

1, 2 ODER 3 BEWEGUNGSSPIEL

KONTAKT
INFORMATION
ORGANISATION
SELBSTSTÄNDIGES
ERARBEITEN
KONTROLLE

WORUM ES GEHT

In dem Zuordnungsspiel, das am besten unter den Namen „1, 2 oder 3 – die letzte Chance – vorbei!“ bekannt ist, lernen die Kinder, dass Gefühle und Essen zusammengehören. Sie erfahren, wie aus einem Gefühl Appetit entsteht und erkennen den Unterschied zwischen Appetit und Hunger.

METHODEN

Bewegungsspiel

SOZIALFORMEN

Plenum

VORBEREITUNG

- [Bewegungsspiel-Wortkarten](#) ausdrucken
- [Aussagen](#) ausdrucken
- Markierungen am Boden mit Seilen oder Wolle auslegen und mit den Auswahlmöglichkeiten auf den Feldern kennzeichnen
- [AB Wann habe ich Hunger und wann Appetit?](#) in Klassenstärke ausdrucken

LEHRPLANBEZUG

Sachunterricht: naturwissenschaftlicher Kompetenzbereich

Fächerübergreifende Kompetenzen: Gesundheitsförderung

Info: [Lehrplan Volksschule](#)

ZIELE

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



ERNÄHRUNGSBILDUNG

Die Schüler*innen

- erkennen, dass Appetit durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden kann.
- denken über ihre Gefühle nach.
- unterscheiden zwischen Hunger und Appetit.

ABLAUF

- **Einstieg:** Im Sesselkreis stellt die Lehrperson die Frage: Hast du heute gefrühstückt? Hast du schon wieder Hunger? Wie merkst du das? Oder ist es vielleicht nur Appetit? Mit Hilfe der [Bewegungsspiel-Wortkarten](#) wird der Unterschied zwischen Hunger und Appetit erläutert.
- **Hauptteil:** Die Lehrperson äußert eine [Aussage](#); Musik ertönt und die Kinder hüpfen zur Musik auf den vorgegebenen Feldern durcheinander herum; sobald die Musik stoppt, entscheiden sie sich für ein markiertes Feld.

Es gibt drei Auswahlmöglichkeiten: Appetit, Hunger, keinen Hunger oder keinen Appetit.
- **Möglicher Abschluss:** Die Kinder können am [AB Wann habe ich Hunger und wann Appetit?](#) ihre Ergebnisse vom Spiel festhalten.

MODIFIKATIONEN

- **Alternativer Einstieg:** [Sequenz Bauch-, Kopf und Herzhunger](#)
- **Vertiefung und Wiederholung:** [Sequenz Essen-und-Gefühle-Tagebuch](#)
- **Zusatzinformationen und -angebote:**
kindgerechte Erklärung des Unterschieds zwischen Hunger und Appetit
 - **Hunger (Bauchhunger)** ist ein Verlangen deines Körpers nach Essen. Er entsteht, wenn du lange nichts gegessen oder dich körperlich betätigt hast. Du fühlst dich dann energielos. Hunger kommt also von innen, und nicht durch das, was du siehst oder riechst. Wenn du hungrig bist, kann sich zum Beispiel dein Magen leer anfühlen und Knurrgeräusche machen. Dein Gehirn sagt dir dann, dass es Zeit ist, zu essen. Sobald du etwas isst, vergeht der Hunger wieder und kommt zurück, wenn du wieder essen sollst.
 - **Appetit (Herz- und Kopfhunger)** ist, wenn du Lust auf etwas Bestimmtes hast – wie einen Apfel, Schokolade oder Pizza. Appetit entsteht oft durch äußere Einflüsse, zum Beispiel wenn du etwas Gutes siehst oder riechst. Auch Gewohnheiten, wie bestimmte Zeiten oder Situationen, in denen du normalerweise isst, können Appetit auslösen. Außerdem können Gefühle oder Vorlieben eine Rolle spielen. Appetit bedeutet aber nicht, dass dein Körper wirklich Hunger hat – manchmal hast du einfach Lust, etwas zu essen, ohne dass dein Körper Essen braucht.