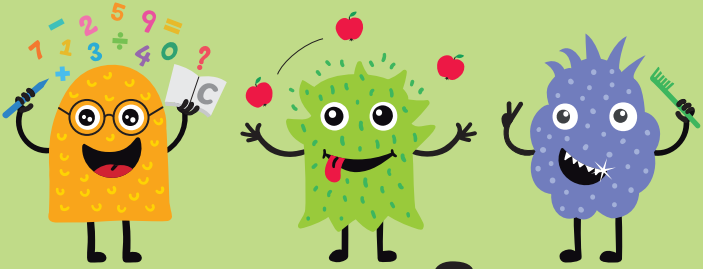

clever, fit & cool

Pyramidenspiel

Frauen = Eltern = Mädchen
FEM Süd
MEN Männer Väter Burschen
WiG Wiener Gesundheitsförderung
Für die Stadt Wien

? Was würdest du am Wochenende mit deiner Familie unternehmen?

→ Mache drei Vorschläge für ein aktives Wochenendprogramm.

➜ Mache eine ganze Drehung auf dem rechten Bein nach rechts.
Du bist dabei nicht umgefallen?

➜ Schließe deine Augen. Wie sieht dein Märchenfrühstück aus?

? Welches Team kann am längsten auf dem rechten Bein stehen, ohne sich fest zu halten?

→ Probiert es aus.

? Ob man etwas mag oder nicht, weiß man erst, wenn man gekostet hat.

➜ Nenne zwei deiner Lieblingsspeisen und zwei Speisen, die du nicht magst.

➔ Bravo: Statt den Rolltreppen hast du die Treppen gewählt. Du darfst dafür ein Feld weitersteigen.

? Woraus wird Käse gemacht?
Aus Milch, aus Eiern oder wächst Käse auf dem Baum?

➜ Oje, Pausenbrot in der Garderobe vergessen. Um es zu holen, lauft ganz schnell 2 Minuten auf der Stelle.

? Wovon sollst du mehr essen:
von Milch, Joghurt und Käse oder
Fleisch und Wurst?

➜ Ihr braucht dringend Bewegung:
Steht alle aus dem Team auf und macht 10 Kniebeugen.

? Das Essen schmeckt an einem schön gedeckten Tisch viel besser. Hilfst du daheim beim Tischdecken? Dann weißt du sicher, wo das Messer hingehört:

a) links vom Teller oder
b) rechts vom Teller

→ Es ist einfach: Das Messer liegt rechts vom Teller, die Gabel jedoch links.

➜ Viele Autofahrten sind unnötig.
Wie kannst du dich auch ohne Auto fortbewegen. Nenne 3 Beispiele.

➜ Du kannst dich nicht vom Fernseher losreißen. Rücke ein Feld zurück.

➜ Du hast heute in aller Ruhe gefrühstückt und machst vor Freude 10 Luftsprünge

? Wie merkst du, dass du satt bist?

a) wenn der Hunger weg ist
b) wenn der Teller leer ist,
c) wenn der Bauch drückt.

→ Wenn du satt bist, solltest du aufhören. Denn dein Körper weiß ganz genau, wieviel du brauchst.

➜ Mache eine ganze Drehung auf dem linken Bein nach links. Wenn du nicht umfällst, darfst du weiterziehen.

? Welches Obst und welches Gemüse möchtest du gerne in der Pause knabbern?

➔ Nenne jeweils 2 Beispiele.

➜ Nenne 3 Bewegungsspiele für draußen, die dir Spaß machen.

➜ Zum Fitsein brauchst du nichts Süßes, sondern viel Bewegung. Nenne mindestens 3 verschiedene Bälle.

? Welches Team kann am längsten auf dem linken Bein stehen, ohne sich fest zu halten.

→ Probiert es aus.

? Was kannst du beim Essen gut gebrauchen?

a) Nase oder
b) Zehen?

→ Die Nase wird zum Riechen gebraucht. Wenn du Schnupfen hast, schmeckt auch das Essen fad. Ist dir das schon aufgefallen?

➜ Mache eine ganze Drehung in der Luft und lande wieder auf den Beinen.

? Was ist knackig orange und wächst unter der Erde?

a) Die Orange oder
b) die Karotte?

➔ Setze dich auf einen Sessel und „male“ mit einem ausgestreckten Bein deinen Namen in die Luft.

? Die Hennen legen …

a) je nach Gattung braune oder weiße Eier oder aber
b) im Winter weiße und im Sommer braune Eier.

➜ Spiele gegen die Person (aus dem anderen Team) deren Geburtstag am nächsten bei deinem liegt. Ihr sollt mit einem Buch auf dem Kopf von einer Startlinie bis zu einer Ziellinie laufen, ohne das Buch mit der Hand zu halten. Die erste Person, die mit dem Buch auf dem Kopf durch die Ziellinie läuft, hat gewonnen. Sollte das Buch zwischendurch runterfallen, heißt es zurück an den Start.

? Wer viel Obst und Gemüse isst, hat

a) mehr Muskeln
b) mehr Abwehrkräfte gegen Krankheiten.

➜ Such dir die größte Person (aus dem anderen Team) aus. Diese geht in Bankstellung (kniend auf allen vieren). Nun sollst du über den Rücken steigen und unter dem Bauch durchkriechen – und zwar 5-mal.

???

? Autos fahren mit Sprit. Was ist der Brennstoff des Menschen?

a) Essen und Trinken
b) Sonnenlicht
c) kosmische Energie

➜ Essen und Trinken versorgt dich mit Energie. Doch du solltest nicht nur in der Garage parken, sondern täglich deine Runden drehen. Bewegung hält dich fit und schlank.

→ Spiele gegen die älteste Person (des anderen Teams). Klemme einen Stift zwischen Nase und Oberlippe. Die andere Person geht in Bankstellung (auf allen Vieren knien) und du versuchst, fünfmal darüber zu steigen, ohne dass der Stift runterfällt.

???

? Wenn du zu wenig trinkst, leidet

a) dein Wachstum oder
b) die Konzentration

→ Lege im Stehen ein Blatt Papier auf den Kopf und setze dich auf den Boden nieder. Schaffst du es, ohne das Papier zu verlieren, darfst du eine Stufe in der Pyramide weiter.

???

? Das Essen schmeckt am besten, wenn …

a) du allein vor dem Fernseher isst oder
b) du mit deiner Familie gemütlich am Esstisch sitzt.

➜ In Gesellschaft essen, miteinander plaudern, das Essen und die Zeit teilen – das gibt dem Essen einen Mehrwert. Gelingt es dir und deiner Familie euch zumindest 1x täglich um den Tisch zu versammeln?

- Spiele gegen die Person (des anderen Teams) deiner Wahl. Setzt euch auf den Boden und stützt euch mit den Händen ab. Nun streckt abwechselnd das rechte und das linke Bein nach vor. Wer schafft die meisten Kicks innerhalb einer halben Minute? Die Uhr läuft.

???

? Du hast einen Test. Was hilft dir dabei?

a) die Extrawurst in der Semmel
b) die Banane in der Jausenbox
c) der Rat von Tante Mitzi

➜ Bananen liefern dir die Energie zum Denken, die fette Wurst macht dich müde und Tante Mitzis Rat wird dir wohl kaum helfen.

→ Zeichne mit der rechten Hand einen Kreis im Uhrzeigersinn auf den Bauch und gleichzeitig mit der linken Hand gegen den Uhrzeigersinn einen Kreis am Kopf. Schaffst du 5 Doppelkreise?

???

? Zum Frühstück gibt es am besten …

a) gar nichts
b) Müsli mit Banane und Milch

➔ Dein Körper verbraucht in der Nacht seine Reserven, die du wieder auffüllen musst. Wenn du in der Früh wenig Appetit hast, solltest du zumindest etwas trinken. Du kannst dir ja eine üppigere Jause mitnehmen.

→ Setze dich auf einen Sessel und „male“ mit einem ausgestreckten Bein die Zahlen 1 – 15 in die Luft.

???

? Was zählt zu den Hülsenfrüchten?

a) Linsen
b) Pfefferoni

→ Linsen zählen wie Bohnen und Erbsen zu den Hülsenfrüchten und enthalten wertvolles Eiweiß für den Muskelaufbau.

→ Stelle 3 Sportarten pantomimisch dar, das bedeutet ohne Sprechen. Dein Team muss die Sportarten erraten.

???

? Ist der Lachs bei uns zu Hause heimisch?

a) ja
b) nein

→ Der Lachs ist zwar mit der Forelle verwandt, lebt aber viel lieber im hohen Norden (Kanada, Alaska)

Gratulation: Du hast an einem Laufwettbewerb teilgenommen. Daher darfst du jetzt rasten und dabei in der Pyramide weiterrücken.

???

? Wann schmecken Erdbeeren am besten?

a) Februar
b) Juni
c) Oktober

→ Erdbeeren haben bei uns im Juni Saison und schmecken dann am besten.

Strecke ein Bein nach hinten weg, beuge den Oberkörper vor, gib die Arme in die Seithalte und mache die Augen zu. Wenn du nach 20 Sekunden weder die Augen öffnest und noch nicht umgefallen bist, darfst du weiter.

???

? Wir schmecken mit den sogenannten Geschmacksknospen auf der Zunge. Aber wer hat mehr Geschmacks-knospen und schmeckt besser?

a) Erwachsene
b) Kinder

→ Babys haben über 10.000 Knospen, Erwachsene nur 2.000.

→ Stelle 3 verschiedene Tierarten durch ihre typische Fortbewegung pantomimisch, also ohne zu sprechen, dar. Gelingt dir die Vorstellung, darfst du weiterziehen.

???

? Richtig oder falsch? Du sollst trinken, bevor der Durst sich meldet.

a) richtig
b) falsch

→ Wenn sich der Durst meldet, sendet der Körper bereits Warnsignale. Damit du dich in der Schule konzentrieren kannst und beim Sport fit bleibst, sollst du nicht darauf warten – und regelmäßig trinken.

Oje – du hast dich mit dem Auto in die Schule chauffieren lassen. Rücke eine Stufe zurück.

???

? Was isst du von der Tomate?

a) Wurzel
b) Frucht
c) Blätter

→ Im Sommer schmecken die Paradeiser besonders gut.

- Spiele gegen die Person mit den kürzesten Haaren. Ihr steht Rücken an Rücken jeweils auf einem Buch.
  Wer nun den anderen durch Stöße mit dem Po zum Absteigen bringt, gewinnt.

???

? Wie oft sollte man über einen Tag verteilt Gemüse und Obst essen?

a) einmal eine handvoll Obst oder Gemüse
b) zweimal eine handvoll Gemüse und einmal eine handvoll Obst am Tag
c) über den Tag verteilt zweimal eine handvoll Obst und dreimal eine handvoll Gemüse

→ Am besten zu jeder Mahlzeit eine handvoll Gemüse oder ein faustgroßes Stück Obst.

???

? So wie ein Fahrrad rostet, wenn es nicht bewegt wird, „rosten“ auch wir, wenn wir uns nicht bewegen.
Wieviel Bewegung brauchst du täglich?

a) mindesten 10 Minuten
b) mindestens eine Stunde
c) mindestens 8 Stunden

???

? Wächst der Spargel …

a) am Strauch
b) als Zweig
c) in der Erde?

➜ Spargel wird im Frühjahr aus der Erde gestochen.

???

? Warum solltest du möglichst viele verschiedene Lebensmittel essen?

a) weil keines allein so toll ist, dass du davon gesund und stark bleibst, oder
b) weil das jemand dir vorschreibt.

➜ Die Mischung macht's, denn jedes Lebensmittel hat seine eigenen Stärken.

→ Du bist heute mit dem Rad in die Schule gefahren – fahre deshalb auch gleich eine Stufe weiter.

???

? Was ist das? Es ist krumm, gelb und hat manchmal Sommersprossen.

a) Banane
b) Pfirsich

→ Spiele gegen die Person (aus dem anderen Team) mit dem längsten Vornamen. Bastle aus einem Blatt Papier einen Papierflieger, und versucht, ihn soweit als möglich zu werfen. Fliegt dein Flieger weiter, darfst du weiterziehen.

???

? Welches Obst wächst häufiger in Österreich?

a) Kiwi
b) Birne

→ Birnen sind in Österreich zu Hause. Kiwis gibt es bei uns mittlerweile auch, aber meistens haben die Kiwis eine lange Reise hinter sich, meist kommen sie aus Neuseeland.

Du hast dich heute mehrfach für den Lift entschieden. Rücke eine Stufe zurück.

???

? Erdäpfeln wird gerne eine schlechte Eigenschaft nachgesagt: Sie machen …

a) dick
b) doof
c) durstig

→ Kartoffeln werden fälschlich oft als Dickmacher bezeichnet. Das stimmt allerdings nur, wenn du sie als Pommes frites isst.

→ Strecke ein Bein seitlich weg und mache die Augen zu. Wenn du nach 20 Sekunden weder die Augen geöffnet noch das Bein abgestellt hast, darfst du ein Feld weiter.

???

? Curry ist eine …

a) Gemüsesorte

b) eine Gewürzmischung

→ Stelle 3 verschiedene Ballsportarten pantomimisch dar.

???

? Obst enthält wenig …

a) Fett oder
b) Zucker

➜ Obst enthält so gut wie kein Fett, dafür aber jede Menge Vitamine. Der Zucker im Obst lässt es süß schmecken.

→ Du bist in den Park Fußball spielen gegangen. Dadurch hast du dich eine Stufe weiter gespielt.

???

? Was ist Molke?

a) die Flüssigkeit, die bei der Käse-herstellung als Nebenprodukt entsteht
oder
b) Milch, die frisch von der Kuh gemolken wurde.

→ Molke ist die Flüssigkeit, die bei der Käseherstellung abgetrennt wird. Dabei bleibt die Hälfte aller gesunden Milchinhaltsstoffe in der Molke, Eiweiß für die Muskeln, Kalzium für die Knochen und Vitamine für die Nerven.

→ Versuche aus dem Sitz ohne Hilfe der Arme aufzustehen. Gelingt es dir, aufzustehen, ohne dass die Knie den Boden berühren?

???

? Schon gehört? Quinoa verwendet man …

a) als Gewürz
b) wie Getreide

→ Du trittst gegen die jüngste Person (aus dem anderen Team) an. Wer schafft mehr „Hampelfrauen/männer“ in einer halben Minute? Aber nicht schummeln! Die Hände müssen über den Kopf zusammenstoßen.

???

? Was hält dich länger satt?

a) Vollkornbrot
b) Semmel

→ Vollkornbrot enthält mehr Ballaststoffe. Dein Körper ist länger mit der Verdauungsarbeit beschäftigt und du bist daher länger satt.

→ Laufe die Zahlen 1 – 9 auf dem Boden nach.

???

? Trinken ist wichtig. Aber weißt du auch, wie viele Gläser Wasser wir täglich trinken sollten?

a) 2
b) 6
c) 15

➜ 6 Gläser sollten es auf jeden Fall sein. Wenn es sehr heiß ist oder wenn du dich viel bewegst und schwitzt, solltest du sogar noch mehr trinken.