

## **Fragen und Antworten zum Gorilla-Ernährungstheater „Ernährungshelden“ für die Grundschule**

### **1. Was ist das Gorilla-Ernährungstheater „Ernährungshelden“?**

„Ernährungshelden“ ist ein 70-minütiges theaterpädagogisches und interaktives Programm für Kinder der 3. und 4. Klasse. Es findet jeweils vor max. 70 Schülerinnen und Schülern im Klassenzimmer statt und macht sie schon früh mit wichtigen Themen rund um die Ernährung vertraut.

### **2. Was sind die Lernziele?**

- Das Thema Ernährung hat ökologische, ökonomische, soziale und kulturelle Dimensionen und ist deshalb auch besonders komplex. Kinder können ihr eigenes Ess- und Konsumverhalten jedoch erst verstehen und reflektieren, wenn sie wissen, wo die Lebensmittel wachsen und herkommen, welche Nährstoffe es gibt, in welchen Lebensmitteln sie enthalten sind und welchen Nutzen sie haben. Das Gorilla-Ernährungstheater vermittelt deshalb zu diesen Themen praktische Strategien und motiviert die Kinder zu einem bewussten und selbstbestimmten Umgang mit Lebensmitteln.
- Durch die Interaktion mit den Kindern während der Aufführung werden Sprachanlässe geschaffen und die Kinder tauschen sich untereinander aus. Dadurch gewinnen sie einen Einblick in die Ernährungsgewohnheiten ihrer Mitschüler/-innen mit und ohne Migrationshintergrund. Die Aufgeschlossenheit gegenüber vielfältigen Essensbräuchen und Traditionen wird gefördert.
- Das Medium Theater fördert viele Kompetenzen, wie zum Beispiel die Integration und Aufgeschlossenheit, die kulturelle Teilhabe und Kreativität, die Selbstkonzeption und Neugier.

### **3. Mit welchen Methoden werden die Kinder erreicht?**

Das 70-minütige Programm wird von zwei Schauspielern (m/w) geleitet und das Klassenzimmer wird in ein kleines Theater verwandelt. Ein spannendes und spielerisches, aber auch nahbares Erlebnis ist uns dabei wichtig. In der Grundschule lernen uns die Kinder daher zuerst als reale Personen kennen, bevor wir in verschiedene Rollen schlüpfen. Neben der künstlerischen und abwechslungsreichen Darstellung der Themen, beziehen wir die Kinder in die Programme ein und sprechen mit ihnen über ihre Alltagssituationen und Erfahrungen in Bezug auf Essen und Trinken ohne erhobenen Zeigefinger.

Der Ernährungspyramiden-Hip-Hop-Song, der für das Gorilla-Ernährungstheater „Ernährungshelden“ entwickelt wurde, wird durch die beiden Schauspieler/-innen bei jeder Aufführung des Ernährungstheaters live gesungen. Das musikalische Genre spricht Kinder sehr an. Hier gibt's den Song zum Anhören: <https://youtu.be/JIGVdGXaMG0>

#### **4. Wie werden die Kinder zur Verhaltensänderung motiviert?**

Freude und eine gute Atmosphäre ist bei der Darbietung des Ernährungsprogramms wesentlich. Bei der Wahl der Akteure (m/w), richtet sich der Fokus besonders auf den natürlichen, erfahrenen und achtungsvollen Umgang mit den Kindern.

Das Gorilla-Ernährungstheater weckt durch die unterhaltsame und abwechslungsreiche Aufbereitung der Themen Interesse und Sympathie und motiviert die Kinder zur Bildung einer eigenen Meinung.

Kinder sind grundsätzlich vertraut mit der fiktiven Darstellung eines Superhelden und wissen, dass diese oft übermenschliche Kräfte haben und die Menschen vor Schlechtem beschützen. Die Nährstoffe – Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine und Mineralstoffe – werden in einer Theaterszene ebenfalls als Superhelden dargestellt, denn die Aufgaben, die sie in unserem Körper übernehmen, sind wahrhaftig heldenhaft! Die Superhelden Carbo (Kohlenhydrat), Proti (Eiweiß), Fatso (Fett), Vita-Man (Vitamine) und Minerata (Mineralstoffe) wurden auch als Comicfiguren entworfen, die es im Nachbereitungsmaterial auch zu Ausmalen gibt. Am Schluss der Aufführung erhält jedes Kind einen Flyer mit ihren Abbildungen.

#### **5. Wie ist der Inhalt?**

Das Gorilla-Ernährungstheater „Ernährungshelden“ widmet sich inhaltlich hauptsächlich den folgenden drei Themenfeldern:

##### ***1) Erklärung der fünf Nährstoffe – in welchen Lebensmitteln sind sie enthalten?***

Die Kinder lernen sie Superhelden Carbo, Proti, Fatso, Vita-Man und Minerata kennen. Sie sind die Nährstoffe in unserem Essen.



Carbo erläutert den Kindern den Unterschied zwischen Einfach- und Mehrfachzucker.



Superheld Proti präsentiert ein Hühnerei und erklärt, welche wichtigen Inhaltsstoffe in ihm stecken.



Superheld Fatso erklärt dem Moderator, warum wir eine ausgewogene Ernährung brauchen.

Beim „Fernsehduell zur Wahl des nächsten Nährstoffhelden“ treten sie gegeneinander an, indem sie für ihre wichtigsten Funktionen werben. Am Ende des Wettstreits wird klar, dass die Nährstoffe nur gemeinsam die umfangreiche Arbeit für den Körper leisten können. Ihnen wird vermittelt, dass es auf eine gesunde Mischung aller Nährstoffe ankommt.

## 2) Essverhalten - Die Ernährungspyramide

Um alle Nährstoffe ausgewogen zu uns zu nehmen, ist auch das richtige Mengenverhältnis wichtig. Abgesehen von regelmäßigem Trinken in Form von ungesüßtem Tee, Fruchtschorlen und Wasser, sind drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag die Basis. Darauf bauen die Kohlenhydrate in Form von Vollkornnudeln, Kartoffeln, Reis und dunklem Backwerk



auf und bilden in der Ernährungspyramide wiederum die Grundlage für die Proteine aus Käse, Milch, Linsen, Tofu, Fisch, Eiern oder Fleisch. Kuchen, Schokolade, Eis, Gummibärchen – Lebensmittel, die viel Zucker und Fett enthalten – sollten am besten nicht jeden Tag verzehrt werden. Davon gilt es auch den berühmten und großen Pharaon Tut Anch Vital zu überzeugen.

Dieser ist ein großer Herrscher in Ägypten, zu einer Zeit, in der es dort noch keine einzige Pyramide gibt. Er ist immer auf der Suche nach Baumeistern, die in der Lage sind, ihm ein neues prächtiges Bauwerk zu entwerfen, das ihm über die Grenzen seines Landes Macht verleiht. So kommt es, dass der Baumeister Hassan seine Pläne für ein ganz neues Gebäude präsentiert: eine Pyramide! Eine Pyramide für Ernährung!

## 3) Ernährung und Umwelt

Wie kommt es, dass wir zum Beispiel Erdbeeren das ganze Jahr über im Supermarkt kaufen können, obwohl sie auf unserem Balkon oder in unserem Garten nur im Sommer wachsen?

Welche Lebensmittel sind gesund und gleichzeitig „menschenfreundlich“, „tierfreundlich“ und „klimafreundlich“? Diese Frage stellt sich ein Kind bei seinem Einkauf im Supermarkt und begegnet dabei den Aufschriften „Bio“, „Regional“ und „Fairtrade“. Wir schaffen eine erste Orientierung im Dschungel der Lebensmittel-Labels.



## 6. Wie ist die Vor- und Nachbereitung?

Für die Grundschule stellen wir gern unsere Unterrichtsmaterialien als optionale Ergänzung zur Vor- und Nachbereitung zur Verfügung: Zu jedem Teil des Theaterstücks gibt es Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung sowie Kopiervorlagen und zahlreiche Arbeitsblätter - zum Erinnern und Weiterdenken, mit Rätseln und Quiz, Mal- und Gestaltungsvorlagen, Spiel- und Experimentiervorschlägen. Eltern und Kinder können mit vorhandenen Briefvorlagen über den Besuch des Gorilla-Ernährungstheaters informiert und eingestimmt werden.

- Geschmack ist individuell (4-6 Schulstunden)
- Gehört Trinken auch zur Ernährung? (2 Schulstunden)
- Die Nährstoff-Superhelden: Carbo, Proti, Fatso, Vita-Man und Minerata (3-5 Schulstunden)
- Die Ernährungspyramide des Tut Anch Vital (4 Schulstunden)
- Der Ernährungssong – Zucker (2 Schulstunden)
- Jedes Lebensmittel hat seine Geschichte (4-5 Schulstunden)
- Das Restaurant der Nährstoffe (2-4 Schulstunden)  
*Das Restaurant der Nährstoffe ist eine Filmszene, die Sie mit den Kindern anschauen können. Sie ist nicht in der Aufführung, aber in den Nachbereitungsmaterialien enthalten.*

<https://youtu.be/BOEGSJKEvD4>

## 7. Wie ist die Dokumentation?

Vor dem Besuch des Gorilla-Ernährungstheaters werden die Kinder gebeten einen Fragebogen auszufüllen. Der Wissenstand und die Lebensgewohnheiten der Schülerinnen und Schüler werden darin erfasst. Die Ergebnisse werden vor der Aufführung ausgewertet und den Schauspieler/-innen mitgeteilt. Dadurch können sie auf die individuellen Bedürfnisse einer Klasse besser eingehen.

Nach der Durchführung des Programms werden die Lehrkräfte erneut gebeten, die Schülerinnen und Schüler beim Ausfüllen eines Fragebogens zu unterstützen. Darin sind viele Fragen zum Programm enthalten um die Nachhaltigkeit zu optimieren.

Der Dialog mit den Lehrkräften ist uns auch im Nachgang sehr wichtig.

## 8. Was sagt die Presse?

Artikel aus einer Zeitung im Ruhrgebiet vom 08.03.2018:

08.03.18

# Pharao erklärt die Ernährungspyramide

Das „Gorilla Ernährungstheater“ war zur Gast in der Grundschule Am Busch. Was ist das?

**Ickern.** Die Kinder der Offenen Ganztagsbetreuung der Grundschule Am Busch kennen sich mit gesunder Ernährung aus. Schon lange legt die Schule Wert auf eine ausgewogene Ernährung. Warum aber Superhelden wie „Vita-Man“, der ein ganz normales Vitamin ist, dem Körper gut tun und wie Gemüse und Obst in die Supermarktregale kommen, konnten 70 Kinder der Klassen zwei bis vier in dieser Woche bei der Aufführung des Gorilla Ernährungstheaters spielerisch lernen.

Mit einfachen Mitteln zogen die Darsteller das junge Publikum in ihren Bann, denn wenn ein Pharao die Ernährungspyramide erklärt, ist das ein pädagogischer Ansatz, der alle begeistert. Ermöglicht wurde die Aufführung in Kooperation mit der Kulturgemeinde und der Volkshochschule (VHS). Weitere Informationen zum Theater gibt es im Internet unter [www.gorilla-ernaehrungstheater.de](http://www.gorilla-ernaehrungstheater.de)



**So sieht es aus, wenn das Gorilla Ernährungstheater in einer Grundschule zu Gast ist. Die Kinder in Ickern waren aufmerksam bei der Sache.**

FOTO GRUNDSCHULE

Die Besucherin Beyda Üner (Dipl.-Oecotrophologin, Kreisverwaltung Heinsberg, Gesundheitsamt) hat sich nach ihrem Besuch wie folgt geäußert:

*„Vielen Dank, dass ich bei der Präsentation des Ernährungstheaters in Köln dabei sein durfte. Ich bin Dipl. Oecotrophologin und habe selber einige Jahre in den Schulen das Thema "gesunde Ernährung" unterrichtet.*

*Ich fand es klasse zu sehen, wie das Theaterstück inhaltlich aufgebaut war und auf eine kurze, knackige und humorvolle Weise alle wichtigen Bereiche zu diesem wichtigen Thema präsentiert wurden.*

*Ich bin überzeugt davon, dass man Kindern "gesunde Ernährung" auf diese Art und Weise sehr "schmackhaft" machen kann.*

*Tolle Idee!“*