

DIE SUPERHELDINNEN UND -HELDEN DER JAUSE

KONTAKT
INFORMATION
ORGANISATION
SELBSTSTÄNDIGES
ERARBEITEN
KONTROLLE

WORUM ES GEHT

Die Kinder lernen die Superheld*innen der wertvollen Jause mit deren Superkräfte kennen.

METHODEN

Bilderkarten, Zuordnungsspiel, Bewegungsspiel

SOZIALFORMEN

Plenum, Einzelarbeit

VORBEREITUNG

- [Steckbriefe Superhelden](#) ausdrucken und laminieren
- [Veranschaulichungsplakat](#) in A3 ausdrucken
- [Bilderkarten Lebensmittel](#)
- vier leere Taschentücherboxen mit den [Superhelden](#) bekleben
- [Einkaufsliste](#)
- [Ausmalbild Meine wertvolle Jause](#) in Gruppenstärke ausdrucken
- [Jausensprüche Superhelden](#)

BILDUNGSRAHMENPLANBEZUG

Bewegung und Gesundheit
Sprache und Kommunikation
Natur und Technik

ZIELE

Förderung von **Lebensmittelwissen**, **Ernährungsbildung** und **Konsumkompetenz** – in dieser Einheit:



ERNÄHRUNGSBILDUNG

Die Schülerinnen und Schüler

- wissen welche Superhelden in ihre Jausendose gehören, um den Körper gesund zu erhalten.
- erkennen, welche Lebensmittel ihren Körper stärken und gesund halten.
- lernen, sich selbst wahrzunehmen und Bedürfnisse zu erkennen.

ABLAUF

- **Einstieg:** Im Sesselkreis werden die vier Superheldinnen und Superhelden der wertvollen Jause vorgestellt. Die Pädagogin/der Pädagoge nimmt den [Steckbrief](#) und das [Veranschaulichungsplakat](#) zur Hilfe. Optional werden die [Jausensprüche](#) erarbeitet.
- **Aufwärmübung:** Um das Gehörte zu festigen, werden die [Bilderkarten Lebensmittel](#) aufgelegt. Die Kinder sollen diese den richtigen Superheldinnen und Superhelden (Taschentücherbox) zuordnen. Zur Auflösung können die Veranschaulichungsplakate verwendet werden.

Im Anschluss an das Zuordnungsspiel folgt ein Bewegungsspiel, welches unter dem Namen „Wasser, Feuer, Sturm“ bekannt ist. Im Turnsaal bewegen sich die Kinder frei durch den Raum. Auf ein Signal hebt die Pädagogin/der Pädagoge ein Steckbriefbild in die Höhe und ruft den Superhelden-Namen dazu aus. Die Kinder sollen die Bewegung dazu richtig ausführen.

Bewegungsvorschläge

- Resi Regenbogenheldin: Hände wie ein Dach über dem Kopf
- Eni Energieheld: Am Stand laufen
- Bella Baustoffheldin: Muskeln herzeigen
- Wasti Wasserheld: Trinken darstellen

- **Ablauf:** Nun wird das Gelernte in die Praxis umgesetzt. Dazu braucht es Lebensmittel zur wertvollen Jause, die am besten von Eltern organisiert und in den Kindergarten gebracht wird. Hier gibt es einen Vorschlag für eine [Einkaufsliste](#). Tipp: Um auch die Saisonalität im Blick zu behalten, gibt hier unseren [Saisonkalender](#) zum Download!



Die Kinder bringen ihre leeren Jausenboxen mit in den Kindergarten. Gemeinsam werden die Jausenboxen betrachtet und die Kinder sollen eruieren, ob ihre Jausenbox dafür gemacht ist alle Superheldinnen und Superhelden unterzubringen. (Zum Beispiel: Ist sie groß genug, gibt es genug Unterteilungen?) Sollte das bei einem Kind gar nicht der Fall sein, kann man dem Kind einen Teller zur Verfügung stellen. Optional könnte man mit dem mitgebrachten Gemüse und Obst einen Regenbogen legen. Dadurch wird auch die bunte Nährstoffvielfalt der Regenbogen-Heldin verdeutlicht.

Nun dürfen die Kinder sich am Jausenbuffet (eventuell in die Lebensmittelgruppen unterteilt) bedienen und sollen probieren alle Heldinnen und Helden in der Jausenbox zu vereinen. Es sollen allerdings nur Lebensmittel sein, die dem jeweiligen Kind auch schmecken. Zusätzlich sollen die Kinder auf die Portionsgröße achten (Lebensmittelmüll vermeiden).

Nach der Jause bekommt jedes Kind ein [Ausmalbild Meine wertvolle Jause](#). Dieses wird am besten laminiert und den Kindern, mit einer Mitteilung an die Eltern, mit nach Hause gegeben.

MODIFIKATIONEN

- **Zusatzaufgabe für zu Hause:** Das „Veranschaulichungsplakat“ wird für jedes Kind in A4 ausgedruckt und mit nach Hause gegeben. Die Kinder gestalten darauf ihre eigene Superhelden-Jause, indem sie in jede Boxabteilung und zu jedem Superhelden ein passendes Lebensmittel ihrer Wahl einzeichnen. Anschließend geben sie den Auftrag an ihre Eltern weiter, die Jausenbox entsprechend dieser Planung zu befüllen.
- **Vertiefung:** [Sequenz Ein beeriges Früchtchen auf Reisen](#)
- **Elternvideo:** [Warum ist eine wertvolle Schulkjause so wichtig?](#)