



Snacks

WISSENSBLATT

Snacken also das „zwischen durch essen“ ist wichtig und richtig für Kinder wie auch Erwachsene – aber es kommt darauf an was und wie viel.

Wie kann ich Snacks besser unterscheiden?

Bei der Unterscheidung hilft ein Blick auf die Verpackung. Snacks mit viel Fett und Zucker sollten nur in Maßen gegessen werden, da sich diese bei häufigem Verzehr negativ auf die Gesundheit auswirken.

Eine weitere Unterscheidungshilfe könnte das Ampelsystem sein. Dabei markiert man die Snacks mit den Ampelfarben nach den folgenden Kriterien.

Das Ampelsystem

Grüne Snacks:

Davon kann man so viel essen, wie man möchte.

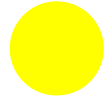
Die grünen Snacks haben nur sehr wenig Fett und Zucker.
z.B. *Obst und Gemüse*



Gelbe Snacks:

Nur in Maßen genießen. Zwei Kinderhände voll.

Die gelben Snacks haben schon etwas mehr Fett und sind in Maßen aber noch als Snacks geeignet.
z.B. *Milchprodukte*



Rote Snacks:

Ist eine Ausnahme. Maximal eine halbe Kinderhand voll am Tag.

Die roten Snacks haben sehr viel Fett und Zucker und sollten als Zwischenmahlzeit wenig bis gar nicht zum Einsatz kommen.
z.B. *Schokolade, Gummibärchen und Chips*



Zahlen bitte!

Wenn ihr genau wissen wollt, wie ihr die Snacks nach Zahlen in das Ampelsystem einordnen könnt, gibt es hier eine Tabelle für euch. Die Angaben sind immer **pro 100g** des Snacks angegeben.

Nährstoff	Grün	Gelb	Rot
Fett	Bis 3g	3 - 20g	Über 20g
Zucker	Bis 5g	5 - 12,5g	Über 12,5g





Obst und Gemüse Bilder

Obst- und Gemüsebilder legen

Obst und Gemüse eignen sich super als Zwischenmahlzeit. Nicht nur das Essen, sondern auch die Zubereitung der Vitaminbomben kann Spaß machen, indem ihr zum Beispiel mit Obst und Gemüse ein Bild auf den Teller zaubert.

Was braucht ihr für die Obst- und Gemüsebilder?

Wie bei echten Gemälden braucht ihr Farbe, Pinsel und Leinwand. Nur, dass hier das Obst und Gemüse eure Farben sind, ein Messer dient als Pinsel und die Leinwand ist in diesem Fall euer Teller.

Anders als bei Gemälden sind die Kunstwerke aber nicht für die Ewigkeit gedacht, sondern sollen hinterher natürlich auch von euch verspeist werden. Denkt daran, wenn ihr eure Kunstwerke erschafft.

Zubereitung der Obst- und Gemüsebilder

Überlegt euch ein Motiv, zum Beispiel ein Tier, eine Pflanze oder ihr versucht ein Familienmitglied zu malen. Schneidet dazu das Obst und Gemüse in Form und legt es zu einem Bild auf euren Teller. Dabei können die natürlichen Formen und Farben von Obst und Gemüse prima genutzt werden.

Hier zwei Beispiele als Anregung. Am besten überlegt ihr euch aber ein eigenes Bild und lasst eurer Fantasie freien Lauf.



Gerne könnt ihr eure Kunstwerke fotografieren und an familieplus@uni-konstanz.de schicken. Ein paar der Bilder werden wir dann auf unsere Webseite stellen.





Das Ampelspiel



SPIELEBLATT

Was ist das Ampelspiel?

Beim Ampelspiel geht es darum, Snacks den drei Ampelfarben zuzuordnen und beim Snackten möglichst im grünen Bereich zu bleiben, um nicht vom Snackmonster gefressen zu werden.

Was braucht Ihr für das Ampelspiel?

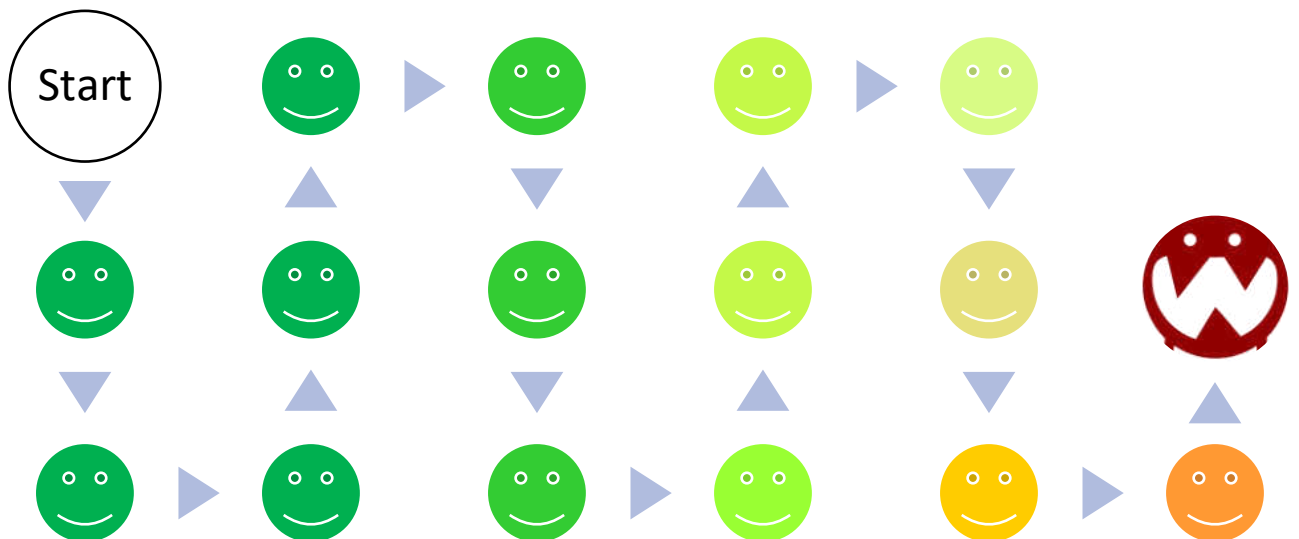
Ihr braucht das Wissensblatt, denn hier findet ihr die Erklärung der Ampelfarben. Außerdem braucht ihr eine Spielfigur und den Spielplan unten.

Jeder Spieler sucht sich eine Spielfigur aus. Das kann ein kleiner Stein sein, eine Münze oder ein kleines Spielzeug, wichtig ist nur, dass sie auf den Spielplan unten passt. Wenn ihr Kühlschrankmagnete habt, könnt ihr den Spielplan auch an den Kühlschrank hängen und kleine Magnete als Spielfiguren verwenden.

Wie funktioniert das Ampelspiel?

Jeder Spieler stellt seine Spielfigur auf die Startposition. Jedes Mal, wenn ihr einen Snack esst, müsst ihr schauen, welche Farbe der Snack hat. Nehmt das Wissensblatt zur Hilfe, wenn ihr euch unsicher seid. Bei **grünen Snacks dürft ihr stehen bleiben**, bei **gelben müsst ihr um ein Feld** weiterziehen und **bei roten um 3 Felder** vorgehen.

Das Spiel dauert eine Woche. Wer am Ende der Woche nicht vom Snackmonster gefressen wurde, hat das Spiel gewonnen. Hat es euch erwischt, dann solltet ihr für das nächste Mal überlegen, welche gelben und roten Snacks ihr vielleicht doch durch grüne ersetzen könnt. Aber keine Sorge, ihr könnt das Spiel so oft spielen, wie ihr wollt.



Zusatzregel / Wettkampf-Regel

Ihr könnt natürlich auch einen Wettkampf daraus machen. Wer am Ende der Woche noch am nächsten beim Startfeld steht, der gewinnt das Spiel. Macht am besten in der Familie aus, was der Sieger gewinnen kann, um den Wettkampf noch spannender zu machen.

