

# Anleitung zum Ernährungs-Kartenspiel „Ich bin satt!“

## Spieler

- Zwei bis sechs Spieler

## Benötigtes Spielmaterial

- 6 Personenkarten
- 72 Karten zu Gerichten/Getränken, sortiert nach „Frühstück“ (orange), „Mittagessen“ (grün), „Snack“ (pink), „Abendessen“ (blau) und „Getränke“ (lila)
- Stift und Papier
- Instruktionskarten für die Teilnehmenden

## Ziel des Ernährungsspiels

Das Spiel simuliert das Essverhalten über den Tag hinweg. Es gibt 6 verschiedene Personen-Profile auf Karten, die zu Beginn verteilt werden. Jeder Spielende lernt seine fiktive Person kennen: Alter, Größe, Gewicht, Arbeit/Tätigkeitsfeld und Kalorienbedarf pro Tag. Alle fiktiven Figuren müssen weder ab- noch zunehmen. Sie sollen den Tag über ihren Kalorienbedarf decken.

Dafür gibt es 72 Lebensmittel-Karten mit unterschiedlichen Gerichten/Getränken, die nach den Kategorien „Frühstück“, „Mittagessen“, „Abendessen“, „Getränke“ und „Snacks“ sortiert sind. Jede Kategorie hat eine eigene Farbe, um sie leichter zuordnen zu können. Auf jeder Lebensmittel-Karte gibt es sowohl eine Liste der Bestandteile (Kohlenhydrate, Eiweiß, Ballaststoffe, Fette) als auch den Gesamtkalorienwert des Gerichts als Zählwert, z. B.:

- Joghurt mit Mango: 430 kcal
- 250 ml Limonade: 100 kcal

Das Ziel des Spieles ist es, so nah wie möglich an den Ziel-Kalorienwert der einzelnen Spielfiguren heranzukommen, diesen aber nicht zu überschreiten. Denn wer zu viele Kalorien aufnimmt, hat sofort verloren!

## Spielablauf

Die Bildungstrainerin oder die Teilnehmenden legen die gemischten, nach Kategorien sortierten Karten mit den Gerichten und Getränken umgekehrt in fünf Stapeln auf den Tisch.

Die Spielenden ziehen nun zuerst eine Person und informieren sich, wie viele Kalorien sie im Spiel zu sich nehmen sollen.

Das Spiel beginnt: Jetzt ziehen die Spielenden reihum jeweils eine Lebensmittel-Karte von einem der Stapel. Die Kategorie/„Mahlzeit“ kann frei gewählt werden. Die Karten der Spielenden werden verdeckt gehalten. Jeder Spielende darf solange Karten ziehen, bis der Kalorienbedarf seines Erachtens gedeckt ist. Der Spielende lehnt weitere Karten ab, indem er sagt „Ich bin satt!“. Sind alle Spielenden mit ausreichenden Karten versorgt, werden die Ergebnisse aufgedeckt.

Die Mitspielenden stellen ihre Person kurz vor, berichten wie viele Kalorien aufgenommen wurden und welcher Kalorienbedarf zu decken war. Das beste Ergebnis erzielt man, indem man genau den für den Tagesbedarf festgelegten Kalorienwert mit den Gerichten und Getränken zusammengestellt hat. Wer mehr Kalorien zu sich genommen hat, hat automatisch verloren. Erzielt keiner den genauen Wert, gewinnt die Person, deren Kalorienaufnahme am nächsten unter dem angegebenen Wert liegt.