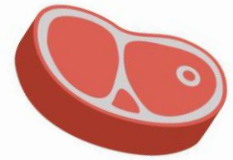


## Gesunde und ungesunde Ernährung



Was ist gut für uns und unseren Körper und wovon sollten wir nicht so viel essen?  
Das sind Fragen, die uns Großen beschäftigen, aber die auch für die Kinder wichtig sind.

Deswegen ist das auch eins der Themen, die wir im Kindergarten gemeinsam mit den Kindern erarbeiten wollen. Da es uns aber aktuell nicht möglich ist, wollten wir euch die Gelegenheit geben dies mit euren Kindern zu machen.

Um den Kindern das Thema deutlich zu machen, wollten wir mit den Kindern eine „Lebensmittel Ampel“ erstellen.

Hier die Dinge, die ihr dafür braucht:

- farbiges Papier bzw. Tonkarton in Rot, Gelb und Grün
- Schere
- Kleber
- Handzettel/Werbeprospekte



Wenn ihr alle Materialien zusammen habt, dann könnt ihr loslegen.

Schaut euch gemeinsam die Werbeprospekte an und überlegt, was von den Lebensmitteln ist gesund und was ist ungesund ist. Was sollte man oft essen, weil es wichtige Vitamine und Nährstoffe enthält und was sollte man am besten gar nicht essen oder trinken, weil es viel zu viel Zucker oder Fett enthält?

Schneidet die Sachen aus und klebt sie dann auf eure Blätter. Grün für gesund und Rot für ungesund. Gelb steht für Lebensmittel, die zwischen den beiden stehen. Sprich alles was man in Maßen zu sich nehmen soll.

Zur Orientierung haben wir hier noch die Ernährungspyramide von der Bundeszentrale für Ernährung für euch.



Wenn ihr möchtet, könnt ihr uns gerne Bilder von eurer Lebensmittelampel schicken. Die können wir dann auf unserer Homepage zeigen und auch hier im Kindergarten aufhängen.

Wir wünschen euch viel Spaß beim gestalten eurer Lebensmittelampel

