



FAMILIE & KINDER

Spielend fit für Groß und Klein

Essen, 21.04.2009 - Das Thema gesunde Ernährung ist heute aktueller denn je und muss von Klein auf besprochen werden, denn die Zahl der übergewichtigen Kinder steigt von Jahr zu Jahr. Um diesem Trend entgegen zu wirken, lässt sich auch die Spielwarenbranche einiges einfallen, um Fragen wie „Wie esse ich gesund“ oder „Warum braucht mein Körper Bewegung“ auf lockere und unterhaltende Weise den Kindern nahe zu bringen und sie so von Anfang an für eine gesunde Lebensweise zu sensibilisieren. toy-press stellt drei Neuheiten dazu vor:

Das Spiel "Die Fit-Esser" für Kinder ab fünf Jahren aus dem Hause Ravensburger, das Buch "Was ist Was Ernährung" für Leser ab acht Jahren sowie das Familienspiel "Stefan Marquards Küchenlatein" von Amigo-Spiele.

Bei "Die Fit-Esser" gilt es, den Superhelden nachzueifern, denn sie wissen, wie man dank gesunder Ernährung und Bewegung siegt. Der Clou: Die fünf- bis achtjährigen Spieler lernen nicht nur, welche Lebensmittel gesund sind und Power geben, sondern sie müssen auch während des Spiels aktiv werden und beispielweise auf dem Boden Rad fahren. Zudem gibt es Eltern praktische Tipps zum Thema Essen und Trinken für Kinder.

Im Spiel trainieren die Superhelden für den entscheidenden Wettkampf. Dabei dreht sich ihr Tagesablauf um Frühstück, Vesperpause, Mittagessen, Snack und Abendbrot sowie die entsprechenden Bewegungseinheiten dazwischen. Um zu gewinnen, versuchen die zwei bis vier Mitspieler die "wertvollsten" Lebensmittelkärtchen für ihre Helden zu ergattern. Jeder Punkt zählt für die Trainingstabelle, auf der neben Bewegung die fünf wichtigsten Nahrungs-mittelbereiche aufgeführt sind. So wird zu jeder Mahlzeit verdeckt um Obst oder Schokolade, um Wurst oder Käse gefeilscht und schnell ist klar, dass Vollkornbrot und Mineralwasser mehr Kraft geben als Weißmehl-Brötchen und Limo. Witziges Detail: Die Kinder schieben die Leckerbissen ihrem Helden mit einem Löffel in den Mund, der aus einer Aussparung in der Spielschachtel geformt ist. Danach heißt es Punkte sammeln mit Sport, wie das oben erwähnte radeln oder Geschicklichkeitstraining (mit einem Spielstein auf dem Löffel langsam in die Hocke gehen). Beim abschließenden Wettkampf auf der roten Rennstrecke zeigt sich dann schnell, wer sich ausgewogen ernährt und viel Sport treibt und damit der wahre Gewinner ist. Die "Fit-Esser" stammt aus der Ravensburger Serie "Spielend Neues Lernen", die laut Verlag neurowissenschaftlich fundiert und auf die aktuellen Bildungspläne der Kultusministerien abgestimmt ist.

Auf etwas wissenschaftlichere Weise geht der neue Band "Ernährung" aus der "Was ist Was"-Reihe an das Thema heran. Dabei werden Fragen geklärt wie warum essen wir überhaupt, was schmeckt die Zunge ohne die Nase und warum sind manche Menschen zu dick? Die Autorin Dr. Sonja Floto-Stammen, selbst diplomierte Ernährungswissenschaftlerin, beleuchtet auf 48 Seiten das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln und hat dabei laut Verlag eng mit dem Dortmunder Institut für Kinderernährung zusammengearbeitet. Highlight ist sicherlich die Doppelseite, die die Entstehung von Schokolade – von der Kakaobohne bis zur fertigen Tafel – verfolgt. Ein Kapitel ist der Welternährung gewidmet und zeigt, dass reichhaltige Nahrungsaufnahme nicht überall auf der Welt alltäglich ist.

Ein eher praktisch orientiertes Familienspiel ist "Stefan Marquards Küchenlatein". Der nicht zuletzt aus dem Fernsehen bekannte Sternekoch hat ein Wissensspiel für Erwachsene und Kinder ab zwölf Jahren herausgebracht, in dem es um das Kochen an sich geht und die Spieler in rund 90 Minuten so viele Punkte wie möglich sammeln müssen. Wer am Zug ist, würfelt und setzt seine Spielfigur entsprechend auf dem Spielplan vor. Landet der Spieler so auf einem farbigen Fragenfeld, muss er eine Frage aus dem gleichfarbigen Wissensgebiet beantworten, beispielsweise zu "Biokost & gesunde Ernährung" oder "Fisch & Fleisch". Weiß er die richtige Antwort, darf der Spieler die Karte an sich nehmen, weiß er sie nicht, wird die Karte auf dem Feld "Vorratskammer" abgelegt. Gesammelte Fragekarten können zu Menüs zusammengestellt werden, die je nach Vielfalt und Menge unterschiedlich viele Punkte einbringen. Auf Sonderfeldern können zusätzliche Karten ergattert werden, die man aber auch an andere Spieler wieder verlieren kann. Durch Einsatz der Nudelholz-Plättchen können Mitspieler eine Frage, die falsch beantwortet wurde, selbst lösen und so die Karte für sich gewinnen. Das Spiel endet, wenn der erste Spieler das Ziel erreicht hat, anschließend werden die Punkte ausgerechnet und der Spieler mit der höchsten Punktzahl ist Sieger.

Susanne Laaks/[t-p]

Informationen und Links zum Artikel:

www.ravensburger.de

Preis: ca. 12 Euro

www.tessloff.de

Preis: 9,95 Euro

ISBN: 978-3-7886-1514-7

www.amigo-spiele.de

Preis: 34,99 Euro

Bildunterschrift: Stefan Marquard vor seinem Spiel. Bild: Peter Laaks