





Aufgetischt!

Spielend Deutsch lernen
mit dem Thema Essen und Trinken



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Spielend Deutsch lernen	4
 Spiele für den Beginn	5
Ich packe meinen Korb	5
Wer legt ab?	5
Lebensmittel-Lese-Memo	6
Lebensmittel-Bingo	6
Ist das so?	7
Mahlzeiten-Domino	7
Kennst du den Namen?	8
Artikel-Hüpfen	8
 Spiele für Fortgeschrittene	9
Anfang und Ende	9
Bilde einen Satz	9
Was bin ich?	10
Welche Eigenschaft passt?	10
Ereignisrallye	11
Rennbahn	12
Von A bis Z	12
Hintergrund: Die Ernährungspyramide	13
Ernährungsbildung mit Medien des BZfE	14
 Kopiervorlagen	15
Richtig einsortiert	15
Wer legt ab?	16
Bingo-Karte	17
Wortlisten	18
Von A bis Z	19
Alphabet	20
 Spielkarten	21
Bildkarten	21
Bildkarten/Wortkarten	27
Wortkarten	29
Ereignisfelder	35
Pyramidenkarten	37
Adjektivkarten	39
Aussagekarten	41
Adjektiv-, Aussage- und Ereigniskarten	43
Ereigniskarten +	45
Impressum	47

Essen und Trinken sind Alltagsthemen, die unabhängig von Herkunft und Bildungsgrad jeden Menschen betreffen. Sie wecken Emotionen und wir verbinden damit Heimat, Kultur und Identität. Deswegen eignen sie sich hervorragend, um Lern- und Integrationsprozesse anzustoßen.

In Deutschland gibt es viele Menschen, die unsere Sprache noch nicht richtig sprechen, lesen und schreiben können. Vielen fehlen auch Ernährungskompetenzen, die für einen gesunden Lebensstil unerlässlich sind. Dazu gehören auch Tausende von Kindern und Jugendlichen, die als Geflüchtete nach Deutschland kommen. Sprachkompetenz ist unabdingbar, damit sie sich zurechtfinden und integrieren können. Die Bundesregierung möchte dazu beitragen, Spracherwerb und Ernährungskompetenz lebendig, leicht zugänglich und vor allem „schmackhaft“ zu vermitteln. Daher wurden die vorliegenden Spiele im Auftrag des Bundesernährungsministeriums im Rahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ entwickelt. Sie vermitteln Kindern und Jugendlichen spielerisch und aktivierend Ernährungskompetenz und Sprachkenntnisse. Die kleinen Leseaufgaben und spannenden Sprachanlässe lassen sich gut in den Unterricht integrieren, aber auch unterrichtsbegleitend einsetzen.

Das Lernen von Begriffen und erste Gespräche über Essen und Trinken können gut mit anderen Unterrichtskonzepten und Projekten verknüpft werden. So werden zwei Ziele miteinander verbunden: Die Förderung von Integration und Teilhabe genauso wie die Entwicklung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils aller jungen Menschen in Deutschland, unabhängig von ihrer Herkunft und Lebenswelt.

Viel Spaß und Erfolg!



Foto: Klaus Arras

„Aufgetischt“ wurde erstellt vom



In Kooperation mit



Im Rahmen von



Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Spielend Deutsch lernen

„Aufgetischt“ ist eine Zusammenstellung von 15 Tischspielen, die Kinder und Jugendliche beim Deutschlernen unterstützen. Essen und Trinken sind ein wichtiger Teil jedes Grundwortschatzes. Die Spiele eignen sich als Ausgangspunkt für kleine Aktionen und spannende Gespräche. Was trinkst du gerne? Wie heißt das Gemüse? Welche Farbe hat das Obst? Was frühstückst du zu Hause? Praktische Tipps und Materialempfehlungen finden Sie ab Seite 14.

Flexibel einsetzbar







- für zwei bis zehn Kinder und Jugendliche
- mit geringen Sprachkenntnissen
- als Ergänzung zum Deutschunterricht
- mit Differenzierungsmöglichkeiten
- für einen aktivierenden und teilnehmerorientierten Unterricht
- in unterschiedlichen Settings
- auch ohne ernährungswissenschaftliche Kenntnisse

Praktisch erprobt

Alle Spiele wurden von der Europa-Universität Flensburg entwickelt und in der Praxis erprobt. „Es war uns besonders wichtig, dass Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen Sprachkenntnissen gemeinsam spielen und lernen.“, betonen Dr. Ulrike Johannsen und Dr. Nele Schlapkohl. Bei den Testungen überzeugten die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten sowie die einfache und schnelle Handhabung. „Durch den spielerischen Ansatz werden die Schülerinnen und Schüler motiviert und haben viel Spaß. Lernen ist dabei der beste Nebeneffekt, den man erreichen kann!“, berichtet eine Lehrerin.

Hinweise zu den Spielanleitungen

- Die Symbole haben folgende Bedeutung:

-  **Dauer des Spiels**
-  **Anzahl der Mitspielenden**
-  **Benötigtes Material**
-  **Zielsetzung**
-  **Schwierigkeitsgrad der Spielvarianten bezogen auf die Deutschkenntnisse**
-  **Kopiervorlagen**

- Material, das ausschließlich für die Varianten benötigt wird, ist in eckige Klammern [] gesetzt.
- Für manche Spiele wird eine Kopiervorlage benötigt. Diese finden Sie am Ende des Heftes.
- Die Rolle der Spielleitung können auch ausgewählte Kinder und Jugendliche übernehmen.
- Die Spielkarten sind für den Ausdruck in schwarz-weiß optimiert.
- Für manche Spiele werden bis zu 6 Spielfiguren und 2 Augenwürfel benötigt.



Foto: Klaus Arras

Übersicht über die Spielkarten:



50 Wortkarten



50 Bildkarten



12 Ereignisfelder



8 Pyramidenkarten



21 Adjektivkarten



21 Aussagekarten



12 Ereigniskarten



16 Ereigniskarten +

Spiele für den Beginn

Ich packe meinen Korb



Foto: pixabay

Spielregeln

Die Bildkarten werden gleichmäßig auf alle Spielerinnen und Spieler aufgeteilt. Reihum sagen sie: „Ich packe meinen Korb und nehme mit: ...“. Im Satz muss jeweils ergänzt werden, was auf der eigenen Bildkarte zu sehen ist, zum Beispiel „ein Ei“. Die Karte wird für alle sichtbar auf dem Tisch abgelegt. Die nächsten Mitspielenden nennen alle bisher eingepackten Lebensmittel und ergänzen den Satz um ihre eigene Bildkarte.

Spielvarianten

- ★ Der Singular und Plural von Begriffen wird geübt, indem die Lebensmittel ab der zweiten Karte in aufsteigender Anzahl „eingepackt“ werden, zum Beispiel: „Ich packe meinen Korb und nehme mit: einen Apfel, zwei Tomaten, drei Becher Joghurt, vier Packungen Müsli.“ Das Spiel kann auch mit einem Bewegungsbezug gespielt werden. Die Mitspielenden führen zu jedem genannten Lebensmittel eine Bewegung aus.



10 Min.



2-8



Bildkarten, [Wortkarten]



Merkfähigkeit, Hörverständnis

Tipp:

Der Satz kann als Hilfestellung an die Tafel geschrieben werden. Kennen die Mitspielenden die Lebensmittel noch nicht, ergänzt die Spielleitung die Wortkarten, sodass beide Karten als Paar liegen.

Wer legt ab?

Spielregeln (Einzelarbeit)

Alle Pyramidenkarten werden in einer Reihe abgelegt. Der oder die Spielende erhält eine bestimmte Anzahl Bildkarten und ordnet sie den Lebensmittelgruppen zu. Anschließend überprüft die Spielleitung oder die spielende Person selbst mit Hilfe der Kopiervorlage „Richtig einsortiert“ das Ergebnis.

Spielregeln (Gruppenarbeit)

Die Pyramidenkarten werden in einer Reihe ausgelegt. Alle Mitspielenden erhalten die gleiche Anzahl Bildkarten. Reihum dürfen sie eine Karte an einer Lebensmittelgruppe anlegen. Die Gruppe diskutiert, ob sie richtig zugeordnet wurde. Im Zweifel entscheidet die Spielleitung. Wurde sie falsch angelegt, muss sie wieder aufgenommen werden und der oder die Nächste ist an der Reihe. Gewonnen hat, wer zuerst keine Karten mehr hat.

Spielvarianten

- ★ Das Spiel wird mit der Kopiervorlage „Wer legt ab?“ gespielt. Die Mitspielenden schreiben gemeinsam Kategorien in die obere Zeile ihrer Kopiervorlage, zum Beispiel: Frühstück, Abendessen, Getränke, Obst, Gemüse, süß oder sauer. Die Begriffe der Bildkarten werden der richtigen Kategorie zugeordnet und in die Felder geschrieben. Karten, die in keine der festgelegten Kategorien passen, werden auf einen Extrastapel gelegt. Die Gruppe diskutiert, was diese Lebensmittel auszeichnet.
- ★★ Es werden Wortkarten anstatt der Bildkarten verwendet. Das gilt sowohl für die Einzel- als auch für die Gruppenarbeit.



10 Min.



2-5 oder Einzelarbeit



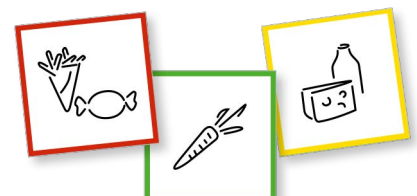
Pyramidenkarten, Bildkarten, Kopie von „Richtig einsortiert“, [Kopie von „Wer legt ab?“]



Semantik / Wortschatz, Lebensmittel zu Gruppen zuordnen, Lesen

Tipp:

Informationen zur Ernährungspyramide gibt es ab Seite 13. Die korrekte Zuordnung der Lebensmittelgruppen zeigt eine Kopiervorlage auf Seite 15.



Spiele für den Beginn

Lebensmittel-Lese-Memo

Spielregeln

20 Kartenpaare werden gemischt und verdeckt auf den Tisch gelegt. Es wird reihum gespielt. Der oder die Erste deckt zwei Karten auf und liest das jeweilige Wort vor bzw. benennt das Bild. Wird ein passendes Paar (Wort und Bild) aufgedeckt, darf die Person dieses behalten und ist noch einmal an der Reihe. Passen die Karten nicht zusammen, werden sie wieder umgedreht und der oder die Nächste ist dran. Das Spiel ist beendet, wenn alle Kartenpaare gefunden wurden. Gewonnen hat die Person mit den meisten Karten.

Spielvarianten

- ★ Es wird mit weniger Kartenpaaren gespielt.
- ★★ Wird ein Bild aufgedeckt, muss das Wort dazu buchstabiert werden.
- ★★ Wird ein Bild aufgedeckt, muss das Wort dazu aufgeschrieben werden.
- ★★ Wird ein Wort aufgedeckt, muss die Anzahl der Silben genannt werden.



30 Min.



> 2



Bildkarten, Wortkarten



Lebensmittel erkennen, Begriffe lesen und zuordnen, zusätzlich: Gedächtnistraining



Lebensmittel-Bingo

Spielregeln

Alle Mitspielenden erhalten Bingo-Karten. 20 Wortkarten liegen offen in der Mitte des Tisches. In jedes Bingo-Feld schreiben die Mitspielenden jeweils eines der ausliegenden Lebensmittel. Danach sammelt die Spielleitung die Wortkarten ein, zieht eine Karte und liest diese vor. Wer das Lebensmittel auf seiner Bingo-Karte stehen hat, darf es ankreuzen. Wer zuerst alle Wörter einer Reihe (waagrecht, senkrecht oder diagonal) angekreuzt hat, ruft laut „Bingo!“ und gewinnt. Das Spiel kann an dieser Stelle beendet werden. Wird noch weitergespielt, gewinnt der- oder diejenige mit den meisten Bingos.

Spielvarianten

- ★ Spielerinnen und Spieler, die Schwierigkeiten beim Schreiben der Wörter haben, können Bildkarten zum Füllen der Felder erhalten.
- ★ Das Spielfeld kann durch das Streichen der unteren Zeile sowie der rechten Spalte auf 3 x 3 verkleinert werden.
- ★★ Die Spielleitung zieht eine Wortkarte, liest das Wort vor und zeigt den Mitspielenden diese Karte. So können Alle überprüfen, ob sie die Wörter in den Bingo-Feldern richtig geschrieben haben. Nach der Fehlerkorrektur (wenn nötig), dürfen sie das entsprechende Wort auf der Bingo-Karte ankreuzen.



10–20 Min.



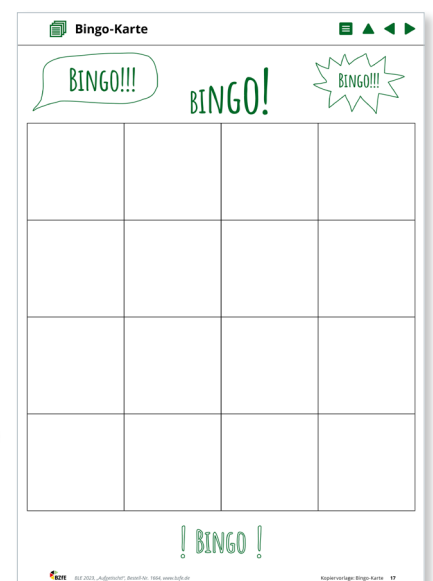
2–6



Kopie der „Bingo-Karte“, Wortkarten für jeden Mitspielenden, [Bildkarten]



Wörter schreiben und lesen



Spiele für den Beginn



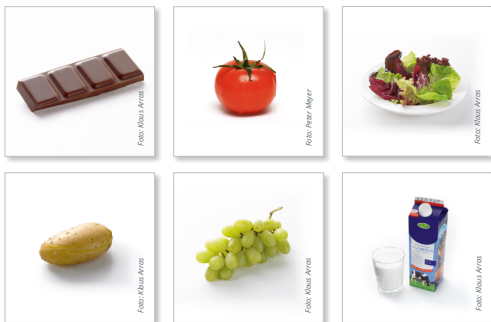
Ist das so?

Spielregeln

Alle Mitspielenden erhalten sechs Bildkarten und legen diese offen vor sich auf den Tisch. Die Spielleitung zieht eine Aussagekarte und liest sie vor. Wer eine Karte besitzt, auf die diese Aussage zutrifft, darf diese umdrehen (zum Beispiel „Dieses Lebensmittel ist rot.“ – Tomate). Ob die Aussage für die Karte zutrifft, kann in der Gruppe diskutiert werden. Im Zweifel entscheidet die Spielleitung. Gewonnen hat, wer zuerst alle Karten umgedreht hat.

Spielvarianten

- ★ Die Spielleitung legt zu Beginn des Spiels Bild- und Wortkarten als Paare aus. Alle Mitspielenden nehmen sich eine vorgegebene Anzahl an Kartenpaaren und das Spiel wird wie beschrieben gespielt.
- ★★ Alle Mitspielenden erhalten acht Wortkarten.



Dieses Lebensmittel muss man kochen.



15–20 Min.



3–5



Bildkarten, Aussagekarten, [Wortkarten], [Pyramidenkarten]



Lesen, Semantik, Eigenschaften von Lebensmitteln kennen

Tipp:

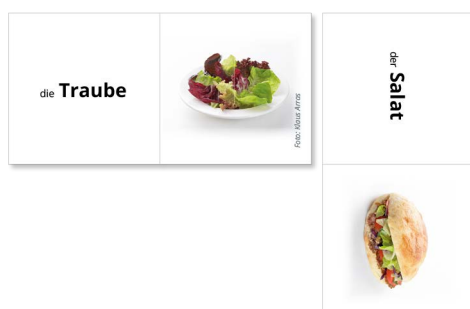
Um das Spiel lebendiger zu gestalten und Gesprächsanlässe zu schaffen, kann die Gruppe über die verschiedenen Lebensmittel sprechen: „Hast du das schon mal gegessen?“, „Schmeckt es dir?“, „Welcher Lebensmittelgruppe (Pyramidenkarte) würdest du es zuordnen?“, „Was frühstückst du zu Hause?“, „Wie bereitest du das Lebensmittel zu?“



Mahlzeiten-Domino

Spielregeln

Alle Mitspielenden erhalten je fünf Domino-Karten. Die übrigen Karten bilden einen Vorrat. Eine Karte wird offen in die Mitte des Tisches gelegt. Nun versuchen die Mitspielenden reihum, das passende Wort aus ihrem Stapel an die Bildseite oder das passende Bild an die Wortseite einer bereits ausliegenden Karte anzulegen. Es kann auch mit Abzweigungen gespielt werden. Wer nicht anlegen kann, zieht eine Karte aus dem Vorrat (oder setzt aus, wenn dieser aufgebraucht ist). Nach dem Ziehen darf noch angelegt werden, wenn die neue Karte passt. Wer zuerst alle Karten angelegt hat, gewinnt.



15 Min.



2–6



ca. 30 selbst erstellte Domino-Karten



Lesen, Semantik, Gesprächsanlass

Tipp:

Erstellen Sie gemeinsam ein Domino mit den Lieblingsgerichten der Lernenden. Alle suchen oder erstellen Bilder und kleben sie auf Karten. Daneben schreiben sie je ein anderes Lieblingsgericht. Jedes Gericht sollte zweimal als Bild und zweimal als Wort im Spiel auftauchen. Eine geeignete Größe für die Karten ist 9 x 4,5 cm.

Spiele für den Beginn

Kennst du den Namen?

Spielregeln

Die Mitspielenden sitzen in zwei Gruppen auf Stühlen hintereinander. Die Spielleitung steht davor und zeigt eine Bildkarte. Wer ganz vorne sitzt, sagt den Namen des abgebildeten Lebensmittels. Wer es zuerst richtig benannt hat, bekommt einen Punkt für seine Gruppe. Alle Mitspielenden rücken jetzt einen Platz vor und der oder die Erste eines Teams setzt sich auf den hintersten Stuhl. Die Gruppe mit den meisten Punkten gewinnt.

Spielvarianten

- ★ In zwei Ecken des Raumes liegen gleich viele Wortkarten. Auf ein Zeichen der Spielleitung laufen die beiden vorderen Mitspielenden in jeweils eine Ecke und nehmen die oberste Wortkarte vom Stapel. Sie merken sich dieses Wort, legen die Karte nach unten in den Stapel, laufen zurück und schreiben das Wort möglichst fehlerfrei an die Tafel oder auf ein Blatt Papier. Sobald eine Person fertig ist, rücken alle aus ihrem Team einen Stuhl vor und sie setzt sich auf den hintersten Stuhl. Nun wird die Runde gestoppt und die Spielleitung überprüft die Wörter. Für jedes richtig geschriebene Wort bekommt die Gruppe einen Punkt.
- ★★ Für Spielvariante 1 können auch Bildkarten verwendet werden.



15 Min.



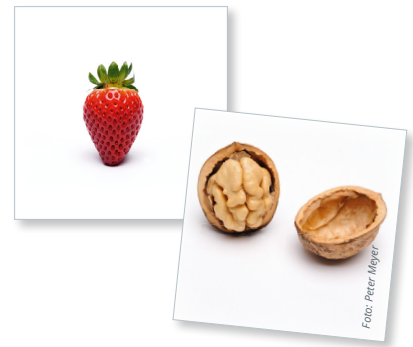
6-10



Bildkarten, [Wortkarten]



Erkennen der Lebensmittel, Merkfähigkeit, Schnelligkeit



Artikel-Hüpfen

Spielregeln

Die Spielleitung hängt drei Zettel mit den Artikeln „der“, „die“, „das“ auf. Sie nennt ein beliebiges Nomen, dessen Artikel bestimmt werden muss. Dazu laufen die Mitspielenden von ihrem Platz zu den Zetteln und stellen sich unter den Artikel-Zettel, den sie für richtig halten. Erst wenn Alle stehen, löst die Spielleitung auf.

Spielvarianten

- ★ Zu Spielbeginn wird eine bestimmte Bewegung für jeden Artikel festgelegt, die möglichst zu dem dargestellten Begriff passt. Zum Beispiel führt die Gruppe zum Artikel „der“ eine regenähnliche Bewegung aus, malt für den Artikel „die“ eine Wolke in die Luft und stellt für den Artikel „das“ pantomimisch ein Gewitter dar. Die Artikel können auch mit den entsprechenden Begriffen an der Tafel dargestellt werden.



10 Min.



2-10



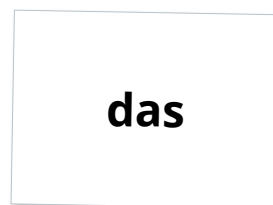
3 Zettel mit den Artikeln „der“, „die“, „das“



Artikel lernen

Tipp:

Als visuelle Unterstützung kann die Spielleitung die Bildkarten hochhalten.



Anfang und Ende

Spielregeln

Beliebig viele Bildkarten liegen verdeckt auf dem Tisch. Die Spielleitung legt fest, ob der Anfangs- oder Endbuchstabe eines Wortes gesucht wird. Alle decken reihum ein Bild auf und nennen erst das Wort und dann den gesuchten Buchstaben. Bei Falschnennung wird die Karte zurückgelegt, bei Richtignennung behalten.

Spielvarianten

- ★ Die Mitspielenden sortieren die Karten gemeinsam nach Anfangs- oder Endbuchstaben.
- ★ Anstelle der Bildkarten werden Wortkarten für das Spiel verwendet.
- ★★ Wird ein Wort mit dem gesuchten Anfangs- oder Endbuchstaben gefunden, schreiben alle Mitspielenden es auf.
- ★★ Die Bildkarten liegen offen auf dem Tisch. Ein Spieler oder eine Spielerin nennt einen Buchstaben und legt fest, ob Anfangs- oder Endbuchstabe gesucht wird. Die Mitspielenden suchen gleichzeitig eine passende Bildkarte. Wer zuerst eine gefunden hat, darf sie vor sich auf den Tisch legen. Nun ist der oder die Nächste dran.
- ★★ Die Bildkarten liegen verdeckt auf dem Tisch. Eine Person nennt einen gesuchten Buchstaben und deckt eine Karte auf. Alle Mitspielenden, die glauben, dass der Buchstabe enthalten ist, führen eine festgelegte Bewegung aus, zum Beispiel stehen sie auf. Nachdem sich Alle entschieden haben, wird aufgelöst.



Je nach Anzahl der Karten



> 2



Bildkarten, [Wortlisten mit Anfangs- und Endbuchstaben], [Wortkarten]



Anlaute erkennen, Hörverständnis, Wortschatzerweiterung

Tipp:

Wortlisten mit Anfangs- und Endbuchstaben finden Sie bei den Kopiervorlagen.

e?

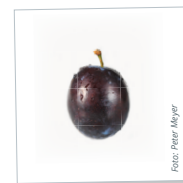


Foto: Peter Meyer



Foto: Klaus Arntz

Bilde einen Satz

Spielregeln

Die gemischten Bild- und Wortkarten sowie die Adjektivkarten liegen auf zwei Stapeln verdeckt auf dem Tisch. Eine Person zieht von jedem Stapel eine Karte und muss nun mit den Begriffen einen Satz bilden. Bei Bedarf können die Mitspielenden helfen.

Spielvarianten

- ★ Die Adjektivkarten liegen offen für alle in der Mitte des Tisches. Sie können beliebig gewählt werden und dienen als Hilfestellung.
- ★★ Es wird ohne Adjektivkarten gespielt. Eine Spielerin oder ein Spieler zieht eine Karte vom Stapel und würfelt. Die gewürfelte Augenzahl entspricht der Anzahl an Wörtern, aus denen der gebildete Satz bestehen muss. Bei einer Eins wird ein zweites Mal gewürfelt und beide Würfelzahlen werden addiert.
- ★★ Wie Spielvariante 2, aber alle Mitspielenden schreiben einen Satz mit der passenden Wortanzahl auf. Sie lesen nacheinander ihre Sätze vor.



5-10 Min.



2-7



Bildkarten, Wortkarten, Adjektivkarten, [Spielwürfel]



Lebensmittel kennenlernen, Adjektive verwenden, Satzbau





Was bin ich?

Spielregeln

Die Wortkarten liegen verdeckt auf einem Stapel in der Mitte des Tisches. Eine Person zieht eine Karte, die nur sie selbst sehen darf. Die anderen versuchen der Reihe nach, durch Ja-Nein-Fragen (zum Beispiel „Bist du klein?“) herauszufinden, welches Lebensmittel auf der Karte steht. Bei der Antwort „Nein“ darf die nächste Spielerin oder der nächste Spieler raten.

Spielvarianten

- ★ Wer eine Karte gezogen hat, stellt das Wort pantomimisch dar.
- ★ Jede Spielerin und jeder Spieler überlegt sich ein Lebensmittel und schreibt es auf einen (Klebe-)Zettel. Diese Zettel werden anderen Mitspielenden (zum Beispiel der Person links neben sich) an die Stirn geklebt. Durch Ja-Nein-Fragen müssen alle herausfinden, welches Lebensmittel sie darstellt. Wird eine Frage mit „Ja“ beantwortet, ist der- oder diejenige noch einmal an der Reihe. Bei „Nein“ darf reihum die nächste Person raten.
- ★ Zusätzlich liegen Adjektivkarten auf dem Tisch, die den Mitspielenden beim Fragen helfen. Sie können ihre Sätze mit „Bist du ...?“ und einem Adjektiv bilden.



10–15 Min.



3–6



Wortkarten, [Bildkarten],
[Adjektivkarten]



Lebensmittel kennenlernen,
Textverständnis, Wörter lesen

Tipp:

Um für Bewegung zu sorgen, können die Mitspielenden auch durch den Raum laufen und sich gegenseitig Fragen stellen. Falls eine Spielerin oder ein Spieler ein Wort nicht kennt, kann die dazugehörige Bildkarte helfen.



Welche Eigenschaft passt?

Spielregeln

Die Adjektivkarten werden an alle Mitspielenden gleichmäßig verteilt (pro Person 3–5, je nach Anzahl der Mitspielenden). Sie legen sie offen vor sich auf den Tisch. Die Wortkarten bilden einen verdeckten Stapel in der Mitte des Tisches. Der oder die Erste deckt eine Wortkarte auf. Alle überprüfen, ob eines der eigenen Adjektive zur gezogenen Karte passt und hält dieses hoch. Wenn es passt, bekommt die Person einen Punkt. Im Zweifel entscheidet die Gruppe oder die Spielleitung. Die Adjektivkarte wird weiter verwendet. Gewonnen hat die Person mit den meisten Punkten.

Spielvarianten

- ★ Alle Spielerinnen und Spieler erhalten nur drei Adjektivkarten. Es gibt einen Stapel mit Wort- und einen mit Bildkarten. Die Mitspielenden entscheiden selbst, von welchem Stapel sie eine Karte ziehen möchte.
- ★★ Nur wer zuerst ein passendes Adjektiv hochhält, bekommt einen Punkt.



5 Min.



3–5



Adjektivkarten, Wortkarten,
[Bildkarten]



Lesen, Merken, Wortarten,
Eigenschaften von Lebensmitteln





Ereignisrallye

Spielregeln

Alle Wortkarten werden in beliebiger Reihenfolge zu einem Viereck ausgelegt. Die Bildkarten werden unter den Mitspielenden gleichmäßig aufgeteilt. Alle Mitspielenden erhalten eine Spielfigur und setzen diese auf ein gemeinsam festgelegtes Startfeld. Es wird reihum gewürfelt. Wer auf eine Wortkarte kommt, liest das Wort vor und schaut nach, ob er die entsprechende Bildkarte zu dem Wort besitzt. Ist dies der Fall, legt er seine Bildkarte außen an die Wortkarte an. Nun würfelt die nächste Spielerin oder der nächste Spieler. Gewonnen hat, wer zuerst alle Bildkarten abgelegt hat. Alternativ kann das Spiel nach einer vorher festgelegten Zeit beendet werden. Dann hat die Person mit den meisten abgelegten Bildkarten gewonnen.

Spielvariante

- ★ Einige Wortkarten, die Ereignisfelder sowie die Pyramidenkarten werden in einem Viereck ausgelegt. An jede Wortkarte wird von außen die entsprechende Bildkarte angelegt. Die Mitspielenden würfeln reihum. Kommt ein Spieler oder eine Spielerin auf eine Wortkarte und die Bildkarte liegt daneben, darf diese genommen werden. Wer auf ein Ereignisfeld kommt, zieht eine Aussagekarte. Wenn die entsprechende Person ein Lebensmittel nennen kann, auf das die Aussage zutrifft, darf sie wählen: Entweder sie rückt auf die entsprechende Wortkarte vor und nimmt die Bildkarte auf oder sie zieht zusätzlich eine Ereigniskarte und beantwortet die Frage bzw. führt die Aktion aus. Wer auf eine Pyramidenkarte kommt, darf sich ein beliebiges Lebensmittel aus dieser Gruppe auswählen, auf ein entsprechendes Feld vorrücken und sich die Bildkarte nehmen. Das Spielende ist erreicht, wenn alle Bildkarten aufgenommen wurden. Gewonnen hat, wer die meisten Karten gesammelt hat.



Foto: pixabay



30 Min.



2-6



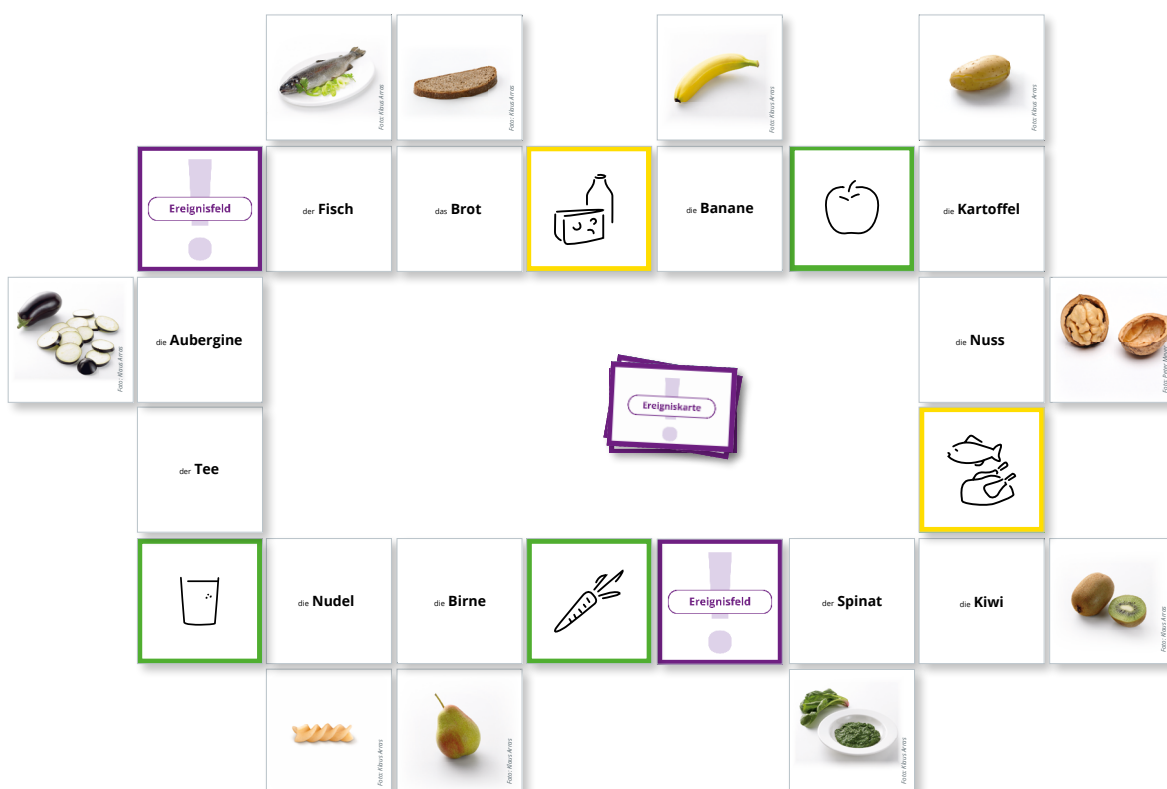
Wortkarten, Bildkarten, Spielfiguren, Würfel, [Ereignisfelder, Pyramidenkarten, Ereigniskarten, Aussagekarten]



Lesen, Semantik / Wortschatz, Gesprächsanlass

Tip:

Sie können entscheiden, mit welchen Ereigniskarten gespielt wird (Ereigniskarten, Ereigniskarten + oder beiden).



Spiele für Fortgeschrittene



Rennbahn

Spielregeln

Mindestens 30 Wort- und Bildkarten sowie die Ereignisfelder bilden eine beliebige Strecke mit Anfang und Ende. Alle Mitspielenden erhalten Spielfiguren und setzen diese auf die Karte am Anfang der Strecke. Sie würfeln reihum. Kommt eine Spielerin oder ein Spieler auf eine Wort- oder Bildkarte, muss sie vorgelesen bzw. das abgebildete Lebensmittel genannt werden. Auf Ereignisfeldern wird eine Ereigniskarte gezogen und die Anweisung auf der Karte befolgt. Es kann vereinbart werden, dass man zurück auf das Startfeld muss, wenn die Figur auf ein Feld kommt, auf dem bereits eine andere Spielfigur steht. Ziel ist es, zuerst am Ende der Strecke anzukommen.

Spielvarianten

- ★★ Wer auf eine Bildkarte kommt, muss das passende Wort aufschreiben.
- ★★ Wer auf eine Wortkarte kommt, muss einen Satz mit dem Wort bilden.



30 Min.



2-6



Wortkarten, Bildkarten, Ereignisfelder, Spielfiguren, Würfel, Ereigniskarten



Lesen, Semantik / Wortschatz, Gesprächsanlass

Tipp:

Es gibt zwei Arten von Ereigniskarten. Die einen erfordern Spielaktionen (Ereigniskarte), die anderen stellen Fragen zu einzelnen Lebensmitteln (Ereigniskarte +). Sie können entscheiden, mit welchen Karten Sie spielen.



Von A bis Z

Spielregeln

Alle Spielerinnen und Spieler erhalten eine Kopie der Seite „Von A bis Z“. Eine Person tippt mit geschlossenen Augen auf einen Buchstaben der Alphabetseite, um einen Buchstaben für die jeweilige Runde auszuwählen. Sie spricht ihn laut aus und alle Mitspielenden versuchen, eine Zeile auf ihrem Blatt mit Wörtern des entsprechenden Anfangsbuchstabens zu füllen. Sobald eine Person die Zeile vollständig ausgefüllt hat, wird gestoppt. Für jedes Wort, das nur eine Person gefunden hat, gibt es 10 Punkte. Haben mehrere Mitspielende das Wort gefunden, erhalten sie alle 5 Punkte. 20 Punkte gibt es, wenn niemand anderes diese Kategorie ausgefüllt hat.

Spielvarianten

- ★ Die Spielerinnen und Spieler finden sich in Zweiergruppen zusammen und versuchen gemeinsam, so viele Wörter wie möglich zu finden.
- ★ Es wird gewartet, bis alle Mitspielenden mit der entsprechenden Zeile fertig sind oder niemandem mehr etwas einfällt.
- ★ Die Spielleitung gibt eine bestimmte Zeit pro Runde vor, zum Beispiel zwei Minuten.



variabel



2-8



Kopie „Von A bis Z“ für jeden Spieler, Alphabet-Seite



Anlaute, Semantik und Lexikon, schneller Abruf von Wissen, schnelles Schreiben

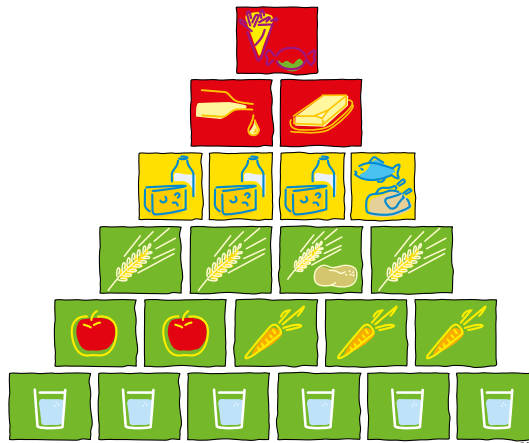
Tipp:

Die Kopiervorlage enthält zwei freie Spalten, in die die Mitspielenden gemeinsam weitere Kategorien eintragen können. Beispiele: Lebensmittel, Frühstück / Zwischenmahlzeit, Ländername, Vorname, Beruf, Tierart etc.

Hintergrund: Die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide ist ein einfaches, didaktisches Modell für unser tägliches Essen und Trinken. Kurz zusammengefasst empfiehlt sie: Von allem etwas, vor allem pflanzliche Lebensmittel!

In den sechs Ebenen der Pyramide finden acht verschiedene Lebensmittelgruppen Platz, die mit typischen Symbolen gekennzeichnet sind. Ob man aus einer Lebensmittelgruppe viel oder wenig essen sollte, zeigen die Ampelfarben und die Anzahl der Bausteine. Jeder Baustein steht für eine Portion.



Hinweis:

Die korrekte Eingruppierung aller Lebensmittel auf den Bild- und Wortkarten finden Sie in der Kopiervorlage „Richtig einsortiert“.

Genieß höchstens	1 Portion	Süßes, gesüßte Getränke, fette Snacks
Verwende sparsam	2 Portionen	Koch- und Streichfett
Genieß maßvoll	3 Portionen	Milch, Milchprodukte
	1 Portion	Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei
Iss dich satt an	4 Portionen	Brot, Beilagen und Getreide
Iss dich satt an	5 Portionen	Obst, Gemüse, Salat und Rohkost
Lösch den Durst mit	6 Portionen	Getränke

Wie viel ist eine Portion?



Foto: Klaus Arras

Eine Portion entspricht einer Hand voll, bei kleinstückigem Obst und Gemüse zwei Händen voll. Sie wächst mit und berücksichtigt so je nach Alter und Geschlecht den individuellen Bedarf eines Menschen. Außerdem sind alltägliche Mengenangaben wie ein Glas und eine Scheibe geeignet.

Zu welcher Gruppe gehört mein Lebensmittel?

Alle Lebensmittel können der Pyramide zugeordnet werden. Bei manchen ist es einfach, wie Obst oder Brot, bei anderen muss man genauer hinschauen. Unverdünnte Fruchtsäfte zum Beispiel zählen wegen ihres Energiegehaltes nicht zu den Getränken, sondern können ab und zu eine Obstportion ersetzen. Limonade ist stark gezuckert und gehört deshalb zu den Extras in der Pyramidenspitze. Wichtig ist nicht eine Zuordnung um jeden Preis, sondern eine wertfreie Diskussion, die das Augenmerk auf den Tagesbedarf, die Ausgewogenheit und das Maß legt.

Weiterlesen: www.bzfe-ernaehrungspyramide.de

Bewegung und Entspannung gehören dazu!

Ernährung, Bewegung und Entspannung sind gleichermaßen wichtig für unser Wohlbefinden und hängen eng miteinander zusammen: Übergewicht entsteht, wenn die Energiezufuhr mit der Nahrung größer ist als der Verbrauch durch körperliche Aktivität. Fachleute empfehlen Kindern und Jugendlichen, sich täglich mindestens 90 Minuten zu bewegen bzw. 12.000 Schritte zu gehen. Neben Sport hält uns vor allem ein aktiver Alltag fit.

Hinweis:

Die App „Was ich esse“ zeigt, was und wie viel den Tag über auf dem Teller landet. Über 700 Lebensmittel mit entsprechenden Fotos können „eingescheckt“ werden. Die App gibt es kostenlos in den App-Stores von Google-Play und Apple.

Ernährungsbildung mit Medien des BZfE

Das Thema Essen und Trinken eignet sich besonders gut für den interkulturellen Austausch, denn jeder Mensch bringt eigene Geschmacksvorlieben und Lebensmittelkenntnisse mit. Das Gespräch darüber ist ein idealer Ausgangspunkt für mehr Ernährungsbildung.



Geschmacksvielfalt entdecken

Wer alle Sinne einsetzt, kann feine Unterschiede zwischen gleichartigen Lebensmitteln entdecken. Schmeckt der Joghurt wirklich fruchtig oder nur süß? Ist das Brot noch genießbar? Schülerinnen und Schüler erfahren die Geschmacksvielfalt und erleben, was es heißt, in Ruhe mit allen Sinnen zu genießen. Das Downloadmaterial enthält zahlreiche Beispiele für SinnExperimente.

www.ble-medienservice.de, Bestell-Nr. 0050



Lebensmittel selbst zubereiten

Ernährungsbildung ist besonders erfolgreich, wenn Schülerinnen und Schüler mit echten Lebensmitteln umgehen. „SchmExperten“ bereiten im eigenen Klassenzimmer selbstständig einfache, schmackhafte und leicht zu variierende kalte Speisen zu. In der Unterrichtsreihe wird die Küchenpraxis verknüpft mit Themen wie Einkauf, Hygiene, Esskultur und Geschmacksbildung.

www.ble-medienservice.de, Bestell-Nr. 3979



Saisonales Gemüse und Obst bevorzugen

Wann gibt es den ersten heimischen Kohlrabi und wie lange haben Kirschen Saison? Im Saisonkalender lässt sich das Marktangebot aus importierter und deutscher Ware für 73 Obst- und Gemüsearten ablesen. Er ist erhältlich als **Poster** oder **Taschenkalender** im 10er-Pack.

www.ble-medienservice.de, Bestell-Nr. 3917, 3488



Häppchenweise Deutsch lernen

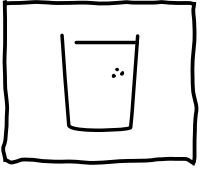
Auch für Erwachsene ist es interessant, die deutsche Sprache mit Bezug zu ihrem Ernährungs- und Bewegungsalltag zu lernen. Wo kaufe ich welche Lebensmittel? Wie funktioniert Mülltrennung in Deutschland? Welches ist der richtige Sportverein für mich? Hier können alle mitreden und ihre eigenen Erfahrungen einbringen. Das Handbuch ist passend für die Sprachniveaus A1, A2 und B1.

www.ble-medienservice.de, Bestell-Nr. 0050



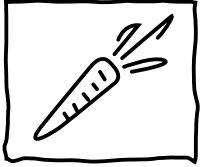
Ernährungswissen in Einfacher Sprache und auch als Hörfassung für Menschen, die Deutsch weniger gut lesen und schreiben können:

www.bzfe.de/einfache-sprache



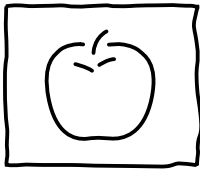
Getränke:

Wasser, Kaffee, Tee



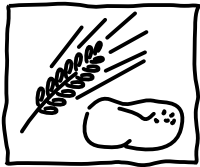
Gemüse:

Kohlrabi, Paprika, Lauch, Gurke, Möhre, Spinat, Tomate, Zucchini, Salat, Erbse, Kichererbse, Mais, Aubergine



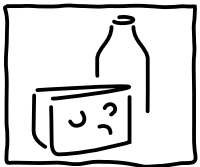
Obst:

Apfel, Kiwi, Birne, Erdbeere, Traube, Banane, Pflaume, Kirsche, Feige, Orange, Ananas, Nuss, Saft



Getreideprodukte:

Brot, Brötchen, Reis, ungezuckertes Müsli, Nudel, Kartoffel



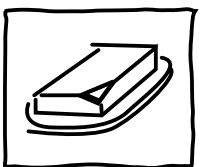
Milch und Milchprodukte:

Milch, Joghurt, Käse, Sahne



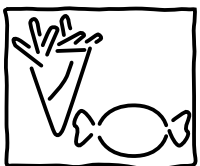
Fleisch, Wurst, Fisch und Ei:

Fisch, Fleisch, Wurst, Frikadelle, Ei



Fette und Öle:

Öl, Butter, Sahne, Nuss



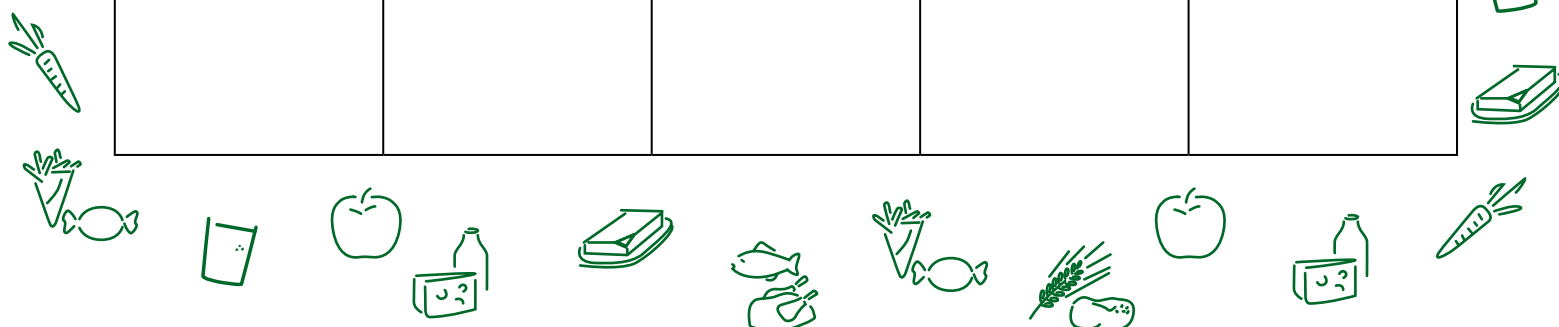
Extras:

Chips, Eis, Schokolade, Limonade



Wer legt ab?

Kategorie	Kategorie	Kategorie	Kategorie	Kategorie





BINGO!!!

BINGO!

BINGO!!!

! BINGO !



Alphabetisch nach Anfangsbuchstabe

A nanas	Eis	Kartoffel	Möhre	Sahne
Apfel	Erbse	Käse	Müsli	Salat
Aubergine	Erdbeere	Kichererbse	N udel	Schokolade
B anane	F eige	Kirsche	Nuss	Spinat
Birne	Fisch	Kiwi	O range	T ee
Brot	Fleisch	Kohlrabi	Öl	Tomate
Brötchen	Frikadelle	L auch	P aprika	Traube
Butter	G urke	Limonade	Pflaume	W asser
C hips	J oghurt	M ais	R eis	Wurst
E i	K affee	Milch	S aft	Z ucchini

Alphabetisch nach Endbuchstabe

Paprika	Käse	Tomate	Zucchini	Eis
Aubergine	Kichererbse	Traube	Apfel	Mais
Banane	Kirsche	F isch	Kartoffel	Nuss
Birne	Limonade	Fleisch	Nudel	Reis
Erbse	Möhre	Milch	Öl	S aft
Erdbeere	Orange	Lauch	Brötchen	Joghurt
Feige	Pflaume	E i	Butter	Salat
Frikadelle	Sahne	Kiwi	Wasser	Brot
Gurke	Schokolade	Kohlrabi	Ananas	Spinat
Kaffee	Tee	Müsli	Chips	Wurst



Punkte											
A-Z											



A a a

B b b

C c c

D d d

E e e

F f f

G g g

H h h

I i i

J j j

K k k

L l l

M m m

N n n

O o o

P p p

Q q q

R r r

S s s

T t t

U u u

V v v













W w w

X x x

Y y y

Z z z

Bildkarten

 Bildkarte	 Bildkarte	 Bildkarte
 Bildkarte	 Bildkarte	 Bildkarte
 Bildkarte	 Bildkarte	 Bildkarte
 Bildkarte	 Bildkarte	 Bildkarte
 Bildkarte	 Bildkarte	 Bildkarte

Bildkarten



Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras



Foto: Peter Meyer



Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras


















Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras

Bildkarten

 Bildkarte	 Bildkarte	 Bildkarte
 Bildkarte	 Bildkarte	 Bildkarte
 Bildkarte	 Bildkarte	 Bildkarte
 Bildkarte	 Bildkarte	 Bildkarte
 Bildkarte	 Bildkarte	 Bildkarte

Bildkarten



Foto: Klaus Arras

Foto: Peter Meyer

Foto: Klaus Arras



Foto: Peter Meyer



Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras



Foto: Peter Meyer



Foto: Klaus Arras



Foto: Stephanie Wolf



Foto: Stephanie Wolf



Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras



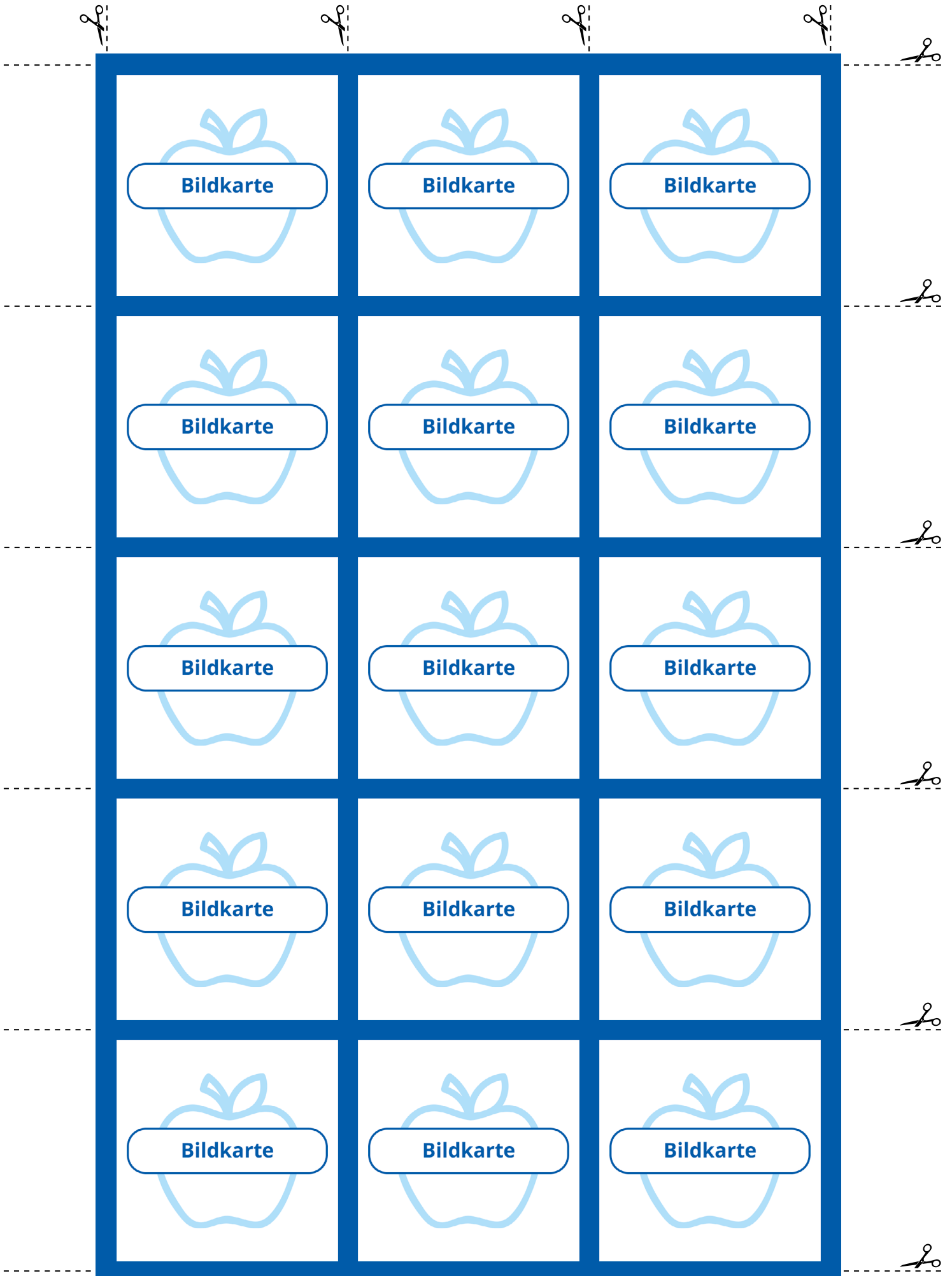
Foto: Klaus Arras



Foto: Stephanie Wolf



Bildkarten



Bildkarten



Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras



Foto: Stephanie Wolf



Foto: Stephanie Wolf



Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras



Foto: Klaus Arras









Foto: Klaus Arras



Foto: Stephanie Wolf

Bildkarten/Wortkarten

 Bildkarte	 Bildkarte	 Bildkarte
 Bildkarte	 Bildkarte	 Bildkarte

 Wortkarte	 Wortkarte	 Wortkarte
 Wortkarte	 Wortkarte	 Wortkarte

Bildkarten/Wortkarten



Foto: Klaus Arras



Foto: Stephanie Wolf



Foto: Klaus Arras



Foto: Peter Meyer



Foto: Klaus Arras



die **Orange**

die **Chips**

das **Eis**

die **Schokolade**

die **Aubergine**



Wortkarten

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarten



das **Wasser**

der **Kaffee**

der **Saft**

die **Limonade**

der **Tee**

der **Kohlrabi**

die **Traube**

die **Pflaume**

die **Ananas**

das **Brot**

der **Salat**

die **Kartoffel**

die **Erbse**

die **Kichererbse**

das **Brötchen**

Wortkarten

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarten



der **Reis**

das **Ei**

das **Müsli**

der **Mais**

der **Paprika**

der **Lauch**

die **Möhre**

die **Nudel**

die **Milch**

der **Joghurt**

der **Käse**

der **Spinat**

die **Tomate**

die **Zucchini**

die **Gurke**

Wortkarten

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarte

Wortkarten



die **Nuss**

der **Fisch**

das **Fleisch**

die **Wurst**

der **Apfel**

die **Banane**

die **Birne**

die **Feige**

die **Frikadelle**

das **Öl**

die **Butter**

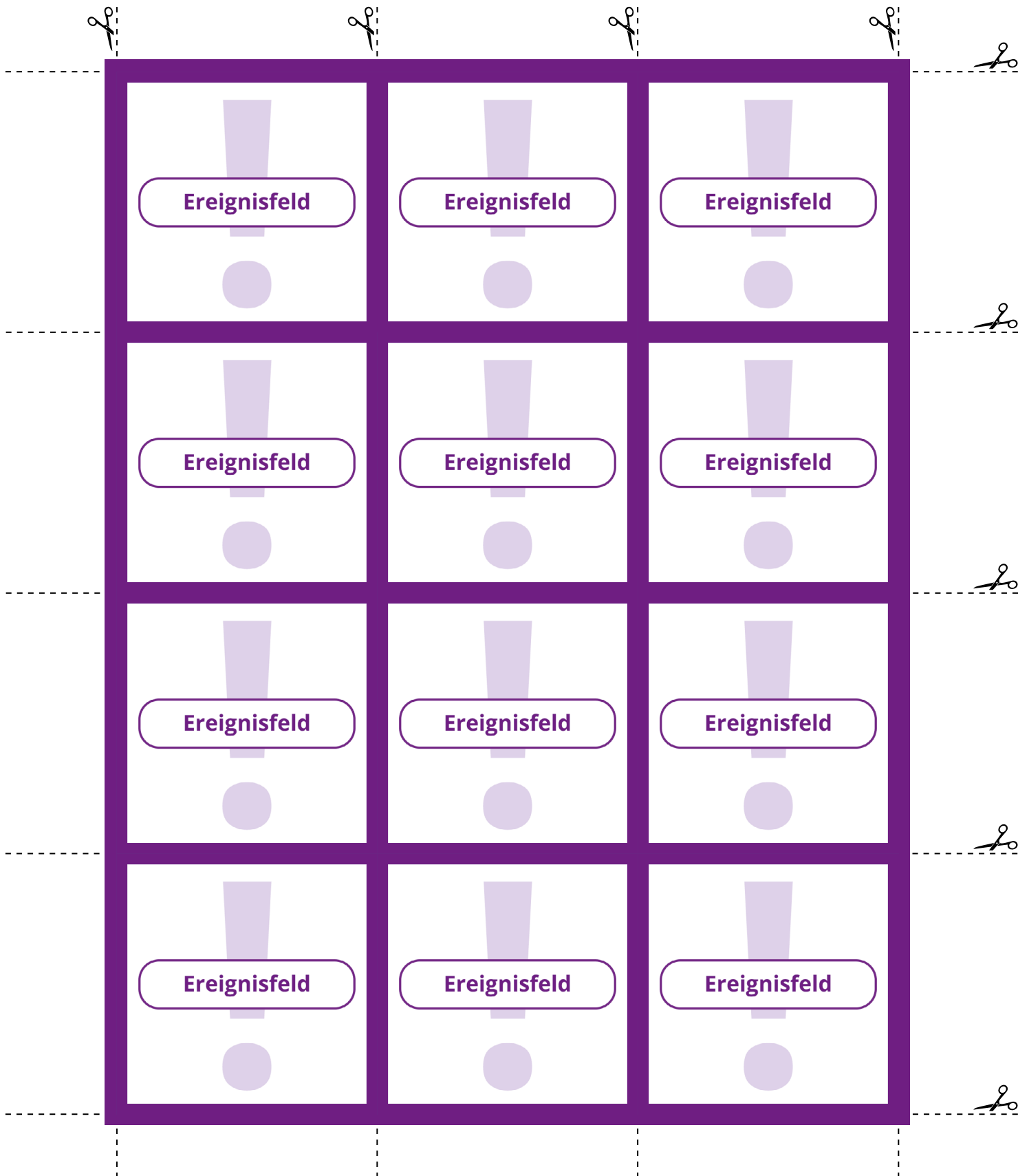
die **Sahne**

die **Erdbeere**










die **Kirsche**

die **Kiwi**

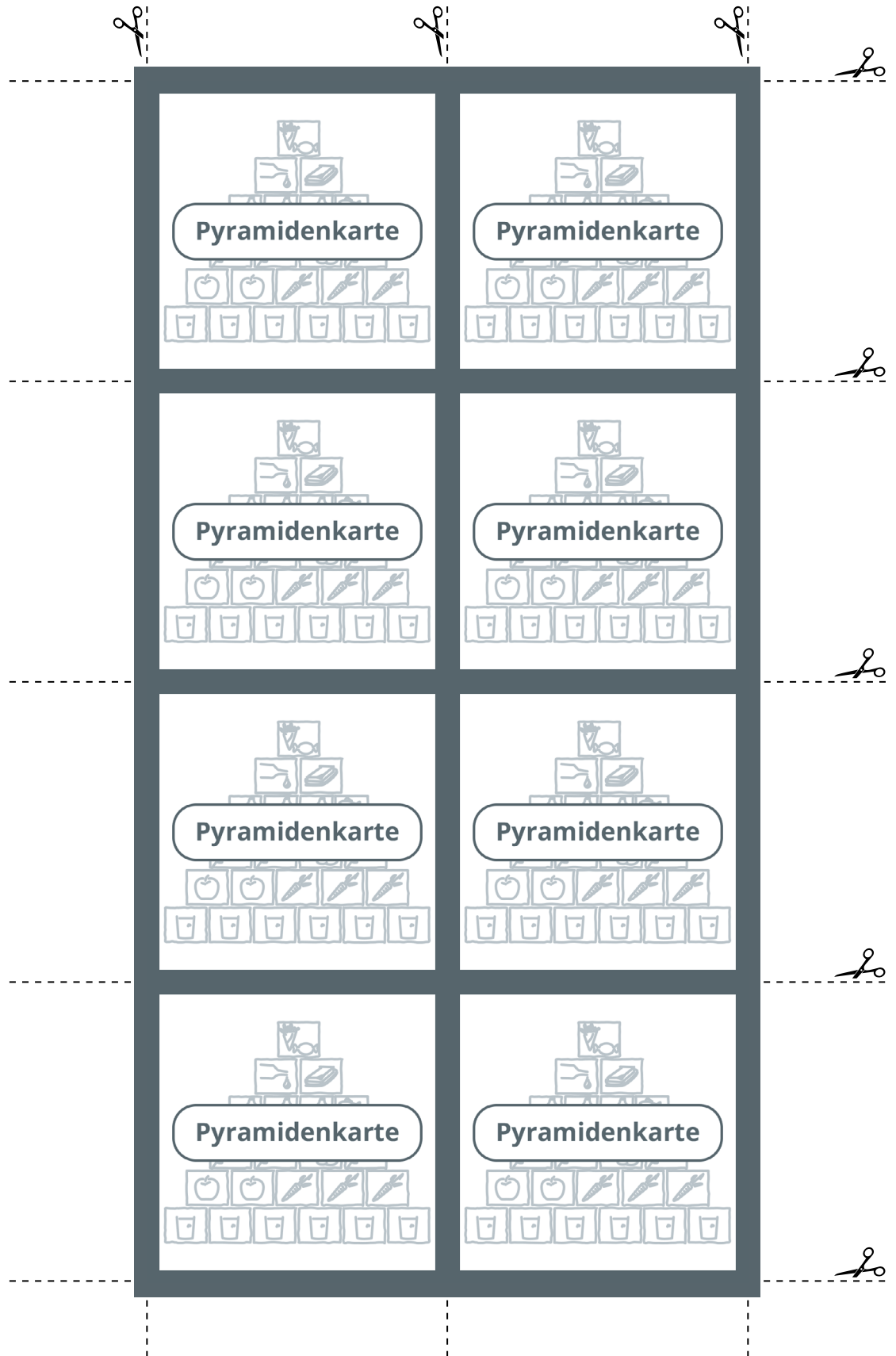
Ereignisfelder



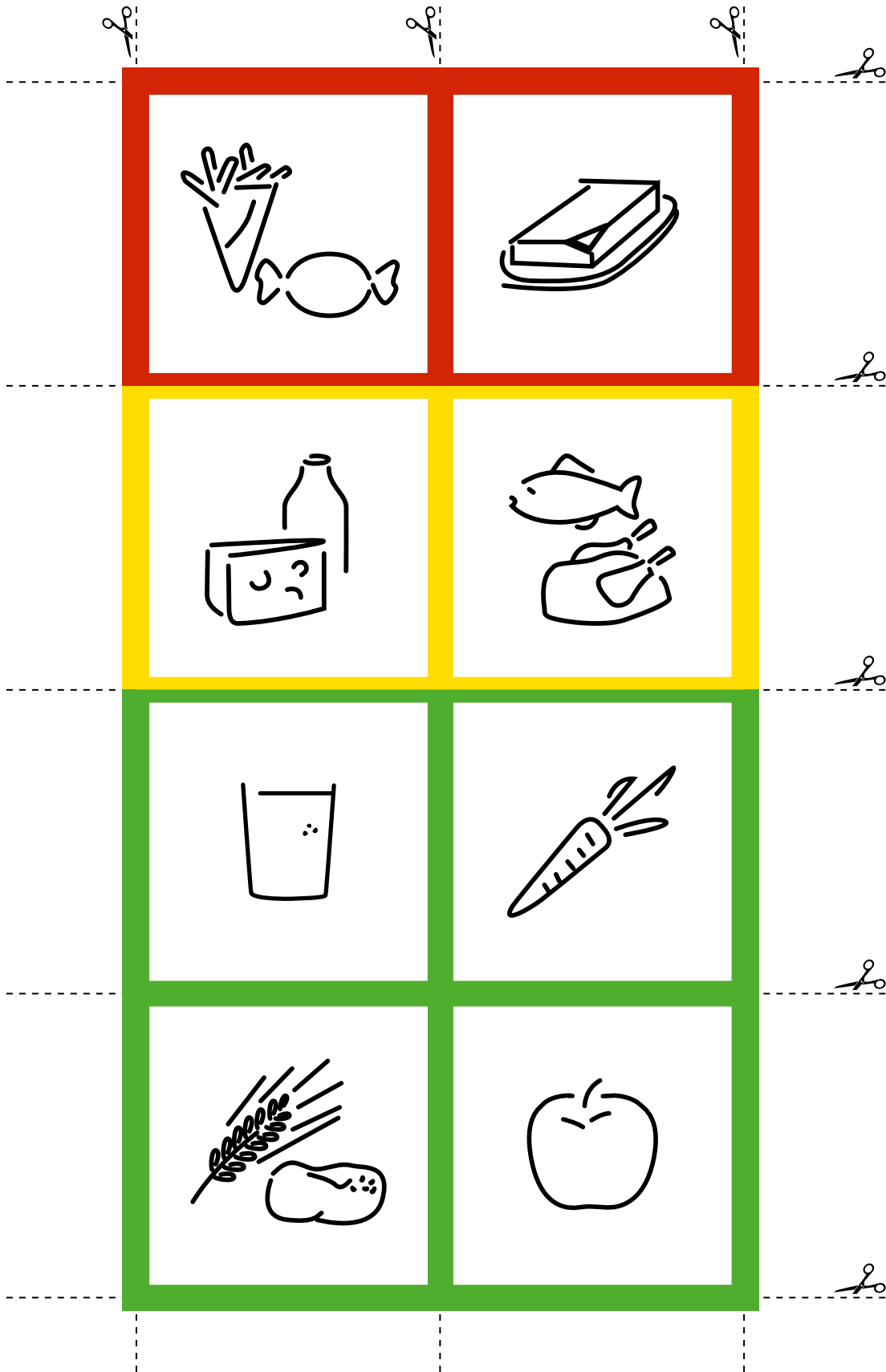
Ereignisfelder

				
Ereignis	Ereignis	Ereignis		
Ereignis	Ereignis	Ereignis		
Ereignis	Ereignis	Ereignis		
Ereignis	Ereignis	Ereignis		
Ereignis	Ereignis	Ereignis		

Pyramidenkarten



Pyramidenkarten



Adjektivkarten

Adjektivkarte	Adjektivkarte	Adjektivkarte
Adjektivkarte	Adjektivkarte	Adjektivkarte
Adjektivkarte	Adjektivkarte	Adjektivkarte
Adjektivkarte	Adjektivkarte	Adjektivkarte
Adjektivkarte	Adjektivkarte	Adjektivkarte
Adjektivkarte	Adjektivkarte	Adjektivkarte

Adjektivkarten

hart	weich	scharf
süß	bitter	flüssig
glatt	rund	länglich
trocken	klebrig	roh
rau	knackig	flach
gelb	orange	grün

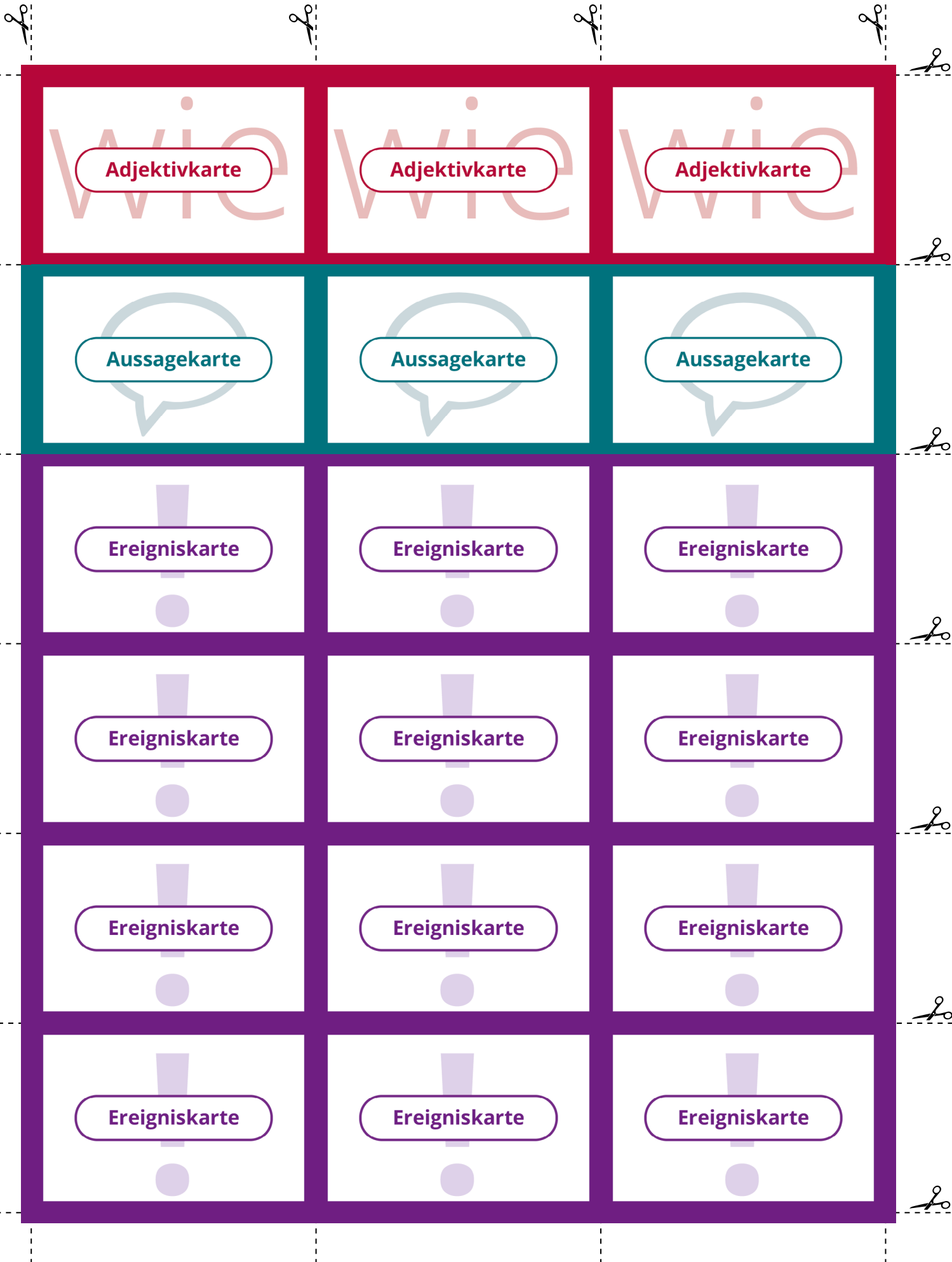
Aussagekarten



Aussagekarten

<p>Dieses Lebensmittel ist orange.</p>	<p>Dieses Lebensmittel muss man kochen.</p>	<p>Dieses Lebensmittel kann man roh essen.</p>
<p>Dieses Lebensmittel ist süß.</p>	<p>Dieses Lebensmittel ist sauer.</p>	<p>Dieses Lebensmittel ist flüssig.</p>
<p>Dieses Lebensmittel ist rund.</p>	<p>Dieses Lebensmittel wird zu Saft verarbeitet.</p>	<p>Dieses Lebensmittel ist typisch für ein deutsches Abendessen.</p>
<p>Dieses Lebensmittel wird aus Getreide hergestellt.</p>	<p>Dieses Lebensmittel wächst nicht in Deutschland.</p>	<p>Dieses Lebensmittel wächst an Bäumen.</p>
<p>Dieses Lebensmittel wächst unter der Erde.</p>	<p>Dieses Lebensmittel wächst an Sträuchern.</p>	<p>Dieses Lebensmittel stammt von Tieren.</p>
<p>Dieses Lebensmittel ist typisch für ein deutsches Frühstück.</p>	<p>Dieses Lebensmittel isst man auf Brot.</p>	<p>Dieses Lebensmittel kann man lange lagern.</p>

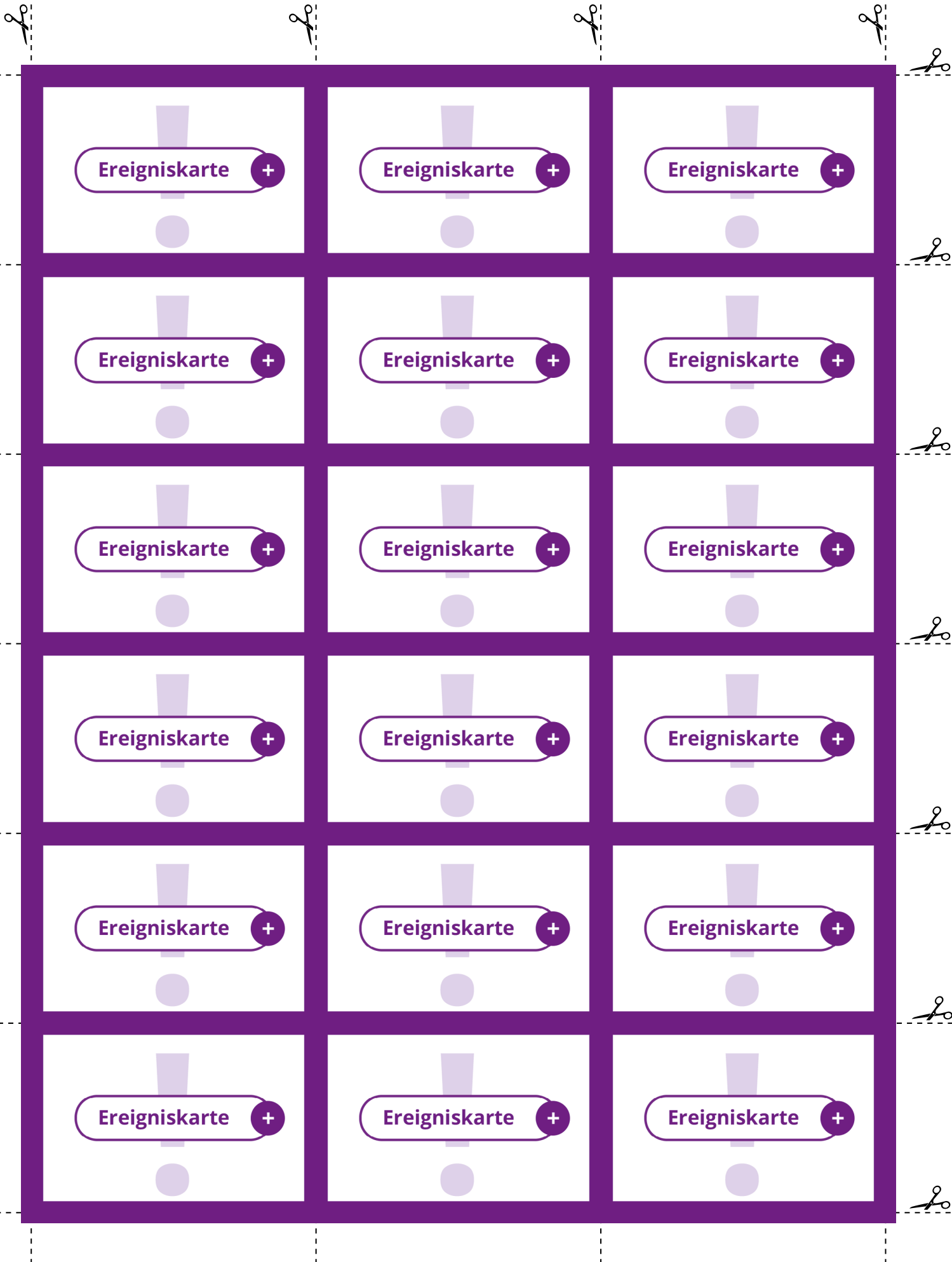
Adjektiv-, Aussage- und Ereigniskarten



Adjektiv-, Aussage- und Ereigniskarten

rot	braun	lila
Dieses Lebensmittel ist grün.	Dieses Lebensmittel ist braun.	Dieses Lebensmittel ist gelb.
Geh einmal um den Tisch herum!	Geh 3 Felder vor!	Würfel noch einmal!
Geh einmal um den Tisch herum!	Geh 3 Felder vor!	Würfel noch einmal!
Geh bis zum nächsten Ereignisfeld!	Geh bis zum nächsten Mitspieler!	Geh 3 Felder zurück!
Setz einmal aus!	Geh bis zum nächsten Mitspieler!	Geh 3 Felder zurück!

Ereigniskarten +



Ereigniskarten +

 Was kann man alles backen?	 Welches Gemüse bringt dich zum Weinen?	 Was kann man zum Frühstück essen?	 
Woraus kann man Marmelade kochen?	Wann kann ich im Wald Pilze sammeln?	Schmecken gerade Gurken besser als krumme?	
Macht Schokolade glücklich?	Kommen Erdnüsse aus der Erde?	Haben Blutorangen Schmerzen?	
Sind Steinpilze hart?	Hat Blumenkohl Blüten?	Was wird aus Milch hergestellt?	
Wo wachsen Himbeeren?	Woraus wird Ketchup hergestellt?	Was ist gelb und krumm?	
Woher kommen die Löcher im Käse?			 

Herausgeberin

Bundesanstalt für
Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta
Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.bzfe.de

Redaktion

Annika Bilo, BLE
unter Mitarbeit von
Maike Gutmann, Bonn

Autorinnen

Dr. Ulrike Johannsen, Dr.
Nele Schlapkohl,
beide Europa-Universität
Flensburg

Spielideen

Jochen Dasecke, Wiebke Fischer,
Heidrun Lensch, alle Volkshochschulen
Schleswig-Holstein; Linda Wischmeyer,
Svenja Langemack, Cordula Thiem,
alle Europa-Universität Flensburg;
Dr. Ingrid Brüggemann, BLE

Grafik

Liquid Impressions KG
Stephanie Wolf

Bilder

Titel: william87, iStock.com;
weitere Fotos siehe Bildrand

4. Auflage
BLE 2023
ISBN 978-3-8308-1219-7

Nutzungsrechte

Dieses Material ist unter der Creative Commons Lizenz „CC BY-NC-SA 4.0 - Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“ veröffentlicht. Sie dürfen dieses Material für nicht kommerzielle Zwecke in ursprünglicher und bearbeiteter Form nutzen, weitergeben und veröffentlichen. Das Recht auf Weitergabe und Veröffentlichung gilt NICHT für Inhalte (Texte, Fotos, Illustrationen, Videos etc.) mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe. Voraussetzung für die Nutzung ist die Nennung des Werktitels, der Autorinnen und der Herausgeberin „BLE“ sowie ein Hinweis auf etwaige Bearbeitungen und die Weitergabe unter derselben Lizenz.

Den Lizenzvertrag finden Sie unter
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>.



Ein Kooperationsprojekt des Bundeszentrum für Ernährung und der Europa-Universität Flensburg, Institut für Gesundheits-, Ernährungs- und Sportwissenschaften, Auf dem Campus 1, 24943 Flensburg