



Ziel der Lektion: Fantasivolle Ernährungslektion an Gerätestationen erleben, fördern und fordern der Mukis, Lebensmittelpyramide

Einleitung:

Ritual: Anfangsritual

Neugierde:



Heute feiern wir Thanksgiving. Thanksgiving ist in Amerika ein Feiertag. Es ist das wichtigste Familienfest im Jahreskreis. Im Mittelpunkt steht ein grosses Essen mit der Familie und Freunden. Nun wird es Zeit, dass wir für das Fest gemeinsam kochen.

Aufwärmen:



Thanksgiving: (laminierte Esswaren: Truthahn, Cranberry, Kartoffeln, Kürbisse, Äpfel) Kärtchen oder Symbole den Mukis verteilen. Immer wenn ihr Symbol in der Geschichte vorkommt müssen sie eine Runde um die ganze Gruppe laufen bis sie wieder an ihrem Platz sind.

Es gibt: **Truthahn** mit **Cranberrysauce**, **Kartoffeln**, einen **Apfel-** und **Kürbisauflauf**. Zuerst müssen wir den **Truthahn** würzen und füllen, da der **Truthahn** unbedingt in den Ofen muss. Anschliessend schneiden wir die **Kartoffeln** in feine Scheiben. Die **Äpfel** und **Kürbisse** würfeln und die **Cranberrys** waschen wir und machen daraus eine feine Sauce. Während der **Truthahn**, der **Apfel-** und **Kürbisauflauf** im Ofen gart, die **Kartoffeln** in der Pfanne kochen, ist genügend Zeit da, um den Tisch festlich zu decken. Die **Cranberrysauce** stellen wir bereits auf den Tisch. Bald sitzen alle am Tisch und das feine Essen mit **Truthahn an Cranberrysauce**, **Kartoffeln**, **Apfel-** und **Kürbisauflauf** kann beginnen. Enjoy your meal!

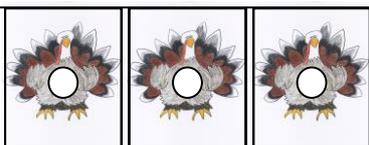
Haus schmücken (farbige Wäscheklammern, Chiffontücher, Stofftücher, Seile, Schaukelringe, CD TipTap)



An die Ringe werden Seile geknotet, die Wäscheklammern auf dem Hallenboden verteilen und die Chiffontücher und Stofftücher liegen verteilt auf einer Hallenseite.

- Zur Musik laufen alle durch die Halle.
- Bei Musikstopp nehmen alle eine Wäscheklammer und ein Tüchli und klammern es an das Seil.
- Erw. müssen die Kinder evtl. hochhalten zum Anklammern.
- Wiederholen.

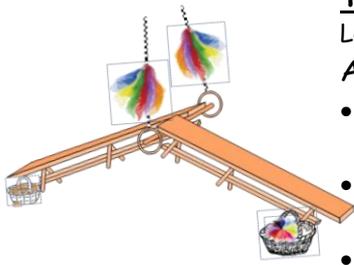
Hauptteil:



Truthahn treffen: (Klettergerüst, Zielscheibe, Häkelbälle) **Fleisch & Fisch**

Für Thanksgiving müssen wir noch einen Truthahn schiessen.

- Alle versuchen mit den Häkelbällen von einer markierten Linie durch das Loch im Truthahn zu treffen (3 Versuche).
- Schafft es das Kind in den drei Versuchen darf es eine Runde Huckepack reiten.
- Schaffen es die Erwachsenen nicht, wird das Kind im Krebsgang rücklings zur Ernährungspyramide transportiert!
- Es darf ein Essenskärtli mitgenommen werden.



Tannenbaum schmücken und Nüsse sammeln: (2 Langbänke, 1 Trapez, Korb mit Lametta oder Chiffontücher, Korb mit lam. Nüssen) **Öle & Fette**

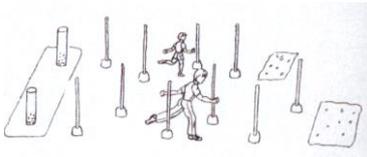
An Thanksgiving wird in den USA der Weihnachtsbaum geschmückt.

- Wir nehmen eine Lametta (Chiffontuch) laufen damit die Langbank hoch um den Tannenbaum (Schaukelringe) zuoberst zu schmücken.
- Wir hängen die Lamettas (Chiffontücher) an die Schaukelringe und rutschen oder laufen auf der anderen Seite wieder runter.
- Unten nehmen wir eine laminierte Nuss und bringen sie auf die Lebensmittelpyramide.

Gemüse holen: (2 dünne Matten, 12 Malstäbe, Gemüselotto) **Gemüse**

Im Garten haben wir noch feines Gemüse, welches wir für unser Festessen benötigen, dieses wollen wir nun schnell ernten. Wer bringt das Gemüse schneller in die Küche?

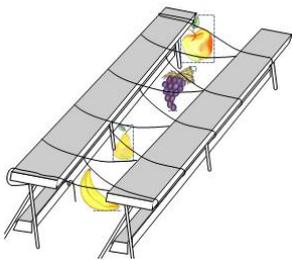
- Erwachsene laufen Slalom um 6 Malstäbe (längere Distanz) Kinder um 4 Malstäbe (kürzere Distanz).
- Auf der Lottokarte merken wir uns ein Gemüse - springen durch den Slalom auf die andere Seite und nehmen unser Gemüse wieder zurück.
- **Je 3 mal.**
- Wir nehmen ein Gemüse mit für die Lebensmittelpyramide.



Früchte: (2 Langbänke, Schnur, Wäscheklammern, lam. Früchte, Fruchtwürfel) **Früchte**

Es gibt eine feine Cranberrysauce und dazu frische Früchte, diese werden frisch geerntet.

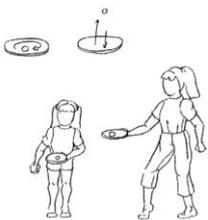
- Kinder würfeln mit dem Fruchtwürfel.
- Danach schlüpfen sie auf dem Rücken unter der Schnur und pflücken die Früchte, welche sie gewürfelt haben.
- Erwachsene warten auf der anderen Seite in Brettposition.
- Diese geernteten Früchte dürfen wir mitnehmen auf die Ernährungs-pyramide.



Reis entkernen: (4 Frisbees, Murmeln, Ping-Pong Bälle, Mobilo) **Kohlenhydrate**

Das Reis müssen wir noch aus der Hülse schälen.

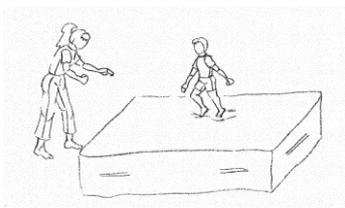
- Mukis versuchen eine Murmel oder Ping-Pong Ball auf dem Frisbee kreisen zu lassen.
- Erwachsene stehen auf einem Bein oder auf einem Mobilo.
- Können wir das gut, dürfen wir eine Portion Reis auf die Lebensmittelpyramide legen.



Kühe eintreiben: (1 dicke Matte) **Milchprodukte**

Damit wir feine Sahne, Milch und Käse für unsere Kochkünste zur Verfügung haben, müssen wir zuerst noch die Kühe in den Stall eintreiben um sie dann zu melken.

- Kinder sind auf der dicken Matte.
- Erwachsene versuchen die Kühe (Kind) zu fangen dürfen aber nicht in die Weide (dicke Matte) mit den Füßen.
- Wechseln.
- Es darf ein Milchprodukt auf die Lebensmittelpyramide mitgenommen werden!

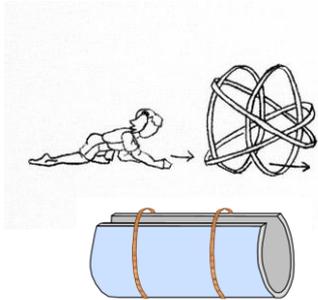




Wasserstation: (Wasserstation) **Getränke**

Kochen und Essen macht durstig.

- Kinder holen sich nach jeder Station einen Wassertropfen.
- Erwachsene nehmen Kinder eine Runde Huckepack.
- Es darf ein Wassertropfen auf die Lebensmittelpyramide gelegt werden.



Siesta nach Dessert: (8 Reifen, 1 dünne Matte) **Snacks & Süßes**

Nach dem feinen Dessert machen wir eine kleine Siesta.

- Alle kriechen durch die Wohnzimmertür (Tür aus Reifen).
- Die Kinder liegen in die Schaukel (Mattenschaukel).
- Erwachsene liegen auf dem Rücken, Füße auf Matte und schaukeln diese so leicht hin und her.
- Es darf ein feines Dessert mitgenommen werden!

Ausklang:

Spiel:



Aufräumen: (Zauberschnur oder Langbank, Häkelbälle & Chriesisteisäckli)

- Zauberschnur wird durch die Hallenmitte gespannt.
- Häkelbälle und Chriesisteisäckli gleichmässig verteilt.
- Mukis gleichmässig auf beide Hallenseiten aufteilen.

Wer hat zuerst seine Seite sauber aufgeräumt.

Die Mukis werfen alles Material ihrer Hallenseite auf die andere Hallenseite. Wer hat nach einer gewissen Zeit sauberer aufgeräumt (weniger Material in ihrer Hallenhälfte)?

Vitamin Z:

Massageversli: Am Chind sy Thanksgiving-Service

Wi weich und warm das Wädli wird
Wenn mer unedra echli Oel ischmiert!

Gwaggele hin und gwaggele här,
jetz chnäte ich dini Muskle läär.

Obe rugele rundi Redli,
unde rugele rundi Redli.

Schüttle jetzt de Schänkel,
schüttle jetzt de Schänkel.

En Kape ums Knöi,
jetz isch es wie nöi.

D'Bei schüttle:
langsam - schnäll, underegriffe - dürehudle.
Fertig isch das Chnohegestell!

