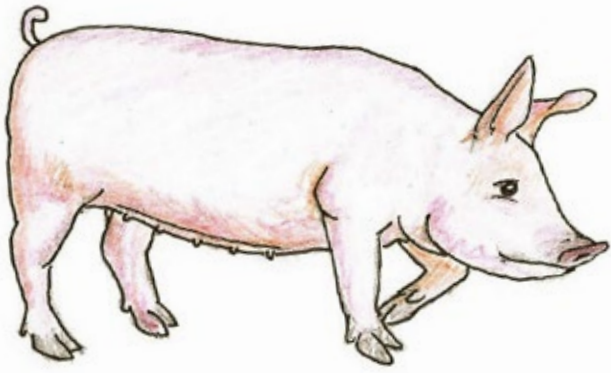
Zucker – Zuckerl, Mais – Popcorn, Huhn – Ei, Kuh – Milch, Kuh – Käse, Getreide – Brot, Getreide – Mehl, Erdapfel – Pommes frites, Fisch – Fischstäbchen, Paradeiser – Ketchup, Schwein – Schnitzel, Biene - Honig, Apfel – Apfelsaft, Sonnenblume – Sonnenblumenöl











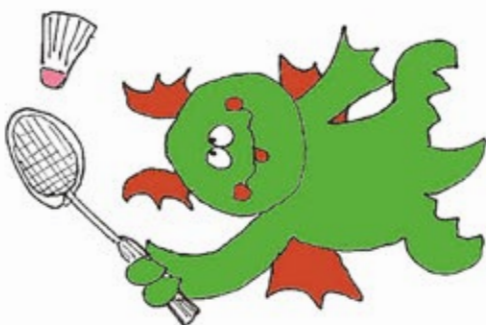
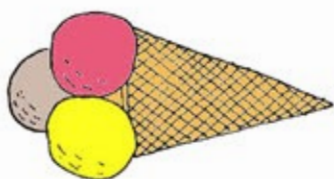
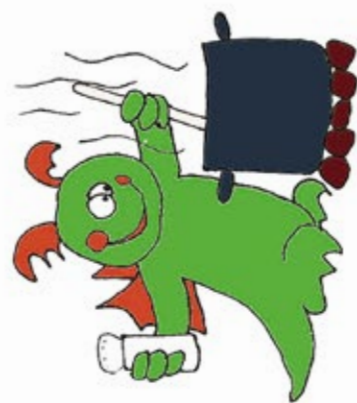
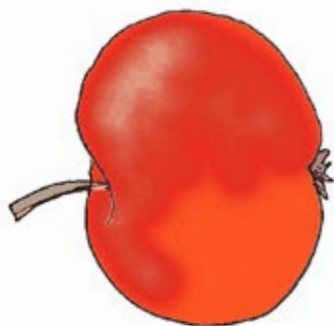
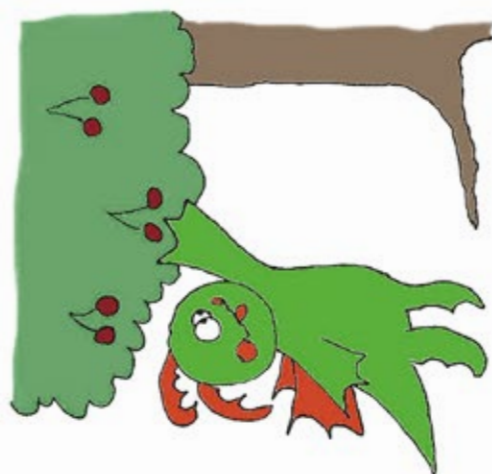
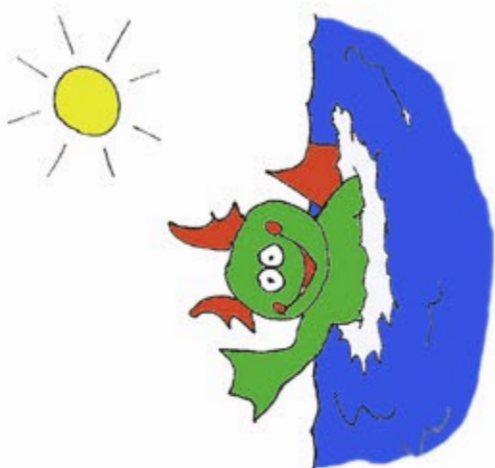
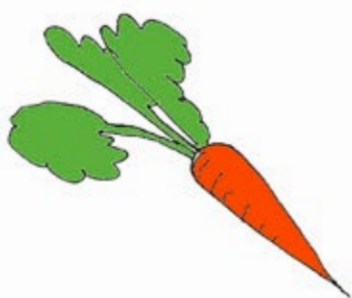
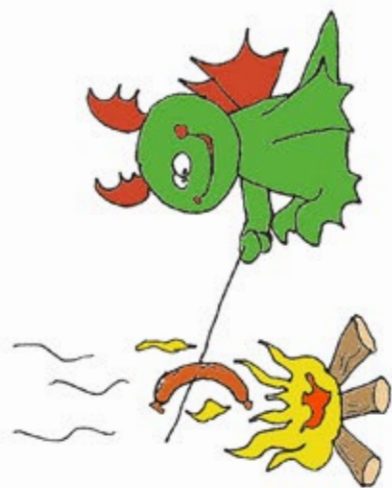
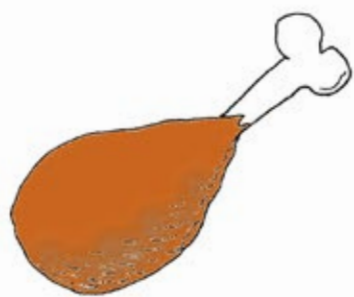


## 10.5 WINKI-MEMORY

Das WINKi-Memory kann beliebig oft (mindestens zwei Mal, damit jedes Bild doppelt vorkommt) kopiert und laminiert werden. Anschließend können die einzelnen Bilder ausgeschnitten werden.







## 10.6 KOPIERVORLAGEN

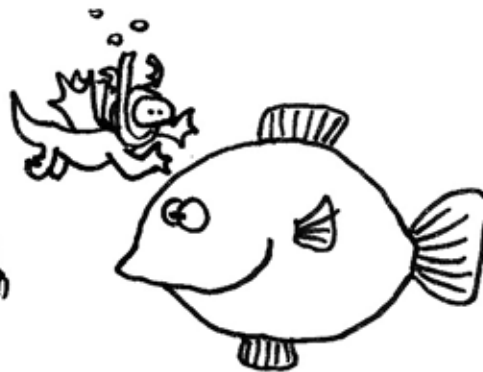
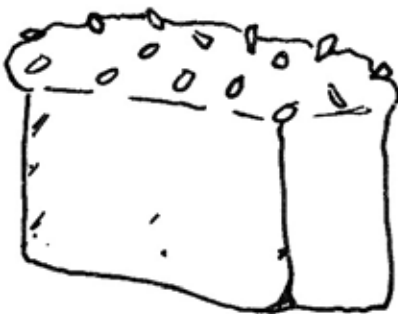
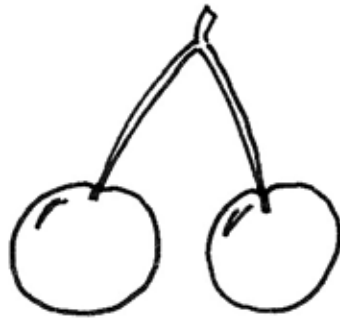
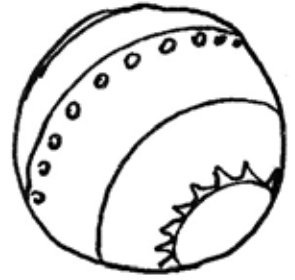
10.6.1 „Da stimmt was nicht ...“

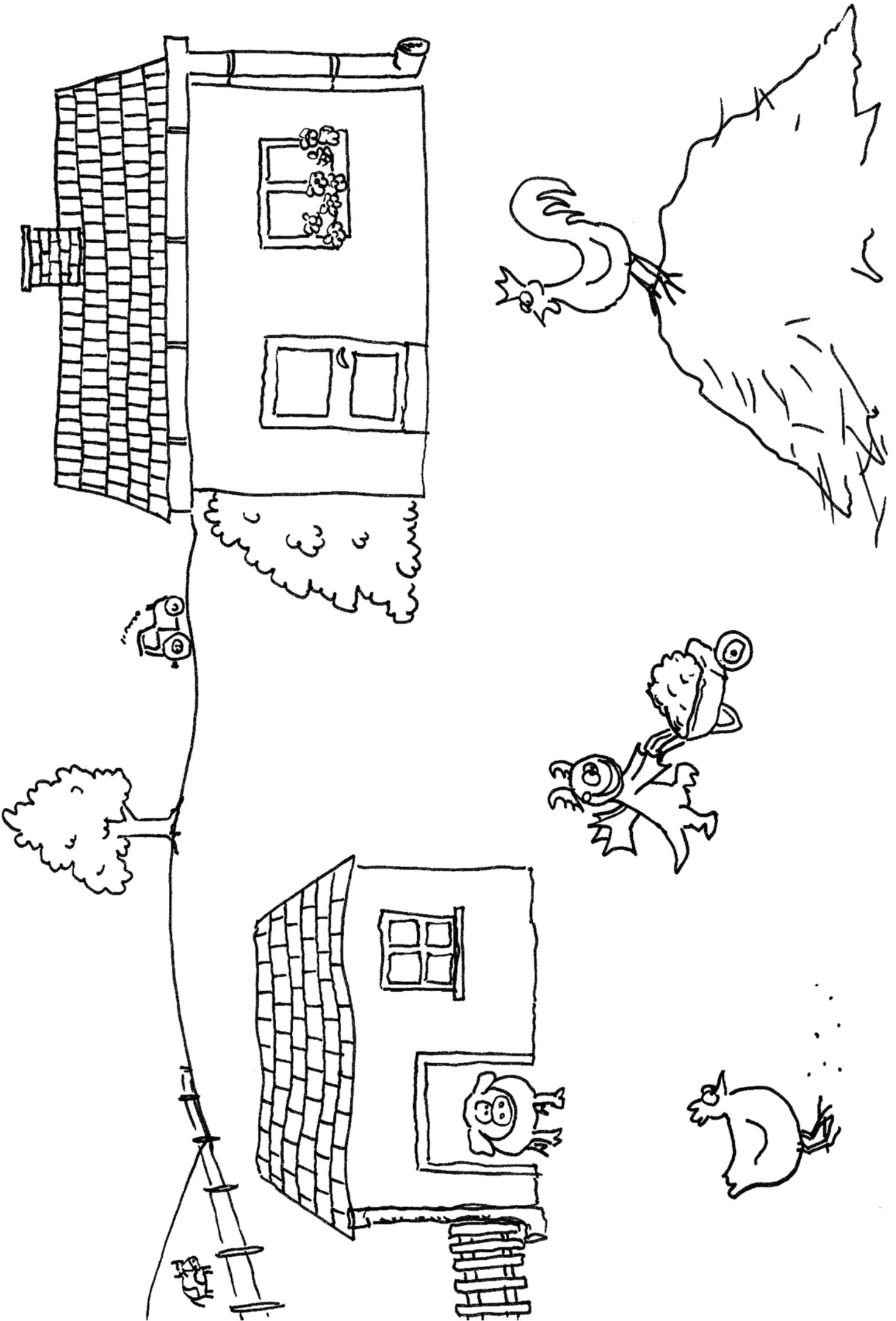
10.6.2 „Wir zeichnen einen Bauernhof“

10.6.3 „Wir machen unser Tischset“

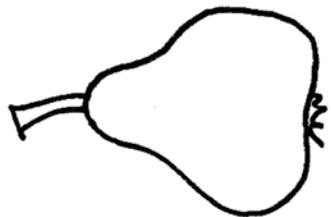
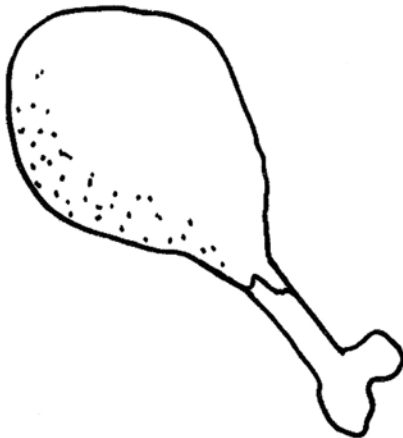
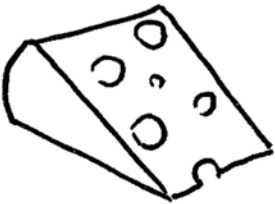
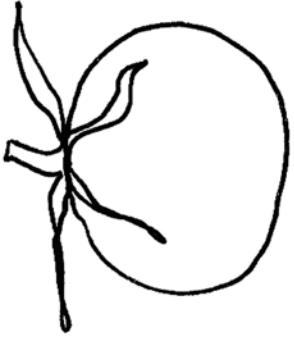
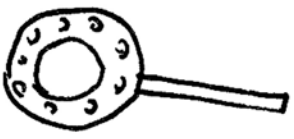
10.6.4 „WiNKi in der Backstube“

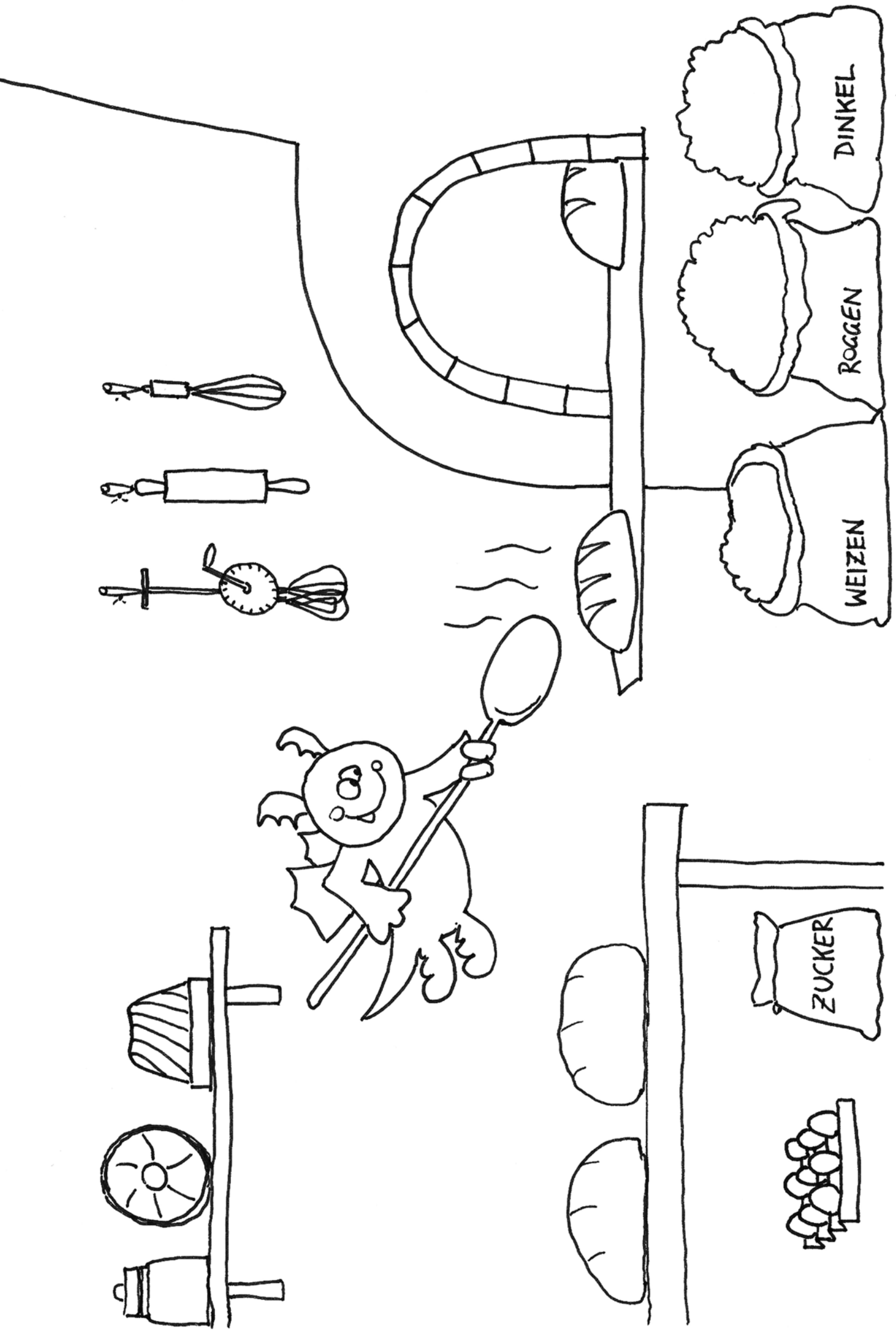












DINKEL

ROGGEN

WEIZEN

ZUCKER