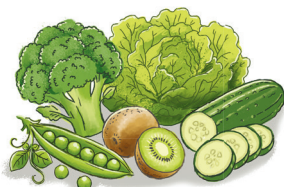
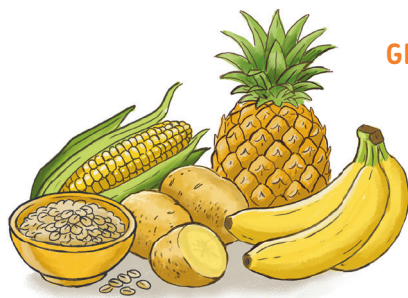


MORGENKREIS BUNT IST GESUND

Im Morgenkreis werden die Kinder wie jeden Tag mit Namen begrüßt und willkommen geheißen. Danach leitet die Gruppenleitung (GL) das Thema „Bunt ist gesund“ ein.

Vorbereitung

Bereiten Sie im Vorfeld mehrere kleine farbige Karten aus Papier oder Karton vor. Für jedes Obst oder Gemüse, das die Kinder im folgenden Spiel nennen, wird vom jeweiligen Kind eine passende Farbkarte auf einen großen Teller gelegt. So wird der Teller nach und nach immer bunter. Beim Abschlussgebet kann er die Vielfalt der entdeckten Lebensmittel noch einmal sichtbar machen.



GL: Heute wollen wir über etwas sprechen, das wir alle jeden Tag brauchen: Essen und Trinken. Jeden Tag entdecken wir neue Geschmäcker, Farben und Lebensmittel. Manche Dinge essen wir besonders gern. Einige sehen komisch aus oder riechen seltsam. Andere kennen wir vielleicht noch gar nicht. Lasst uns mal überlegen, welche Farben wir beim Essen schon kennen. Und dann erzähle ich euch, was man Gutes über diese Farben sagt und wir machen gemeinsam eine Bewegung dazu, um uns das besser zu merken.

GL: Wer kennt rotes oder oranges Obst und Gemüse?

→ Antworten sammeln (z. B. Apfel, Karotte, Mango, Orange)

Orange

Viele orangefarbene Lebensmittel enthalten Nährstoffe, die unser Körper für die Augen braucht. Deshalb sagt man oft, dass orangefarbene Lebensmittel gut für die Augen sind.

→ Die GL macht vor, die Kinder machen nach:
Hände wie ein Fernglas vor die Augen halten



GL: Wer kennt gelbes Obst oder Gemüse?

→ Antworten sammeln (z. B. Banane, Mais, Kartoffel, Ananas)

Gelb

Viele gelbe Lebensmittel liefern unserem Körper Energie. Diese Energie brauchen wir zum Spielen, Toben, Lernen und Wachsen.

→ Die GL macht vor, die Kinder machen nach: Auf der Stelle laufen oder hüpfen

GL: Wer hat schon einmal etwas Grünes gegessen?

→ Antworten sammeln (z. B. Brokkoli, Gurke, Erbsen, Kiwi)

Grün

Grünes Gemüse enthält oft viele wichtige Nährstoffe. Deshalb sagt man, dass es Kindern beim Wachsen und Starkwerden helfen kann.

→ Die GL macht vor, die Kinder machen nach: Muskeln zeigen

GL: Kennt ihr auch blaues oder lila Obst?

→ Antworten sammeln (z. B. Heidelbeeren, Brombeeren, Pflaumen)

Blau

Blaue und lila Lebensmittel gibt es seltener als andere Farben. Aber die Farbe Blau erinnert uns auch an Wasser – unseren wichtigsten Durstlöcher. Obwohl Wasser ja eigentlich durchsichtig ist, malen wir es immer in blau.

→ Die GL macht vor, die Kinder machen nach: Mit den Armen Wellenbewegungen machen



GL: Und was passiert, wenn viele Farben auf dem Teller zusammenkommen?

→ Antworten sammeln (einfach mal abwarten, was die Kinder vorschlagen)

Bunt

Wenn viele Farben auf dem Teller liegen, bekommt unser Körper viele verschiedene Nährstoffe. All die guten Dinge, von denen ich eben gesprochen habe, kommen dann zusammen. Und die helfen uns, gesund zu bleiben. Deshalb sagt man: Ein bunter Teller tut uns gut – oder auch „bunt ist gesund“.



GL: Jetzt machen wir alle Bewegungen noch einmal zusammen!

→ Die GL macht vor, die Kinder machen nach: Einmal langsam im Kreis drehen

Heute haben wir entdeckt, wie bunt unser Teller sein kann. Es gibt so viele verschiedene Lebensmittel zu sehen, zu riechen, zu schmecken und zu probieren. Dafür wollen wir Gott jetzt danken.

GEBET

Guter Gott,
danke für die vielen Farben auf unserem Teller.
Danke für buntes Obst und Gemüse
und für Brot und Wasser.
Danke für die Menschen,
die Lebensmittel für uns anbauen, ernten und zubereiten.
Danke für alles,
was die Natur uns schenkt.
Hilf uns, die Vielfalt deiner Schöpfung zu entdecken
und mit anderen zu teilen,
damit alle genug zu essen haben.
Amen.

