

Das Quartettspiel zur Lebensmittelpyramide – Spielanleitung

Mit diesen Quartettkarten können Sie spielend die Namen von 48 häufigen Lebensmitteln einüben, mit den richtigen Fragen und etwas Glück die meisten Quartette sammeln und damit das Spiel gewinnen. Das ist eine von vielen Einsatzmöglichkeiten.

In Kombination mit der Lebensmittelpyramide ergeben sich viele weitere Möglichkeiten. Diese sind unter **Varianten des Spielablaufs mit der Lebensmittelpyramide** beschrieben.

Spielanleitung Quartett

Mitspielende
3 bis 6 Personen

Ziel des Spiels
Versuchen Sie, möglichst viele Quartette zu sammeln, also immer vier Karten, die zusammengehören. Wer am Ende die meisten Kartensets vorweisen kann, hat das Spiel gewonnen.

Spielmaterial
12 Quartette à 4 Karten = 48 Karten

Beginn des Spiels und Spielverlauf
Die Karten werden gemischt und einzeln an die Mitspielenden verteilt. Dabei erhalten unter Umständen einige Spielende eine Karte mehr als andere. Wenn Sie links von der kartengebenden Person sitzen, dürfen Sie das Spiel beginnen.

Fragen Sie jemanden Ihrer Wahl nach einer Karte, die Ihnen zur Bildung eines Quartetts fehlt; z.B. nach der Karte «Mehl». Sie dürfen nur nach einer Karte fragen, wenn Sie vom betreffenden Quartett schon mindestens eine Karte in der Hand halten. Hat die befragte Person die gesuchte Karte, so muss sie Ihnen diese herausgeben. Sie dürfen so lange alle Mitspielenden befragen, bis jemand eine erfragte Karte nicht besitzt. Dann ist diese Person an der Reihe mit Fragen. Sobald Sie ein vollständiges Quartett in der Hand halten, legen Sie es offen vor sich auf dem Tisch ab. Wer keine Karten mehr in der Hand hat, wartet das Ende des Spiels ab.

Ende des Spiels
Das Spiel endet, wenn alle Quartette abgelegt sind. Wer am meisten Quartette gesammelt hat, gewinnt.

Variante
Spiel für 2 Mitspielende: Jede Person erhält zehn Karten. Die restlichen Karten werden als Stapel verdeckt auf den Tisch gelegt. Wenn Sie eine gesuchte Karte nicht erhalten, nehmen Sie die oberste Karte vom Stapel auf und die andere Person darf weiterfragen. Ansonsten gelten die Regeln des Spiels für drei oder mehr Personen.

Varianten des Spielablaufs mit der Lebensmittelpyramide

Spielmaterial
– 48 Quartettkarten
– Lebensmittelpyramide
(für alle gut sichtbar auf den Tisch legen)

Beispiele für Spielmöglichkeiten:

- alle Lebensmittelkarten der richtigen Ebene in der Lebensmittelpyramide zuordnen
- die Lieblingskarte wählen, der richtigen Ebene der Lebensmittelpyramide zuordnen und feststellen, wofür Lebensmittel dieser Gruppe wichtig sind
- überlegen, ob die als ideal angegebene Menge pro Tag konsumiert wird
- die Lieblingskarte wählen («das mag ich am liebsten») und sagen, ob und wie häufig man dieses Lebensmittel im Herkunftsland gegessen/getrunken hat und wie viel es dort gekostet hat
- anhand von vier zufällig gezogenen Karten ein Gericht zusammenstellen, wobei nur drei Karten verwendet werden müssen und weitere Lebensmittel und Gewürze beigelegt werden dürfen

Weitere Ideen und Unterrichtsvorschläge für Lehrpersonen unter www.kontakt-menu.ch

Übersicht über die Spielkarten



Zuordnung der Karten
zu den Ebenen der Lebensmittelpyramide:

Süßes, Salziges und Alkoholisches (1 Quartett)
– der Wein und das Bier, die Chips, die Torte, das Süssgetränk

Öle, Fette und Nüsse (1 Quartett)
– das Olivenöl und die Olive, die Butter,
die Samen und die Kerne, die Nuss

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu (2 Quartette)
– das Poulet, das Fleisch, das Ei, der Tofu
– die Milch, der Käse, das Joghurt, der Quark

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte (2 Quartette)
– die Kichererbse, die Kartoffel, der Reis, die Haferflocken
– das Weissbrot (das Brot), die Teigwaren, das Mehl, das Vollkornbrot

Gemüse und Früchte (4 Quartette)
– die Zucchini, der Salat, die Rande, der Lauch
– die Tomate, die Erbse, die Peperoni, das Rüebl (die Karotte)
– der Apfel, die Birne, die Mango, die Traube
– die Banane, die Erdbeere, die Orange, der Fruchtsaft

Getränke (2 Quartette)
– das Wasser, das Mineralwasser, der Espresso, der Kaffee
– der Früchtetee, der Kräutertee, der Schwarztee, der Grüntee

Lebensmittelpyramide

Inhaltliche Informationen

Süßes, Salziges und Alkoholisches

Menge pro Tag:
Kleine Menge

Wichtig für:
Den Genuss!



Öle, Fette und Nüsse

Menge pro Tag:
Kleine Menge

Wichtig für:
– Aufnahme von lebenswichtigen Fetten und Vitaminen
– Blutbahnen und Augen



Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu

Menge pro Tag:
3 Portionen Milchprodukte (1 Portion = 2 dl Milch/Joghurt oder 30gr. Hartkäse) und 1 Portion* Fleisch, Fisch, Eier oder Tofu (1 Portion = 120 gr. Fleisch oder 2 Eier)

Wichtig für:
– Aufnahme von Eiweiss, Kalzium und Eisen
– Muskeln, Knochen und Blut



Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Menge pro Tag:
3 Portionen (1 Portion = 3 Scheiben Brot oder 3 mittelgrosse Kartoffeln)

Wichtig für:
– Aufnahme von Stärke
– Kraft und Energie



Gemüse und Früchte

Menge pro Tag:
5 Portionen (1 Portion passt in 1 Hand)

Wichtig für:
– Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen
– Herz, Blutbahnen und Verdauung



Getränke

Menge pro Tag:
1.5 bis 2 Liter kalorienfreie Getränke

Wichtig für:
– Transport der Nährstoffe im Körper (Stoffwechsel)
– Fitness



*Diese 1 Portion kann durch eine Zusatzportion Milchprodukte ersetzt werden.