

Ernährungspyramide

Food Pyramid
Pyramide des aliments

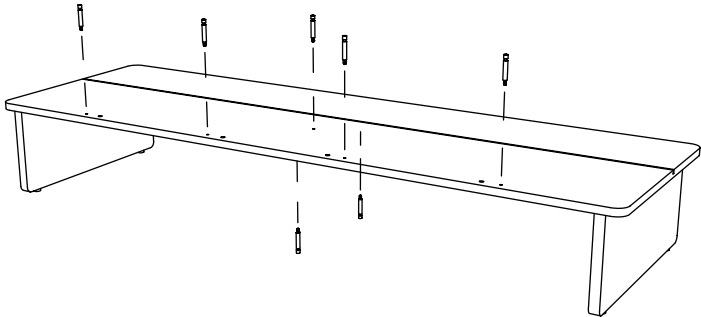
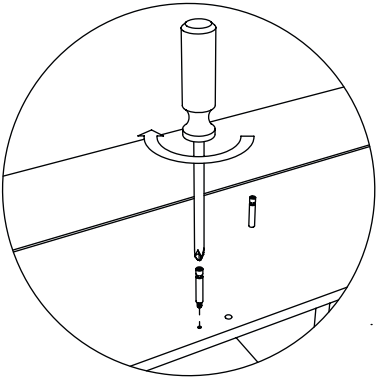
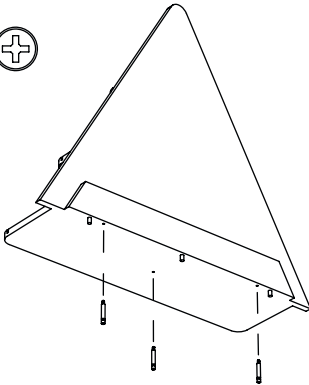
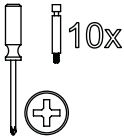


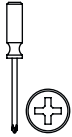
Anwendungsvorschlag - Materialkästen bitte separat bestellen

4+

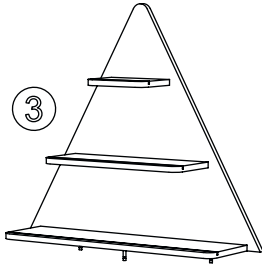
Jahre | years | ans

Aufbauanleitung | Assembly Instructions | Consignes de montage

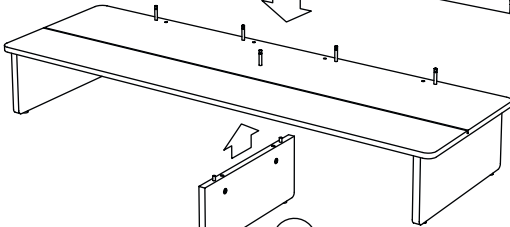
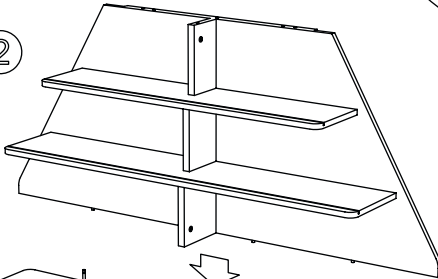




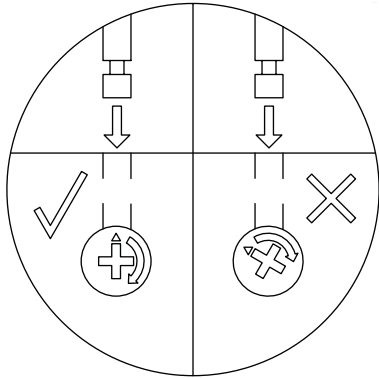
3

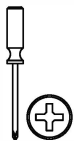


2

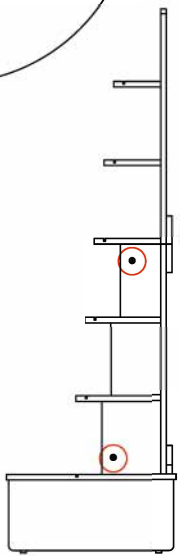
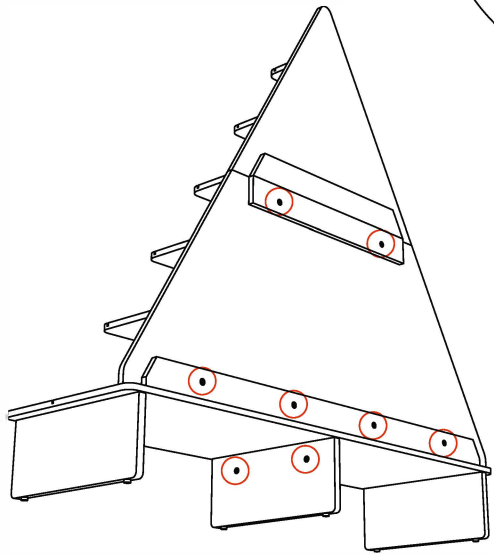
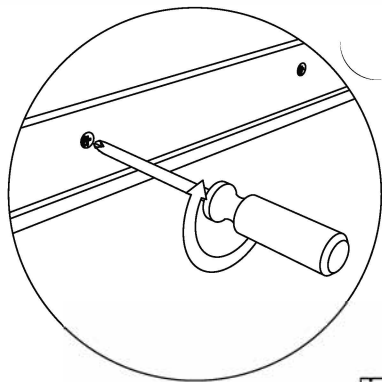


1





10x





Ernährungspyramide

Spielidee

Dusyma Ideenwerkstatt

Alter der Spieler

Ab 4 Jahre

Inhalt

1 Ernährungspyramide

1 Spiel-/Montageanleitung mit Montagematerial

* passende Materialkästen (402 186) bitte separat bestellen



Pädagogischer Ansatz

„Gesundheit und körperliches Wohlbefinden sind eng mit ausreichender Bewegung und ausgewogener Ernährung verbunden. Es besteht eine Wechselwirkung zwischen Ernährung, Bewegung und Umgang mit Stress. Jedes Kind kann altersgerecht die Kompetenz für ein gesundes Aufwachsen lernen. Sein Ess- und Ernährungsverhalten kann sich weiter entwickeln, wenn das Kind versteht, wie es sich mit der richtigen Menge an Nährstoffen und Vitaminen versorgt für seine körperliche und geistige Entwicklung. Darüber hinaus lernt es die Zusammenhänge: woher die Lebensmittel kommen, wie sie zubereitet werden, was schmeckt mir, wie verarbeitet mein Körper das Essen.“ (Susanne Kalbreier 2020)

Mit dem Aufbau und Bestückung der Ernährungspyramide wird grundlegend eine Plattform geschaffen, gesunde Ernährung zu thematisieren. Kinder, wie Erwachsene, werden sensibilisiert, ihre Ernährungsgewohnheiten zu überdenken oder auch bestätigt zu wissen. Zusätzlich regt dieses Material dazu an, über das Thema Nachhaltigkeit nachzudenken.

Nahrung und Ernährung sind wichtige Themen, so wichtig, dass die Bundesregierung diese in der Nachhaltigkeitspolitik, in der Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung, verankert hat:

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/nachhaltigkeitspolitik>



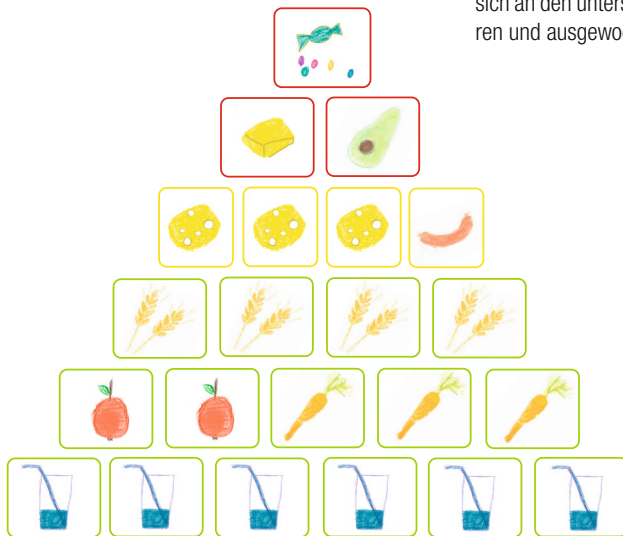
wander
sport

Dusyma

Die Ernährungspyramide

Das Bundeszentrum für Ernährung bietet mit der Infografik der Ernährungspyramide eine gelungene Grundlage und Orientierung zu richtiger und gesundheitsbewusster Ernährung. Sie berücksichtigt alle Lebensmittelgruppen und hilft Kindern und Erwachsenen gleichermaßen bei der Planung eines gesunden und vielfältigen Speiseplans.

Die Ernährungspyramide umfasst sechs Ebenen. Jede Ebene steht dabei für eine oder zwei Lebensmittelgruppen. Die unterschiedlichen Lebensmittelgruppen werden dargestellt durch unterschiedliche Symbole, z.B. Karotte für Gemüse, die Ähre für Brot, Getreide und Beilagen. Ein Baustein der Pyramide ist dabei eine Portion. Das Drei-Farben-System funktioniert nach dem Ampelprinzip und hilft Kindern dabei, sich an den unterschiedlichen Bausteinen zu orientieren und ausgewogen zu ernähren.



An diesen Lebensmitteln, die die Basis einer ausgewogenen Ernährung darstellen, sollten Kinder sich satt essen. Dazu zählen alle energiefreien und -armen Getränke sowie pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis und Kartoffeln. Diese Lebensmittel liefern reichlich Vitamine und Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, aber wenig Fett und Energie.

Grün hat Vorfahrt

Hierzu gehören die tierischen Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Eier. Diese Lebensmittel sind besonders gute Lieferanten für hochwertiges Eiweiß und einige Mineralstoffe (z.B. Calcium, Jod, Eisen und Zink).

Gelb bedeutet mäßig, aber regelmäßig

In die rote Gruppe gehören hochwertige Fette und Öle, die zwar wichtige Nährstoffe liefern, bei denen es aber auf die richtige Auswahl und die sparsame Verwendung ankommt. Ebenfalls in dieser Gruppe befinden sich fettreiche Snacks, Süßigkeiten und alle gesüßten Speisen und Getränke. Diese Lebensmittel werden nicht benötigt und sollten aufgrund des meist hohen Energie-, Fett- und/oder Zuckergehaltes nur sparsam verwendet werden.

Rot steht für Bremsen, oder sparsam genießen

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2016). „Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder“ (4. Auflage). S.20

Ausführliches und wissenschaftlich aktuelles Infomaterial finden Sie unter: <https://www.bzfe.de/>

Kennenlernen der Ernährungspyramide

Getting to know the food pyramid

Apprendre à connaître la pyramide
des aliments



Gesundes Frühstücksbuffet
Healthy Breakfast Buffet
Buffet de petit-déjeuner sain



Zuordnung mit Bildkarte

Matching with picture Cards

Association avec des cartes illustrées





Anwendungsideen

Durch die Größe der Dusyma-Ernährungspyramide eignet sich diese besonders gut für den Einsatz mit echten Lebensmitteln. Somit kann Kindern hier das Thema Ernährung mit allen Sinnen vermittelt werden. Die folgenden Ideen lassen sich mit echten Lebensmitteln unter diesem Aspekt umsetzen.

Kennenlernen der Ernährungspyramide:

Um in das Thema „Gesunde Ernährung“ einzusteigen, empfiehlt es sich, gemeinsam mit den Kindern einen Einkauf auf dem Wochenmarkt oder im Supermarkt zu machen. Am besten wird von jeder Lebensmittelgruppe etwas gekauft. Anschließend wird die Ernährungspyramide grundlegend mit den Kindern besprochen und sie versuchen, die Lebensmittel nach den Kategorien in die Pyramide einzusortieren.

Gesundes Frühstücksbuffet:

Die einzelnen Bestandteile des gemeinsamen Frühstücks wie z.B. Müsli, Wurst, Käse, Obst, Gemüse... werden von der pädagogischen Fachkraft in die Pyramide einsortiert. Jedes Kind darf sich nun entsprechend der einzelnen Bauteile sein Frühstück zusammenstellen. Die Pyramide dient als Hilfe für die Übersicht, welche Bestandteile sollte mein Frühstück in welcher Menge haben und was fehlt über den Tag?

Was ist in meinem Lieblingsessen?

Jedes Kind darf von zu Hause sein Lieblingsessen mitbringen. Das mitgebrachte Essen regt zur Diskussion an, woraus besteht das Essen und wo wäre es einzuordnen? So lernen die Kinder die einzelnen Bestandteile des Essens besser kennen und bekommen ein Gefühl dafür, welches Essen gesund ist und welches weniger, was häufig gegessen werden kann und welches Essen weniger oft verzehrt werden sollte. Gleichzeitig fördert es das Kennenlernen unterschiedlicher, auch landestypischer, Lebensmittel. Bei einem Kochtag kann man zusätzlich die Zutaten einsortieren und anschließend bei einem gemeinsamen Essen die Lebensmittel verzehren. Alternativ kann die Ernährungspyramide auch mit Lebensmitteln aus Kunststoff oder Holz (z.B. 540 046 Gemüse-Sortiment und 540 048 Früchte-Sortiment) sowie mit selbst gestalteten Kärtchen verwendet werden.

Nimm 5

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. empfiehlt, dass pro Tag 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst, also insgesamt 5 Portionen, gegessen werden sollten. Eine Portion entspricht dabei einer Kinderhand.

Zu Beginn wird über das Thema Portionsgrößen mit den Kindern gesprochen. Die Ernährungspyramide wird dann mit verschiedenen, klein geschnittenen, Obst- und Gemüsesorten befüllt. Die Kinder dürfen sich anschließend einen Obst- und Gemüse-Teller zusammenstellen mit 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst.

Zuordnung mit Bildkarten

Zu Beginn malen die Kinder verschiedenste Lebensmittel auf Bildkarten. Diese werden anschließend laminiert. Die Nut an den Regalen dient dabei zum Einstecken der Bildkarten. Nun können diese gemeinsam einsortiert werden.

Ernährungsgeschichten – Onkel Durstig und Tante Tomate

Wenn die Kinder mit den einzelnen Ebenen der Ernährungspyramide vertraut sind, kann diese auch zum Geschichten erzählen verwendet werden. Die pädagogische Fachkraft legt dafür unterschiedliche Lebensmittel bereit, die sie in der Geschichte verwenden möchte (dafür können auch Motive der Lebensmittel sowie Lebensmittel aus dem Rollenspielbereich verwendet werden). Anschließend erzählt sie eine Geschichte. Wird dabei ein bestimmtes Lebensmittel erwähnt, müssen die Kinder es in die Pyramide einordnen. Wer reagiert am schnellsten und sortiert richtig ein?

Beispiel:

Onkel Durstig hat heute großen Hunger. Zum Frühstück isst er daher ein großes Stück Brot mit Käse. Anschließend geht er mit Tante Tomate auf den Markt....

Food Pyramid

Age of Players

From 4 years old plus

Game Idea

Dusyma Ideas Workshop

Content

1 Food Pyramid

1 Game / Assembly Instructions with Assembly Material

* please order matching material boxes (402 186) separately



Educational Approach

Health and physical well-being are closely linked to adequate exercise and a balanced diet. There is an interaction between diet, exercise and dealing with stress. Every child can learn the skills needed to grow up healthily and at the right time. Their eating and nutritional behavior can develop further if the child understands how to obtain the right amount of nutrients and vitamins for their physical and mental development. In addition, children learn the connections: where the food comes from, how it is prepared, what they like, and how their body processes the food. (Susanne Kalbreier 2020)

With the construction and decoration of the food pyramid, a fundamental platform is created to address healthy nutrition. Both children and adults are made aware of the need to rethink their eating habits or to know they are correct.

In addition, this material encourages people to think about sustainability.

Food and nutrition are important issues, so important that the Federal Government has included them in the sustainability policy, for the 2030 Agenda for Sustainable Development.

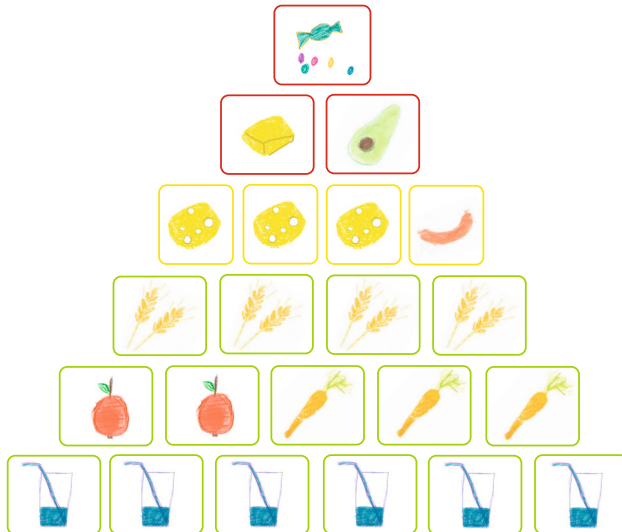
<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/nachhaltigkeitspolitik>



The Food Pyramid

With the infographic of the food pyramid, the Federal Office for Nutrition offers a successful basis and orientation for correct and health-conscious nutrition. It takes into account all food groups and helps children and adults alike to plan a healthy and varied menu.

The Food Pyramid has six levels. Each level is for one or two food groups. The different food groups are represented by different symbols, e.g. carrots for vegetables, ears of wheat for bread, cereals and side dishes. Each level of the pyramid is a portion. The three-colored system works according to the traffic light principle and helps children to orientate themselves to the different levels and to eat a balanced diet.



Children should eat this food in abundance as it is the basis of a balanced diet. This includes all energy-free and low-energy drinks as well as plant-based foods such as vegetables, fruit, bread, cereal flakes, pasta, rice and potatoes. This type of food provides plenty of vitamins and minerals, fiber and secondary plant substances, but little fat and energy.

Green has the right of way

This includes animal foods such as milk and dairy products, meat, sausage, fish and eggs. This food has a high source of top-quality protein and some minerals (e.g. calcium, iodine, iron and zinc).

Yellow means in moderation and regularly

The red group includes high-quality fats and oils that provide important nutrients, but where the right choice and quantity are of utmost importance. This group also includes high-fat snacks food, sweets and all sweetened foods and drinks. This food is not needed and should be consumed sparingly due to its high energy, fat and / or sugar content.

Red stands for attention or eating in moderation

Source: German Nutritional Society (2016). "Eating and drinking in day care facilities for children" (4th edition). P.20.

You can find detailed and scientifically up-to-date information material on: <https://www.bzfe.de/>

Some ideas on how to use

Due to its size, the Dusyma Food Pyramid is particularly suitable for use with real food. Therefore, the topic of nutrition can be conveyed to children by interacting with all their senses. The following ideas can be implemented with real food

Getting to know the food pyramid:

In order to become familiar with „healthy eating“, it is advisable to go shopping with the children at the weekly market or in the supermarket. It is best to buy something from each food group. Then the food pyramid is discussed in detail with the children and they try to place the food in the correct category from the Food Pyramid.

Healthy Breakfast Buffet :

The individual components of a typical continental breakfast such as muesli, sausage, cheese, fruit, vegetables ... are sorted into the Food Pyramid by the educational specialist. Each child can now put together their own breakfast. the Food Pyramid helps to get an overview of which components should my breakfast be made of, in what quantity and what is further needed during the day?

What's in my favorite food?

All the children can bring their favorite food from home. The food bring in will stimulate a discussion, what is the food made of and where should it be classified? In this way, the children get to know food better and get a feeling for which food is healthy and which is less, what can be eaten frequently and which food should be eaten less often. At the same time, it will help the children to get to know different types of food, including typical food. During a cooking activity, the children can also categorize the ingredients and then enjoy eating the food together. Alternatively, the Food Pyramid can also be used with food made of plastic or wood (e.g. Article Number 540 046 vegetable assortment and Article Number 540 048 fruit assortment) as well as with self-designed cards.

Take 5

The German Nutrition Society recommends that you should eat 3 servings of vegetables and 2 servings of fruit a day, a total of 5 portions. One portion corresponds to a child's hand.

At the beginning, the topic of portion sizes should be discussed with the children. The Food Pyramid is then filled with various, finely cut, fruits and vegetables. The children can then put together a fruit and vegetable plate with 3 servings of vegetables and 2 servings of fruit.

Matching with picture Cards

To start the children paint a wide variety of different food on picture cards. These are then laminated. The groove on the shelves is used to insert the picture cards. Now these cards can be placed in the right place on the Food Pyramid together.

Food stories -

Uncle Thirsty and Aunt Tomatoe

Once the children are familiar with each level of the Food Pyramid, it can also be used for storytelling. The pedagogical specialist lays out different food that they want to use in the story. Then the pedagogical specialist tells the story to the children. If a certain food is mentioned, the children have to put it into the Food Pyramid. Who can find and put the food on the correct level the quickest

Example

Uncle Thirsty is very hungry today. For breakfast he eats a large piece of bread with cheese. Then he goes to the market with aunt Tomato....

Pyramide des aliments

Idée de jeu

Dusyma Ideenwerkstatt

Âge

À partir de 4 ans

Contenu

1 Pyramide des aliments

1 notice de jeu / notice de montage et matériel de montage

* veuillez commander séparément les boîtes de matériel correspondantes (402 186)



Valeur pédagogique

La santé et le bien-être sont étroitement liés au sport et à l'alimentation. Il y a une forte interdépendance entre l'alimentation, le sport et la gestion du stress. En fonction de son âge, chaque enfant peut apprendre à acquérir des compétences en matière de santé. Son comportement alimentaire peut évoluer, notamment lorsqu'il apprend comment apporter de l'énergie à son corps par le biais de nutriments et de vitamines. Par ailleurs, il apprend d'où viennent les aliments, comment les cuisiner, les différents goûts etc. (Susanne Kalbreier 2020)

La pyramide permet de proposer une plateforme aux enfants qui a pour sujet l'alimentation. Les enfants et aussi les adultes sont sensibilisés, ils se mettent à réfléchir à leur alimentation et à prendre du recul par rapport à leur hygiène de vie.

De plus, ce matériel déclenche une réflexion au sujet de la durabilité.

L'alimentation et la nutrition sont des thèmes tellement importants, que le gouvernement allemand les a ancrés dans l'Agenda 2030 pour le développement durable.

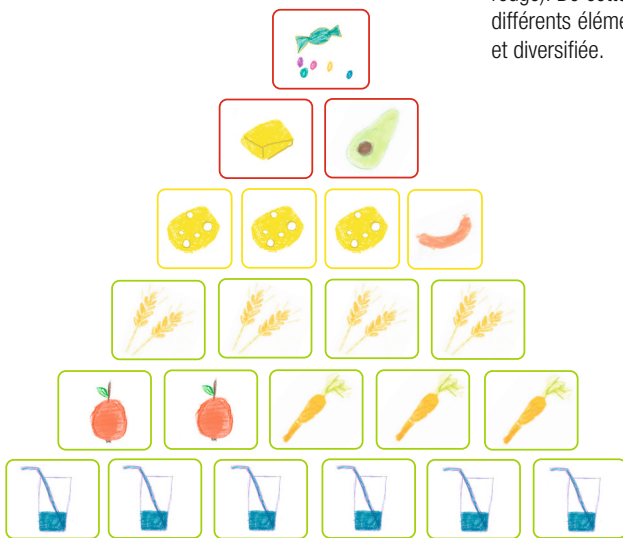
<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/nachhaltigkeitspolitik>



La pyramide des aliments

En Allemagne, le centre national pour l'alimentation propose une pyramide des aliments sous forme d'un graphique très réussi, visualisant l'alimentation saine. Elle prend en compte tous les groupes d'aliments et permet aux enfants et aux adultes de suivre un régime sain et diversifié.

La pyramide comprend six niveaux. Chaque niveau représente un ou deux groupes d'aliments. Les différents groupes sont représentés par différents symboles, par exemple une carotte pour les légumes, un épi pour le pain, les céréales et les accompagnements. Un élément de la pyramide est une portion. Le système des trois couleurs fonctionne selon le principe des feux de signalisation (vert, orange et rouge). De cette manière, les enfants s'orientent aux différents éléments, en vue d'une alimentation saine et diversifiée.



Les enfants doivent manger le plus possible de nutriments sains. Il s'agit plus précisément des boissons faibles en calories, ainsi que des légumes, des fruits, du pain, des céréales, des pâtes, du riz et des pommes de terre. Ces aliments permettent de faire le plein de vitamines et de minéraux et de substances végétales secondaires, tout en réduisant les graisses et les calories.

Priorité au vert

Il s'agit des aliments d'origine animale, comme le lait et les produits laitiers, la viande, la charcuterie, le poisson et les œufs. Ces aliments fournissent des protéines et minéraux (ils sont notamment riches en calcium, en iode, en fer et en zinc).

Le jaune signifie une consommation limitée, mais régulière

Il s'agit des huiles et graisses qui apportent des éléments importants, mais où il faut faire attention de faire le bon choix et de limiter les quantités. Il s'agit également des snacks gras, des sucreries et de tous les produits contenant des sucres ajoutés. Ces produits devraient être consommés le moins possible, en raison de leur teneur en calories, en graisses ou en sucre.

Le rouge signifie, attention, à consommer avec modération

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2016). „Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder“ (4. Auflage). S.20

Des informations complémentaires et scientifiques actuelles sont disponibles sous: <https://www.bzfe.de/>

Idées d'application

En raison de la taille de la pyramide des aliments de Dusyma, il peut être intéressant de travailler avec des vrais aliments. De cette manière, les enfants font l'expérience des aliments avec tous leurs sens. Les idées suivantes peuvent être réalisées avec de vrais aliments.

Apprendre à connaître la pyramide des aliments

Pour se familiariser avec le sujet de l'alimentation saine, nous vous recommandons de faire un tour au marché ou au supermarché. Nous vous recommandons d'acheter des aliments de chaque groupe. Ensuite, la pyramide fait le sujet d'une discussion avec les enfants, qui essaient d'associer les aliments aux différentes catégories.

Buffet de petit-déjeuner sain:

Les différents éléments du petit-déjeuner commun, par exemple le muesli, la charcuterie, le fromage, les fruits, les légumes etc. sont placés dans la pyramide. En fonction des éléments, chaque enfant peut se concocter un petit déjeuner. La pyramide permet de créer une vue d'ensemble et de se poser la question: quelles éléments devraient être intégrés à mon petit-déjeuner et en quelle quantité, et que faudrait-il consommer au cours de la journée?

De quoi se compose mon repas préféré?

Chaque enfant a le droit d'apporter son repas préféré de chez lui. A partir de ce plat, l'on se pose des questions : de quoi se compose ce repas ? Dans quelles catégories faudrait-il classer les éléments ? Les enfants apprennent à déchiffrer le plat et comprennent mieux quels produits sont sains et lesquels ne le sont pas. En l'occurrence, ils comprennent quels aliments peuvent être consommés fréquemment et lesquels peuvent être limités. Par ailleurs, vous pouvez initier un atelier cuisine pour apprendre à connaître de nouveaux plats, de nouveaux aliments, par exemple provenant d'autres cultures, et tout partager lors d'un repas commun. En alternative, la pyramide des aliments peut également être décorée avec des aliments en plastique ou en bois (par exemple 540 046 assortiment de légumes et 540 048 assortiments de fruits), ou avec des petites cartes bricolées par les enfants.

5 portions saines par jour

L'association allemande pour la nutrition recommande de manger 3 portions de légumes par jour, et 2 portions de fruits, ce qui équivaut à 5 portions. Une portion correspond à une main d'enfant.

Nous recommandons de commencer par expliquer la notion de portion avec les enfants. Ensuite, la pyramide est complétée avec différentes sortes de fruits et légumes coupées en petits morceaux. Ensuite, les enfants ont le droit de composer une assiette avec 3 portions de légumes et 2 portions de fruits.

Association avec des cartes illustrées

Les enfants commencent par dessiner différents aliments sur les cartes. Ensuite, celles-ci sont laminées. Maintenant, les enfants peuvent placer les cartes là où il faut.

Histoires d'alimentation –

Oncle Soif et Madame Tomate

Si vous souhaitez que les enfants se familiarisent avec les différents niveaux de la pyramide des aliments, vous pouvez leur raconter des histoires y ayant trait. L'adulte peut leur donner plusieurs aliments qu'il souhaite utiliser dans l'histoire (pour ceci, il est également possible d'utiliser des motifs des aliments). Ensuite, l'adulte raconte une histoire; à chaque fois qu'il mentionne un aliment précis, les enfants doivent l'associer à sa place dans la pyramide. Quel enfant sera le plus rapide et avec le plus d'associations correctes?

Exemple:

Oncle soif a très faim aujourd'hui. Au petit-déjeuner, il mange beaucoup de pain avec du fromage. Ensuite, il décide d'aller au marché avec Madame Tomate ...

Ein weiteres Dusyma Produkt / Further Dusyma products / Plus de produits Dusyma



Original
Dusyma

103 916

**Frisch auf den
Tisch**

Ernährungspyramide

103 525

Food Pyramid
Pyramide des aliments



Anleitung zum späteren Nachschlagen bitte aufbewahren!
Please keep the instruction manual safe for future consultation!
Merci de bien vouloir conserver le manuel d'utilisation pour consultation ultérieure!

Dusyma

Dusyma Kindergartenbedarf GmbH
Haubersbrunner Straße 40
73614 Schorndorf / Germany
Telefon: 00 49 (0) 7181 / 6003-0
Fax: 00 49 (0) 7181 / 6003-41
E-mail: info@dusyma.de

www.dusyma.com