

Ziel der Lektion: Turnen mit Teppichresten und Ernährungsstationen zum Erleben

Einleitung:

Ritual: Muki-Anfangsritual



Neugierde: Bert der Gemüsekobold möchte den Kindern die Ernährung mit Hilfe der Kinderernährungs-Pyramide etwas näherbringen.



Finger Vers:

Am Morgen ein Glas Orangensaft.
Um Neun eine Karotte, das gibt Kraft.
Zum Mittag einen grossen Salat, das macht fit.
Um Vier ein paar Apfelschnitze.
Zum Abendessen eine Gemüsesuppe, das ist fein,
sagt Bert der Gemüsekobold, der ist winzig klein!



Aufwärmen:

feines Essen (Teppichresten (TR) sind in der Halle verteilt)
Mit Bert gehen wir auf Erkundungsreise und sehen dabei viele feine Esswaren.



auf dem Erdbeerfeld sehen wir feine Erdbeeren.

- um TR herumlaufen.

auf dem Maisfeld sehen wir eine kleine Heuschrecke - der spring ganz hoch und weit.

- mit beiden Beinen über TR hüpfen.

sieht er kann sogar mit einem Bein auf einen grossen Stein springen.

- auf einem Bein auf TR hüpfen.

wenn jedoch ein Rabe über dem Acker kreist - setzt sich der Heuschrecke ganz schnell ruhig auf ein Blatt.

- alle springen in der Halle umher - beim Zeichen „Achtung Rabe“ suchen sich alle ganz schnell ein Blatt (TR) und setzen sich darauf



da kommt eine Katze auf ihren leisen Pfoten angeschlichen.

- auf TR vorwärts rutschen.



plötzlich kommt eine kleine Maus aus einem Mausloch geschossen und die Katze erschreckt.

- auf dem TR rückwärts rutschen.



am Schluss schauen wir noch einem Kartoffelkäfer zu - dieser bewegt sich seitwärts vorwärts.

- auf TR stehen und seitlich rutschen.

Hauptteil:

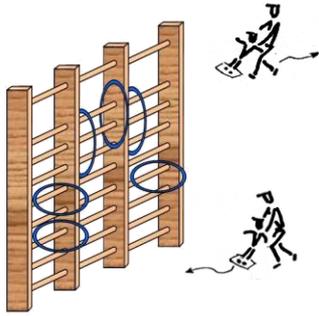
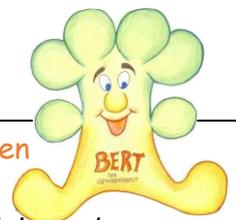
In der Mitte der Halle liegt die Pyramide. Wir erklären die Ernährungspyramide. Die Posten sind sternförmig angeordnet. Die Mukis nehmen ein Lebensmittel - legen es auf die Ernährungspyramide und gehen dann zum entsprechenden Posten. Nach jedem Posten wird der Getränkeposten absolviert.



1. Getränke - 5 Gläser verteilt über den ganzen Tag

(Wasser, Tee, Suppe, Mineralwasser, etc.)

- nach jedem Posten reitet Kind eine Runde Huckepack bei den Erwachsenen.
- sie nehmen einen Wassertropfen und legen diesen auf die Ernährungspyramide.

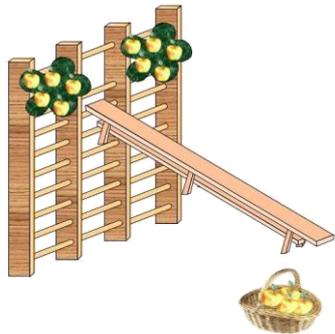


2. Getreide gibt uns Kraft - davon sollte jede Mahlzeit am meisten

enthalten. (Brot, Müesli, Kartoffeln, Reis, Teigwaren Vollkorn)

Die kleinen Kartoffelkäfer sind flink im Klettern durch die Kartoffelstauden.

- Kind steht auf Teppichresten, Erwachsene halten es unter der Schulter und ziehen es rückwärts zum Getreideacker (Sprossenwand).
- Gemeinsam klettern sie durch die Kartoffelstaude (Reifen an Sprossenwand).
- zurück schieben die Erwachsenen das Kind vorwärts.



3. Gemüse & Obst enthalten Vitamine - 5 Portionen/Tag schützen uns vor

Krankheiten. (Rüebli, Broccoli, Gurke, Salat, Fenchel, Apfel, Banane, Aprikosen, Erdbeeren, etc)

- Erwachsene und Kind haben je 1 TR unter den Füßen und Händen und kriechen wie eine Raupe vorwärts zum Apfelbaum.
- Klettern auf den Apfelbaum - pflücken einen Apfel und rutschen den Stamm (Langbank) runter.
- Zurück hüpfen die Erwachsene auf einem Bein, Kinder auf beiden Beinen



4. Milchprodukte unterstützen unser Wachstum - enthalten Eiweiss und

Kalzium - für gesunde Knochen und Zähne - mässig täglich zu konsumieren.

(Käse, Milch, Quark, Joghurt)

Die Mäuse möchten den Käse stehlen und kriechen durch das Mausloch. Aber Vorsicht auf der anderen Seite wartet die Katze auf sie!

- TR sind Steine und wir hüpfen beidbeinig darüber.
- Kind (Maus) kriecht durch Ikea-Tunnels auf die andere Seite.
- Erwachsene (Katze) befinden sich in Brettposition und warten auf die kleine Maus.
- Zurück laufen wir im Zehengang und machen uns dabei ganz gross.

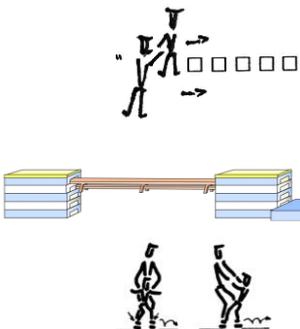


6. Fleisch, Eier, Fisch, Wurst unterstützt unser Wachstum - enthalten

Eiweiss, Jod, Eisen & Vitamin B - 1 x Fisch & 2 x Fleisch / Woche genügen.

Im Hühnerstall laufen die Hühner über die Hühnerstange (Langbank) und springen dann auf die Wiese (dicke Matte).

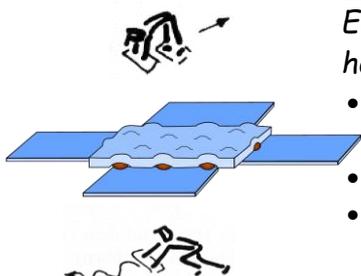
- Mit TR-Weg legen, mit Handfassung Seitgalopp über den Weg.
- Alle klettern auf den Schwedenkasten, laufen über die Langbank zum anderen Schwedenkasten und springen dann auf die dicke Matte.
- Zurück steht das Kind auf den Füßen der Erwachsenen.

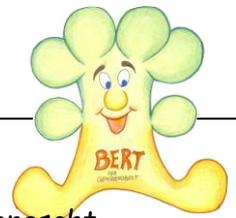


7. Fett - mässig konsumieren (Butter, Öl, Nüsse)

Eine Raupe kriecht am Boden und dort liegen ganz viele Nüsse auf dem Boden - hoffentlich rutschen wir nicht darauf aus.

- Erwachsene und Kind mit je einem TR unter den Füßen und Händen, wie eine Raupe rückwärts rutschen.
- Alle versuchen auf dem Mattenboden zu balancieren.
- Zurück wischen wir den Boden auf, in dem die Hände auf dem TR sind, mit TR-Schlangenbewegungen machen.

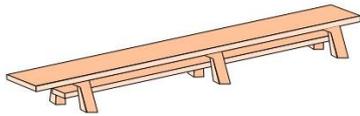




8. Süssigkeiten für den «Gluscht» -nicht täglich konsumieren

(Kuchen, Schoggi, Glacé, Schleckereien)

Die Weinbergschnecke hat ein schweres Haus den sie hat zu viel genascht.

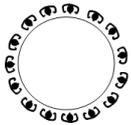


- Alle nehmen einen TR unter die Füße und ziehen sich in Liegestützposition Vorwärts.
- Erwachsene liegen auf dem Bauch oder Rücken auf der Langbank.
- Kind sitzt auf den Rücken der Erwachsenen.
- Erwachsene ziehen sich nun mit den Händen auf die andere Seite.
- Wir ziehen uns mit dem TR wieder zurück dieses Mal jedoch in Schlangenbewegung.



Ausklang:

Finger Vers:



Am Morgen ein Glas Orangensaft.
Um Neun eine Karotte, das gibt Kraft.
Zum Mittag einen grossen Salat, das macht fit.
Um Vier ein paar Apfelschnitze.
Zum Abendessen eine Gemüsesuppe, das ist fein,
sagt Bert der Gemüsekobold, der ist winzig klein!

Vitamin Z:



Pizza backen (Massage Vers)

Kind liegt auf dem Bauch neben den Erwachsenen auf dem Turnhallenboden.

Teig kneten, Teig kneten,

- Mit Händen den Rücken kneten.
- den Teig ausrollen, den Teig ausrollen.

- Mit Händen über Rücken fahren.

Pizzasauce darauf verteilen und verstreichen.

- Kreisförmig über den Rücken fahren.

Beilagen (Salami, Schinken, Pilze, Peperoni, etc.)

- Auf Rücken verschiedene Fingerknetmassagen anwenden.

Mozzarella obendrauf legen,

- Mit Handflächen leicht auf Rücken drücken.

dann würzen wir die Pizza.

- Mit Händen Fäuste formen und leicht auf Rücken drehen.

Pizza in den Ofen schieben,

- Kind in Kreismitte schieben.

dort backen wir die Pizza im heissen Ofen.

- Hände aneinander reiben und auf den Rücken des Kindes legen.

Wir haben den Ofen auf Umluft gestellt.

- T-Shirt hochheben und Windmachen oder unter T-Shirt blasen.

Die Pizza ist gebacken und wir nehmen sie wieder aus dem Ofen und verschneiden sie in Stücke!

- Kind aus Kreismitte ziehen und mit Handkante über Rücken fahren.

Nun essen wir die feine Pizza.

- Dem Kind schmeicheln.

Ritual:

Muki-Schlussritual

