



# ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG ZAUBERHAFT LERNEN

Materialien zur gesundheitsförderlichen  
Ernährung und Bewegung für Kinder im  
Alter von 3 bis 6 Jahren.



# INHALTSVERZEICHNIS

- Über das Workbook  
**Seite 1**
- »Das Saarland lebt gesund!«  
**Seite 2**
- Das Workbook-Entwicklerteam  
**Seite 3**
- Der Zauberspruch  
**Seite 4**
- Übersichten  
**Seite 5**

## Themenblock A: Ernährung

- ab Seite 6**
- Übung A1: Gemüse-Memory  
**Seite 8**
- Übung A2: Fingerspiel  
**Seite 9**
- Übung A3: Apfelmeditation  
**Seite 11**
- Übung A4: Ernährungskreis  
**Seite 13**
- Übung A5: Zauberwasser  
**Seite 17**
- Übung A6: Rosinen-Experiment  
**Seite 18**

## Themenblock B: Bewegung

- ab Seite 19**
- Übung B1: Bewegungsgeschichte 1 „LiLaLucy kennenlernen“  
**Seite 21**
- Übung B2: Bewegungsgeschichte 2 „LiLaLucy und ihre magischen Hände“  
**Seite 25**
- Übung B3: Bewegungsgeschichte 3 „Mit LiLaLucy die Tierwelt erleben“  
**Seite 29**
- Übung B4: Bewegungswürfel  
**Seite 31**

## Anhang

**ab Seite 33**

# ÜBER DAS WORKBOOK

## An wen ist das Workbook gerichtet?

Dieses Workbook richtet sich an Erziehungspersonal, welches mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren zusammenarbeitet. Mit Hilfe der Materialien soll den Kindern spielerisch eine gesunde Lebensweise nähergebracht werden.

## Wo finde ich die Kopiervorlagen?

Kopiervorlagen, die zur Bearbeitung des jeweiligen Themas benötigt werden, befinden sich auf den letzten Seiten des Workbooks im Anhang. Bitte sehen Sie davon ab, die Seiten des Workbooks auszuschneiden, da diese doppelseitig bedruckt sind und somit die Rückseite unbrauchbar gemacht wird. Sollten Sie die Kopiervorlagen in digitaler Form benötigen, kontaktieren Sie uns gerne unter: [dslg@pugis.de](mailto:dslg@pugis.de)

## Hinweis

Die Aufgaben und Übungen sind nicht aufeinander aufbauend. Sie können in beliebiger Reihenfolge durchgeführt werden. Ausnahme bilden hier die Bewegungsgeschichten. Hier ist es sinnvoll, mit der ersten Bewegungsgeschichte zu beginnen.

Nach dem Durcharbeiten des Workbooks ist es möglich, für die Kinder eine Zaubershow mit LiLaLucy anzufragen.

Hierfür wenden Sie sich bitte an: [dslg@pugis.de](mailto:dslg@pugis.de)

Die Materialien werden unabhängig von der Show verwendet.



# DSLG

## »Das Saarland lebt gesund!«

»Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) ist eine saarlandesweite Initiative unter der Trägerschaft von PuGiS e. V., die sich für die Gesundheitsförderung und Prävention in der saarländischen Bevölkerung einsetzt. Finanziert wird das Netzwerk durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit sowie durch das GKV-Bündnis für Gesundheit im Saarland.

Wir entwickeln und begleiten Projekte bedarfsgerecht in allen Lebensbereichen: vom gesunden Aufwachsen über ein gesundes Leben und Arbeiten bis hin zum gesunden Älterwerden. Unser engagiertes Team arbeitet eng mit lokalen Partnern zusammen, um nachhaltige Strukturen zu schaffen, innovative Ideen umzusetzen und vielfältige Angebote in die Praxis zu bringen.

Vor Ort werden die Aktivitäten in den einzelnen Kommunen von verantwortlichen Ansprechpersonen gesteuert, die dabei durch unsere Vertretungen in den Landkreisen unterstützt werden. Der organisatorische Mittelpunkt des Netzwerks ist die Koordinierungsstelle in Saarbrücken.

Ein besonderes Anliegen ist uns der enge Austausch und die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit unseren Partnerinnen und Partnern. Denn wir sind überzeugt: Gemeinsam erreichen wir mehr für die Gesundheit im Saarland.

# ÜBERSICHT ÜBUNG A1

## Gemüse-Memory

### ZIEL

Die Kinder kennen die abgebildeten Gemüsesorten und können diese benennen.

### AUFGABE

Die Kinder malen die Gemüsesorten in den passenden Farben an und lernen deren Namen. Anschließend nutzen sie die selbst gestalteten Karten, um ein Memory-Spiel nach den bekannten Regeln zu spielen. Ein Paar gilt jedoch erst dann als vollständig, wenn das Gemüse korrekt benannt wurde.

### VORBEREITUNG

Um das Spiel ausmalen und spielen zu können, müssen die Karten zunächst in der gewünschten Anzahl kopiert werden.



30 Minuten



Buntstifte, Schere, Kopiervorlagen 1 bis 3, ggf. Übersicht der Gemüsesorten für das Memory



Besprechen Sie die Gemüsesorten gemeinsam mit den Kindern, bevor diese sie ausmalen. Die Karten können anschließend auch laminiert werden und in die Spielesammlung der Einrichtung mit aufgenommen werden.

# ÜBERSICHT ÜBUNG 3

## Bewegungsgeschichte 1

### ZIEL

Ziel der Bewegungsgeschichten ist die Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.

### AUFGABE

Die Geschichte wird vorgelesen und die Kinder führen die zugehörigen Bewegungen aus.

### VORBEREITUNG

Lesen Sie die Geschichte vorab durch, sodass Sie diese bereits kennen. Die Bewegungsaufgaben in der Geschichte sind violett gekennzeichnet. Diese Textstellen gehören nicht zur eigentlichen Handlung, sondern stellen lediglich die Bewegungsanweisungen an der entsprechenden Stelle dar. Schauen Sie sich das Video mit der Klatschabfolge des Zauberspruchs mehrmals an und lernen Sie diese.



30 Minuten



Bewegungsgeschichte 1 (nächste Seite), Zauberspruch von Seite 4



Oft bietet es sich an, die Geschichte weiterzuerzählen, während die Bewegungen ausgeführt werden. Die Kinder sollen motiviert werden, die Bewegungen im Rahmen ihres individuellen Könnenstands durchzuführen. Es ist wichtig, die Bewegungen mehrere Male zu wiederholen, sodass ein Bewegungslernen stattfinden kann und der Körper beginnt, die Bewegung zu ökonomisieren.

# WEITERFÜHRENDE WEBSEITEN

## GESUNDHEITSFÖRDERLICHE WEBSEITEN

[www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/](http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/)



[www.verbraucherzentrale.nrw/kita-ideen-box](http://www.verbraucherzentrale.nrw/kita-ideen-box)

[www.dge-medienservice.de/gemeinschaftsverpflegung/fit-kid](http://www.dge-medienservice.de/gemeinschaftsverpflegung/fit-kid)



<https://portal.bausteine-kindergarten.de/bewegungsfoerderung-im-kindergarten/>

## MEHR ZU UNS



[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



[www.pugis.de](http://www.pugis.de)

# ANHANGSVERZEICHNIS

- Urkunde Gesundheitszauberin  
**Seite 35**
- Urkunde Gesundheitszauberer  
**Seite 36**
- Übersicht der Gemüsesorten für das Memory  
**Seite 37**
- Kopiervorlage 1: Karten Gemüse-Memory I  
**Seite 38**
- Kopiervorlage 2: Karten Gemüse-Memory II  
**Seite 39**
- Kopiervorlage 3: Karten Gemüse-Memory III  
**Seite 40**
- Kopiervorlage 4: Lebensmittel Ernährungskreis I  
**Seite 41**
- Kopiervorlage 5: Lebensmittel Ernährungskreis II  
**Seite 42**
- Kopiervorlage 6: Lebensmittel Ernährungskreis III  
**Seite 43**
- Kopiervorlage 7: Lebensmittel Ernährungskreis IV  
**Seite 44**
- Kopiervorlage 8: Lebensmittel Ernährungskreis V  
**Seite 45**
- Kopiervorlage 9: Lebensmittel Ernährungskreis VI  
**Seite 46**
- Kopiervorlage 10: Bewegungswürfel Blanko  
**Seite 47**
- Kopiervorlage 11: Bewegungswürfel Tiere  
**Seite 48**

2025 | "Ernährung und Bewegung zauberhaft lernen-  
Das Workbook"  
Rev. 1.0

Inhalt und Layout:

© »Das Saarland lebt gesund!«

Futterstraße 27, 66111 Saarbrücken

Kontakt: dslg @ pugis.de

[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



Die Veröffentlichung in Gänze oder einzelner Kapitel des Workbooks ist ausschließlich in Absprache mit der DSLG-Koordinierungsstelle gestattet.

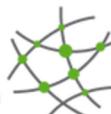
Ministerium für Arbeit,  
Soziales, Frauen  
und Gesundheit

**SAARLAND**



**PuGiS**

Prävention + Gesundheit im Saarland



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

