

„Was ist in Kims Brotdose?“

Ein Mini-Rätsel-Spiel zum Thema „Ernährungsarmut“ und „Kita-Verpflegung“

Einführung und Anleitung für Spielleiter*innen

Spielen fördert nicht nur bei Kindern Kreativität und löst Emotionen aus, auch Erwachsene spielen in der Regel gerne! Dieses Mini-Rätsel-Spiel kann z.B. eingesetzt werden für die Auflockerung von Workshops, die Einführung in das Thema, als Ergänzung zu anderen Formaten oder auch als Hingucker und Mitmachstation bei Ständen auf Tagungen und Veranstaltungen aller Art.

Zielgruppe: Interessierte ab ca. 14 Jahren, möglichst in kleinen Gruppen von 2-4 Personen

Dauer des Spiels: ca. 15-20 Minuten, je nach Erfahrung der Spielenden

Sie benötigen:

- Die Hinweise für Spielleiter*innen, Anleitung für Spielende, vier Rätsel und ein Lösungsblatt sowie ein Informationsblatt zu gesundheitsfördernder Ernährung sind zum Ausdrucken in dieser pdf enthalten
- Ggf. möchten Sie die ausgedruckten Rätselseiten in Brotdosen an die Spielenden herausgeben, dann müssten Sie entsprechend Dosen bereithalten
- Ggf. möchten Sie am Ende des Spiels die Teilnehmenden nicht (nur) mit dem Informationsblatt, sondern zusätzlich mit einem „give away“ belohnen. Dann können Sie auch z.B. eigenes Informationsmaterial, Werbegeschenke oder Obst bereithalten

Bitte beachten Sie:

Dieses Spiel wurde nach bestem Wissen und Gewissen im Jahr 2025 erstellt.

Es ist mit Expert*innen aus dem Bereich Kinderernährung sowie der Erwachsenenbildung erprobt und deren Hinweise sind in das Material eingearbeitet.

Sollten Sie an irgendeiner Stelle eine Veränderung wünschen, dürfen Sie das Material gerne bearbeiten und anpassen! Über den Hinweis, dass das *Niedersächsische Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung* die Originalversion des Spiels erarbeitet hat, wären wir dankbar!

Lösungswege zu den Rätseln

Die Rätsel und das Lösungsblatt sind bei *nifbe* unsortiert in der Brotdose, da sich die Reihenfolge der Wörter aus dem natürlichen Sprachgebrauch ergibt. Der Satz ist recht kurz und mit einfachen Worten, das Spiel sollte somit weitestgehend Barrierearm sein. Die Anleitung für die Teilnehmenden ist bei *nifbe* in den Deckel geklebt.

„Wir haben Hunger“

Die meisten Spielenden kennen zum einen die Vorgehensweise der Kreuzworträtsel und haben die hier gesuchten Speisen im Kopf, da es sich um Klischees handelt, so wie Käse, Baguette, Fondue, Pizza etc. Auch die Suche nach dem jeweiligen Buchstaben im Wort ist in der Regel nachvollziehbar und Spielenden erraten dies eher leicht. Das gesuchte Wort ist JEDEN.

„Was das wieder gekostet hat“

Es soll ein Streichholz umgelegt werden, damit die Lösung stimmt. In diesem Fall muss das Rechenzeichen von Minus auf Plus geändert werden. Dafür wird aus der 8 in der Lösung das mittlere Hölzchen verwendet. Somit ergibt sich die richtige Rechnung. Die drei Zahlen der Lösung müssen nun nur noch mit dem richtigen Buchstaben aus dem Alphabet „gematched“ werden. Dafür nutzt man die unten angelegte Tabelle und es ergibt sich das Wort TAG.

Viele Spielende sind von dem Rätsel zuerst irritiert, beeindruckt oder verwirrt. Mit etwas Ruhe und ausprobieren funktioniert es aber meist. Sie könnten als anleitende Person ggf. Streichhölzer bereithalten oder nach einigen Minuten einen Tipp geben. Einige Rätselfüchse probieren auch, den Lösungsweg zu umgehen und versuchen mit Hilfe der Tabelle ein sinnvolles Wort herauszufinden.

„Es gibt Fruchtschorle – ausnahmsweise“

In jedem Glas befinden sich die Buchstaben für ein fruchtiges Getränk: Orange, Apfel, Ananas, Traube und Kirsche aber in jedem Glas ist auch ein Buchstabe zu viel. Wenn man diese von links nach rechts verbindet, erhält man das Wort ETWAS. Die meisten Menschen lösen dieses Rätsel recht schnell.

„Wer sitzt wo?“

Dieses Rätsel hat in der Erprobung für die meiste Verwirrung gesorgt, da die Reihenfolge der Personen nicht zwingend für die Lösung benötigt wird. Die Kinder sitzen nach der Länge ihrer Namen, Mia sitzt somit links neben der Erziehrin als erstes Kind. Da Mia auch mit dem „grünen Gemüse“ beginnt, fängt das Lösungswort mit A an. Weil Christopher als letztes Kind nimmt, endet das Wort auf S. Das gesuchte Wort ist ANDERES. In der Erprobung hat dieses Rätsel länger gedauert, nicht alle waren in der Lage die Kinder zu platzieren, haben das Wort aber dennoch herausgefunden.

Jetzt folgen hier die Seiten zum Ausdrucken:



Kurze Anleitung zum Spiel:

Was ist in Kims Brotdose?

- Ihr erhaltet hier vier Rätsel.
- Jedes Rätsel ergibt ein Wort für einen Lösungssatz.
- Notiert alle vier Wörter auf Eurer Karte und gebt sie **zusammen mit allen Zetteln und der Dose** bei der Spielleitung ab. Ihr bekommt dann eine Kleinigkeit.

Psst, leise rätseln – Ihr wollt doch, dass andere Gruppen ebenfalls Spaß haben, oder 😊?

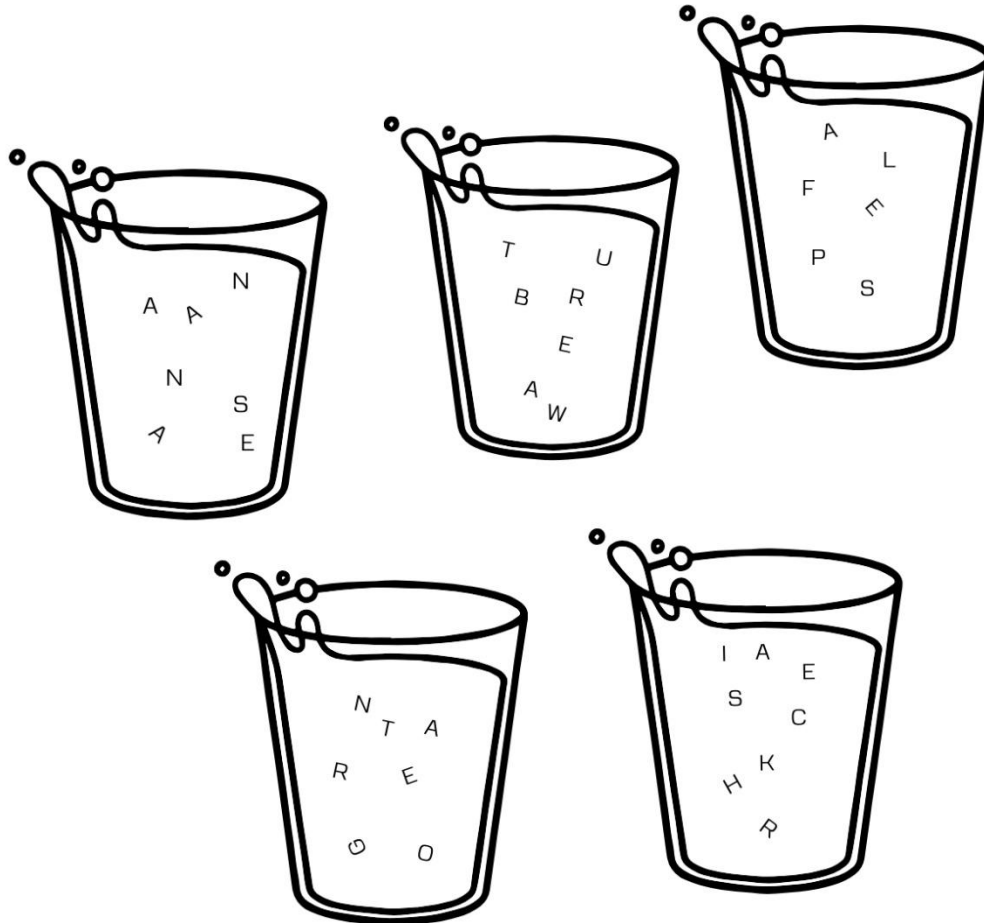


Lösungskarte zu

Was ist in Kims Brotdose?

„_____ vollwertiges.“

Es gibt Fruchtschorle - ausnahmsweise



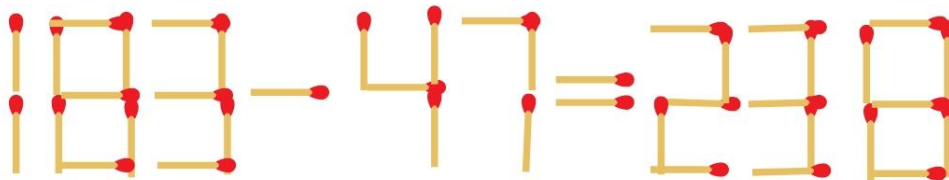
Ein Buchstabe ist immer falsch - von links nach rechts ergibt es
zusammen ein Lösungswort:



Idee, vgl. Hiese, K. (2019):
Mach dich fit für den Escape Room

Was das wieder gekostet hat...

Die KiTa Leitung hat die Ausgaben der Küche zusammengerechnet und dann ein bisschen verträumt herumgespielt. Wenn ein Streichholz umgelegt wird, stimmt das Ergebnis, welches zum Lösungswort führt.



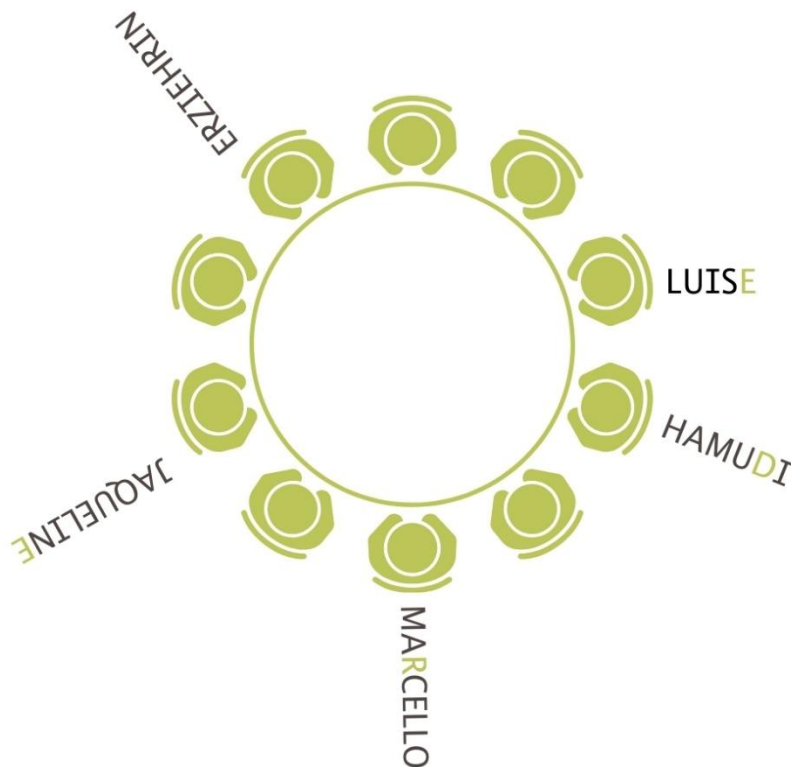
3 4 22 7 25 20 0 11 5 17 18 13 10 8 6 14 19 23 1 2 9 12 15 24 16 21
A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z





nifbe

Wer sitzt heute in der KiTa
an welchem Platz?



WO SITZEN: JULE, MIA, CHRISTOPHER, JOHANNA, UND ANASTASIA ?

1. WENN ALLE RICHTIG SITZEN, WER SITZT DANN ZWISCHEN HAMUDI
UND MARCELLO? _____

UND WER SITZT LINKS UND RECHTS NEBEN DER ERZIEHERIN?

2. MIA DARF SICH ZUERST VOM GRÜNEN GEMÜSE NEHMEN, DIE
SCHÜSSEL GEHT ABER NICHT BRAV IM KREIS. CHRISTOPHER NIMMT
ALS LETZER. WIE LAUTET EUER LÖSUNGSWORT? A _ _ _ _ _ S

IDEE, VGL. HIESE, K. (2019):
MACH DICH FIT FÜR DEN ESCAPE ROOM

Wir haben Hunger!

Was wird in den unten genannten Ländern traditionell gegessen?

(Achtung, Klischeefälle :-))

F	S	U	O	L	K	G	W	C	H	L	T
B	W	M	A	T	J	E	S	O	B	P	U
K	S	D	F	P	X	I	R	Z	A	L	D
V	B	U	N	A	S	C	H	H	G	P	S
A	K	Ä	S	E	F	O	N	D	U	E	G
P	E	X	C	L	B	M	J	I	E	B	S
I	D	Y	X	L	B	N	W	Q	T	H	P
L	A	S	D	A	G	H	K	L	T	U	I
Ü	P	U	D	D	I	N	G	A	E	I	A
O	N	X	E	E	T	W	M	O	Z	J	B

4 Niederlande _____

5 Frankreich _____

8 Schweiz _____

3 Spanien _____

6 England _____

Die Zahlen ergeben die Buchstaben für ein Lösungswort:

Quelle: vgl. Schäfer (2023): Escape Rooms Allgemeinwissen

nifbe



Toll, dass Sie beim Rätsel-Spiel mitgemacht haben!

Wir hoffen, Sie hatten Spaß!

In der Brotdose von Kim ist **„Jeden Tag etwas anderes vollwertiges“**.

Wie steht es in Ihrer Kita um das Klischee, dass Kinder aus Armutslagen oft nichts oder eher „ungesunde“ Sachen in der Dose haben?

Arm sein heißt, dass Menschen weniger Geld haben als der Durchschnitt der Bevölkerung. Befragungen haben ergeben, dass wenn gespart werden muss, dann oft zuerst an Heizung und am Essen (Der Paritätische Gesamtverband, Armutsbericht 2025). 2024 lebte in Deutschland etwa **jedes 5. Kind** in einer Familie, die arm war. Besonders von Armut betroffen sind Kinder, die mit nur einem Elternteil aufwachsen. Im Bürgergeld waren 2023 pro Tag für ein KiTa Kind ca. 4,40 € für Essen vorgesehen. Vereine wie z.B. die TAFEL e.V. unterstützen Familien mit günstigen Lebensmitteln. Ein kostenloses Essen in KiTas und Schulen würde Kindern in Armut helfen, sich gesund und vollwertig zu ernähren. Doch Familien in Armut müssen oft erst einen Antrag (z.B. BuT) ausfüllen, um Zuschüssen zu erhalten!

Kinder wissen durchaus, was eine gesundheitsfördernde und vollwertige Ernährung ist, dass hat das Deutsche Jugendinstitut herausgefunden (DJI, Kinderarmut – die Perspektive der Kinder und Jugendlichen). Die Älteren der befragten Kinder wissen aber auch, dass in den letzten Jahren besonders diese Dinge sehr teuer geworden sind. Wissen, was gesundheitsfördernd ist, macht es Familien in Armut noch lange nicht möglich auch so zu kochen. Manchmal ist die Küche sehr klein oder es fehlt in der Wohnung an Platz für Vorratshaltung oder für einen Gefrierschrank. Wenn Kinder- und Jugendliche Taschengeld zur Verfügung haben, dann möchten sie sich etwas „gönnen“. Die Jüngeren kaufen eher Süßigkeiten und die Älteren Fastfood. Undine Zimmer schreibt in ihrem Buch (2014), dass es bei ihr zu Hause als „gesunde Zutaten“ meist nur Äpfel und Möhren gab, obwohl ihrer Mutter eine vollwertige Ernährung wichtig war.

Jetzt sind schon zwei Herausforderungen von Ernährungsarmut angesprochen worden, nämlich das Geld und die vielleicht fehlende Ausstattung zu Hause. Bleibt noch das Wissen. In der KiTa kann man über viele Dinge reden, z.B. über Familien- und Esskulturen, Vorlieben und Geschmäcker oder auch über Sinn und Unsinn von Werbung für Essen. Man kann sich im Team austauschen, mit Eltern ins Gespräch gehen und nicht zuletzt Kinder – egal ob von Armut betroffen oder nicht - im Alltag in ihren Kompetenzen rund um Ernährung stärken.

Wir wünschen Ihnen schöne Erlebnisse rund um das Thema Essen in der KiTa!

Informationen zum Weiterlesen:

Undine Zimmer (2014): Nicht von schlechten Eltern – Meine Hartz-IV-Familie“, Fischer Taschenbuch

	nifbe Themenheft „Armut“
	Der Paritätische Gesamtverband, Armutsbericht 2025
	Bericht des DJI „Kinderarmut“ - die Perspektive der Kinder und Jugendlichen
	Bundeszentrum für Ernährung
	Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Sektion Niedersachsen
	Vernetzungsstelle Kita Verpflegung, Niedersachsen

Ende des Dokuments

Zitiervorschlag:

Hofmann, I. (2025): Was ist in Kims Brotdose? – Ein Mini-Rätsel-Spiel zum Thema Ernährungsarmut und KiTa-Verpflegung. [PDF]. Hildesheim: nifbe.

