

Spiele/Bildungsangebote rund um das Thema Essen

In der Kindheit wird der Grundstein für die zukünftige Ernährungsweise gelegt. Deshalb sollten Kinder so früh wie möglich an eine genussvolle, vollwertige Ernährung herangeführt werden. Dazu leistet die Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtung einen bedeutenden Beitrag und dies vor allem durch die Alltagsgestaltung. Aber auch die projekthafte Thematisierung von Essen und Trinken bzw. die Auseinandersetzung in Form von Bildungsangeboten kann dazu beitragen.

Aus diesem Grund wird vom Gesundheitsfonds Steiermark u.a. die „Ideensammlungen gesund, ökologisch, sozial“ herausgegeben. Hier finden Sie Praxisbeispiele aus Kindergärten und Kinderkrippen zum Thema Essen und Trinken. Ergänzt wurden diese Beispiele mit umfangreichen Tipps (z.B. zum pädagogischen Kochen, zur Einführung neuer Lebensmittel, zum Hochbeetbau,...) und Hintergrundinformationen. Die Broschüre eignet sich gut, um Ernährungswissen aufzufrischen, aber auch um Anregung für die Umsetzung eigener gesundheitsförderlicher Maßnahmen zu bekommen. Ergänzt wird diese Ideensammlung nun um die vorliegende Zusammenstellung. Bei der Durchführung dieser Bildungsangebote sprechen Sie v.a. die Sinne Ihrer Schützlinge an und fördern diese.

Grundsätzliche Infos für die Durchführung der Spiele/Bildungsangebote

Jedes Mal, wenn Kinder mitmachen, ausprobieren, beobachten oder gestalten können, erleben und entfalten sie ihre Sinne. Im Spiel lernen sie, wobei aber nicht der Leistungsgedanke zentral sein sollte, sondern die Förderung von Entscheidungskompetenz, Selbstbewusstsein, Selbstbild, Selbstständigkeit, Selbstregulation und Selbstvertrauen. So müssen Kinder die Möglichkeit haben, ohne negative Folgen auch „Nein“ sagen zu dürfen. Wenn ein Kind ein Lebensmittel z.B. partout nicht kosten möchte, so muss das ohne Konsequenzen erlaubt sein. Andererseits sollen Kinder und Erwachsene den Bildungsprozess gemeinsam gestalten und so ist es natürlich erwünscht, die in der Folge vorgestellten Spiele und Experimente den individuellen Bedürfnissen anzupassen. Die Prinzipien für Bildungsprozesse gemäß BildungsRahmenPlan¹ sollen berücksichtigt werden.

Was können Kinder wann?

Je nach individuellem Entwicklungsstand der Kinder soll entschieden werden, ob die in der Folge beschriebenen Spiele geeignet sind.

ZUM MITMACHEN!

Gerne nehmen wir auch Anregungen hinsichtlich weiterer Spiele an bzw. freuen wir uns über Ihre Erfahrungen mit den folgenden Angeboten.

Kontaktieren Sie uns über www.gemeinsam-geniesSEN.at --> Über uns → Kontakt/Mitmachen!

¹ Bundesländerübergreifender BildungsRahmenPlan für elementare Bildungseinrichtungen in Österreich
Endfassung, August 2009.

INHALT

... allgemeine GENUSS-/SINNESSCHULUNGEN	3
Der Schnüffelbasar	3
Geschmacksmemory	4
Die Feinschmecker	5
... zur Ernährung und Umwelt	6
Die Obst-Reise	6
Blattläuse und Marienkäfer	7
... zur Ernährung und Kultur	8
Sesselkreisspiel „Aufstehen heißt dazu gehören“	8
Essen in anderen Ländern	9
... zur österreichischen Ernährungspyramide allgemein	10
Klebpyramide	10
Bewegungsspiel mit Luftballons	11
... zu den Stufen der Österreichischen Ernährungspyramide	12
Obst- und Gemüsefarbspektakel	12
Gemüse-Knacker	13
Apfel-Tohuwabohu	14
Gefühlskiste – Greifbox	15
Brot-Kauboys und Brot-Kaugirls	16
Bröselmonster	17
Was ist im Sack?	18
Körnerdetektive	19
Selbstgemacht oder gekauft?	20
Reise ins Schokoladenland	21

Für den Inhalt verantwortlich:
 Mag. Martina Karla Steiner
 Gesundheitsfonds Steiermark
 Herrngasse 28
 8010 Graz
 Tel.: ++43 (0)316 / 877 – 4846
martina.steiner@stmk.gv.at
www.gemeinsam-geniessen.at

Stand: Februar 2016

... allgemeine GENUSS- /SINNESSCHULUNGEN

Der Schnüffelbasar²

Aufgabenstellung

Die Kinder riechen an unterschiedlichen Gewürzproben, erhalten dadurch einen Geruchseindruck und können diesen bekannten Speisen, für die das Gewürz typischerweise verwendet wird, zuordnen.

Ziel

Die Aufmerksamkeit wird auf den Geruchssinn gelegt. Dieser soll sensibilisiert werden. Bestimmte (angenehme) Düfte sollen mit bestimmten Speisen assoziiert werden.

Material

- ✦ Kleine Döschen oder blickdichte Gläser mit perforierten Deckel (Man kann die Geruchsproben auch mit perforiertem Butterpapier abdecken, dann muss der Deckel nicht perforiert werden. Die Kinder können dann den Dosendeckel etwas anheben um die Probe riechen zu können, sehen können sie diese dann aber nicht). Die Gläser können an der Unterseite beschriftet bzw. farblich markiert werden, um danach die Auflösung zu erleichtern.
- ✦ Geruchsproben z.B. getrockneter Oregano, Zimt, Vanille, Basilikum, Gewürznelken, Anis oder auch z.B. frische Kresse, Minze, Liebstöckel und Kaffee/Tee. Es können aber auch ätherische Öle, die auf einen Wattebausch geträufelt werden, verwendet werden. Die Wattebäusche werden einige Stunden vor dem Schnüffeln in die Döschen oder Gläschen gegeben, damit sich der Geruch intensiv entfalten kann. Mögliche ätherische Öle, von denen die Kinder die Herkunft erkennen sollen, sind z.B. Orangenöl, Zitronenöl, Mandelöl (Marzipan), Zimtöl etc.
- ✦ Eventuell Mörser (intensiviert bei manchen Gewürzen den Geruch).

Durchführung

Die Kinder sitzen im Sesselkreis. Bevor nun die eigentliche Übung durchgeführt wird, sollte im Vorfeld eine Schnüffel-Übung erfolgen. Es wird den Kindern erklärt, dass sie bei Geruchsproben den Duft mit der Hand zur Nase wehen sollen. Dies ist besonders bei scharfen Gerüchen wie z.B. Pfeffer wichtig, da dieser ansonsten in der Nase brennen könnte. Nach dieser Schnüffel-Übung wird ein Kind ausgewählt, das mit einem Duft reihum geht und die anderen Kinder daran riechen lässt. Die Kinder verraten noch nicht, was sie gerochen haben. Erst wenn alle Kinder den Geruchseindruck erhalten haben, werden Fragen zum Geruch gestellt.

Mögliche Fragen an die Kinder:

- ✦ Wie war der Geruch? (frisch, fruchtig, erdig, blumig, nussig, muffig, säuerlich, holzig,...)
- ✦ Was habt ihr gerochen?
- ✦ Woran erinnert euch der Geruch? Wofür wird das Gewürz, das ihr gerochen habt, verwendet?

Beispiele für die Zuordnung

Frischer oder getrockneter Oregano:

Pizza

Zimtstange:

Erinnert an Weihnachten, Kekse, ...

Aufgeschnittene / ausgekratzte Vanilleschote:

Pudding, Mehlspeisen,...

Gewürznelken:

Kompott, Reis

Kresse:

Butterbrot mit Kresse, oder Salate

Anis:

Anis-Tee, Anisbögen

² Adaptiert nach: von Cramm, Dagmar (2005): So geht's – Radieschen, Apfel, Knusperkeks – Ernährungserziehung im Kindergarten. In: Kindergarten heute – Zeitschrift für Erziehung. Herder. Freiburg im Breisgau.

Geschmacksmemory

Aufgabenstellung

Die Kinder sollen unterschiedliche Geschmacksproben einander zuordnen. Dabei wird auf die Geschmacksrichtungen salzig, sauer, bitter und süß geachtet.

Ziel

Kennenlernen der Geschmacksrichtungen salzig, sauer, bitter und süß sowie Schulung der Geschmackswahrnehmung. Die fünfte Geschmacksrichtung umami ist nicht Teil der Übung.

Material

8 Glasfläschchen mit Pipetten. Jeweils zwei werden mit der gleichen Flüssigkeit gefüllt und am Boden mit der gleichen Farbe markiert.

Flüssigkeiten:

- ◆ Salzig (Wasser mit Salz)
- ◆ Süß (Wasser mit Zucker oder Fruchtsaft)
- ◆ Sauer (Wasser mit Zitronensaft oder Essig)
- ◆ Bitter (Wasser mit Grapefruitsaft)

Durchführung

In 8 Glasfläschchen mit Pipette werden unterschiedliche Flüssigkeiten, die die Geschmacksrichtungen süß, sauer, bitter und salzig repräsentieren gefüllt. Die Kinder träufeln ein paar Tropfen auf ihren Handrücken und schmecken diese. Nun muss die gleich schmeckende Flüssigkeit gefunden werden. Hierzu werden die anderen Lösungen probiert, bis die passende gefunden ist.

Zwischen dem Verkosten der Flüssigkeiten kann ein Schluck Wasser getrunken werden, damit der Geschmack neutralisiert wird.

Damit das Kind selbst kontrollieren kann, ob es richtig geschmeckt hat, können die Fläschchen am Boden farblich gekennzeichnet werden. Flaschen gleichen Inhalts haben auch dieselbe farbliche Markierung.

Variante

Es kann auch ein Geruchsmemory gestaltet werden.

Die Feinschmecker³

Aufgabenstellung

Verschiedene Lebensmittel werden zunächst mit verschlossener, dann mit geöffneter Nase verkostet. Dabei wird auf die Änderung des Geschmacks geachtet.

Ziel

Die Kinder lernen, dass der Geruchs- und Geschmackssinn eng miteinander zusammenhängen. Eine verstopfte oder sonst verschlossene Nase kann den Geschmackseindruck schwächen. Was geschmeckt wird, ist ein Zusammenspiel aus beiden Sinnen.

Die Kinder werden für die Achtsamkeit des bewussten Riechens sensibilisiert. Sie können beschreiben, was sie riechen.

Material

- ◆ Verschiedene Lebensmittel mundgerecht geschnitten wie z.B. Erdbeeren, Mandarinen, Äpfel, Käsewürfel, Brotstücke, Karotten
- ◆ Schneidbrett
- ◆ Schneidmesser
- ◆ Servietten
- ◆ Teller

Durchführung

Die Kinder sitzen im Sesselkreis und halten sich die Nase zu, sodass sie nichts riechen können. Danach wird ein Lebensmittel ausgeteilt und die Kinder werden dazu aufgefordert das Stück mit zugehaltener Nase zu kauen. Die Kinder sollen darauf achten, wie es schmeckt.

Danach erhalten die Kinder ein zweites Stück desselben Lebensmittels, diesmal essen sie es ohne sich die Nase zuzuhalten. Mehr noch: Sie sollen - bevor sie es essen - bewusst am Lebensmittel riechen und dessen Geruch wahrnehmen. Beim Essen wird natürlich wieder darauf geachtet, wie das Produkt schmeckt.

Mögliche Fragen an die Kinder:

- ◆ Was hat sich verändert?
- ◆ Wie hat es intensiver geschmeckt?
- ◆ Woran liegt das?

³ Adaptiert nach: von Cramm, Dagmar (2005): So geht's – Radieschen, Apfel, Knusperkeks – Ernährungserziehung im Kindergarten. In: Kindergarten heute – Zeitschrift für Erziehung. Herder. Freiburg im Breisgau.

... zur Ernährung und Umwelt

Die Obst-Reise

Aufgabenstellung

Kinder ordnen unterschiedliche Obstsorten in die Kategorien heimisches Obst (wächst in Österreich) und exotisches, importiertes Obst (wächst in fernen Ländern) ein.

Ziel

Die Kinder lernen den Unterschied zwischen heimischen und exotischen Früchten kennen. Sie erfahren, dass lange Transportwege für die Umwelt belastend sind und nicht jedes Obst in Österreich wachsen kann.

Material

- ◆ Frische Früchte (je nach Saison) oder Bildkarten
- ◆ 2 Körbe
- ◆ Weltkarte
- ◆ Dicker Stift zum Einzeichnen der Transportwege

Durchführung

Es werden echte Früchte oder Bildkärtchen zur Visualisierung der Obstsorten vorbereitet. Mit den Kindern wird besprochen, wie diese Früchte wachsen (auf Bäumen, auf Sträuchern, ...) und wo diese angebaut werden. Manche Früchte brauchen mehr Sonne oder heißere Temperaturen, mehr Luftfeuchtigkeit etc. um gedeihen zu können. Daher wachsen sie vorwiegend in fernen Ländern. Diese werden mittels einer Weltkarte hergezeigt und mögliche Transportwege (mit Flugzeug, Schiff, LKW oder Zug) werden auf der Landkarte eingezeichnet.

Die Kinder ordnen die Früchte dann in zwei Körbe ein. In den einen Korb kommen die heimischen Früchte, in den anderen die Früchte, die aus fernen Ländern stammen.

Übersicht heimischer und exotischer Früchte

Heimische Früchte	Exotische Früchte
Apfel	Ananas z.B. aus Costa Rica
Birne	Avocado z.B. aus Südafrika oder Israel
Erdbeeren	Banane z.B. aus Costa Rica oder Kolumbien
Heidelbeeren	Drachenfrucht z.B. aus Vietnam oder Nicaragua
Johannisbeeren	Granatapfel z.B. aus der Türkei
Kirsche	Kokosnuss z.B. aus der Dominikanischen Republik
Marille	Mandarine z.B. aus Marokko, Spanien und Italien
Pfirsich	Mango z.B. aus Thailand, Pakistan, Brasilien
Quitte	Orange z.B. aus Spanien oder Italien
Ribisel	Papaya z.B. aus Thailand
Stachelbeeren	
Weintrauben	
Zwetschke	

Variante

Die Kinder werden gefragt, welche Früchte sie kennen. Die Kinder zählen verschiedene Früchte auf, die Pädagogin/der Pädagoge legt die entsprechenden Bildkärtchen auf den Boden. Danach wird gemeinsam sortiert, welche Früchte üblicherweise in Österreich wachsen und welche nicht.

Blattläuse und Marienkäfer⁴

Aufgabenstellung

Marienkäfer sind nützliche Tiere. Sie halten Pflanzenschädlinge z.B. Blattläuse in Schach, die gerne die Blätter von z.B. Salat oder Obst- und Gemüsepflanzen fressen. Die Grundidee, die Pflanzen zu schützen und die Läuse zu entfernen, ist Ausgangspunkt für das Bewegungsspiel.

Ziel

Bewegungsübung

Material

- ◆ grüne Servietten
- ◆ 1 Korb
- ◆ Bänder, entsprechend der Anzahl der Kinder (es können auch die einheitlichen Kappen verwendet werden, die die Kinder bei Ausflügen verwenden, sofern vorhanden)

Durchführung

Die grünen Servietten werden auf dem Boden verteilt und ein leerer Korb wird an einen bestimmten Platz gestellt. Die Hälfte der Kinder bekommt Bänder, die sie sich in den Hosensack stecken können, das sind die Marienkäfer. Die andere Hälfte der Kinder sind die Blattläuse.

Auf ein Startzeichen laufen die Blattläuse los um die Salatblätter einzusammeln und in den Korb zu legen. Die Marienkäfer haben die Aufgabe die Blattläuse zu fangen und so die Blätter zu retten. Wenn eine Blattlaus gefangen wurde, muss sie das Blatt fallen lassen und bekommt ein Band. Sie ist nun zu einem Marienkäfer geworden.

Das Spiel ist zu Ende wenn alle Blattläuse zu Marienkäfer geworden sind. Die Servietten am Boden werden gezählt um zu ermitteln wie viele Blätter von den Marienkäfern gerettet werden konnten. Das Spiel kann dann kurz pausiert werden und von vorne beginnen.

⁴ Adaptiert nach: Wiener Gesundheitsförderung (WiG):Wiener Netzwerk Kinderverpflegung „Winki“: 3. WiNKI-Termin & Ergänzungsspiele für 23 Modellkindergärten

... zur Ernährung und Kultur

Sesselkreisspiel „Aufstehen heißt dazu gehören“⁵

Aufgabenstellung

Zur Identifizierung der Vorlieben der Kinder, kultureller Unterschiede und dem Sensibilisieren für die Vielfaltigkeit sowie für die Herkunft von Speisen und Lebensmitteln werden einfache Fragen gestellt.

Ziel

Parallelen zueinander sollen erkannt werden. Vorlieben und kulturelle Hintergründe werden wertfrei erfasst. Gemeinsames Agieren als Auflockerung schafft Verbindung. Ein multikultureller Aspekt wird berücksichtigt.

Material

- ◆ Eventuell Handpuppe
- ◆ Ideenreiche Fragesammlung (am besten auf die Gruppe abgestimmt)

Durchführung

Die Kinder sitzen im Sesselkreis. Die Pädagogin/der Pädagoge stellt – vielleicht mit Hilfe einer Handpuppe – Fragen und all jene, auf die das Gefragte zutrifft, stehen auf.

Mögliche Fragen an die Kinder

- ◆ Wer isst gerne Eis?
- ◆ Wer kommt aus dem Land, wo das Döner erfunden wurde?
- ◆ Wer kommt aus dem Land, wo es viel Schnitzel gibt?
- ◆ Wer hat schon einmal Cous Cous gegessen?
- ◆ Wer hat schon einmal Kichererbsen gegessen?
- ◆ Wer isst gerne Pizza?
- ◆ ...

Danach kann man sich beispielsweise dem Lebensmittel weiter widmen, bei dem die meisten Kinder aufgestanden sind.

⁵ Adaptiert nach: Wiener Gesundheitsförderung (WiG):Wiener Netzwerk Kinderverpflegung „Winki“: 3. WINKI-Termin & Ergänzungsspiele für 23 Modellkindergärten.

Essen in anderen Ländern⁶

Aufgabenstellung

Die Kinder lernen Esskulturen und typische Produkte aus anderen Ländern kennen. Gemeinsam werden die besprochenen Länder auf der Weltkarte gesucht und markiert.

Ziel

Erkennen, dass jedes Land eine eigene Esskultur mit typischen Speisen und Essregeln hat und dass es dabei auch durchaus Parallelen gibt (z.B. wird überall Brot gegessen, das Brot wird aber unterschiedlich zubereitet → dadurch sieht es anders aus und schmeckt anders).

Material

- ◆ Verschiedene landestypische Lebensmittel oder Bildkarten (z.B. italienische Spaghetti, türkisches Fladenbrot, deutsche Laugenbrezel, französisches Croissant, tunesischer Couscous, chinesische Glasnudeln, österreichischer Apfelstrudel, italienisches Risotto, thailändisches Curry ...)
- ◆ Weltkarte

Durchführung

Das Thema wird durch eine Fragerunde im Sesselkreis eingeführt. Der Einstieg erfolgt mit einer offenen Fragerunde.

Mögliche Fragen an die Kinder:

- ◆ In welchen Ländern wart ihr schon?
- ◆ Was gab es dort zu essen?
- ◆ Was ist ein typisch österreichisches Essen?
- ◆ Aus welchem Land kommt euer Lieblingsgericht?
- ◆ Welche ausländischen Restaurants kennt ihr?

Danach werden ländertypische Lebensmittel aufgebaut. Die Kinder sollen raten, aus welchem Land diese Lebensmittel kommen. Diese werden dann auf der Weltkarte gezeigt. Als Abschluss können landestypische Gerichte mit den Kindern gekocht werden.

⁶ Adaptiert nach: von Cramm, Dagmar (2005): So geht's – Radieschen, Apfel, Knusperkeks – Ernährungserziehung im Kindergarten. In: Kindergarten heute – Zeitschrift für Erziehung. Herder. Freiburg im Breisgau.

... zur österreichischen Ernährungspyramide allgemein

Klebpyramide

Aufgabenstellung

Die Kinder lernen die Ernährungspyramide durch aktive Auseinandersetzung kennen.

Ziel

Die Kinder können einzelne Lebensmittel den Lebensmittelgruppen zuordnen und wissen, welche Lebensmittel täglich und reichlich, welche gelegentlich (nicht täglich aber mehrmals pro Woche) und welche selten (sparsam) gegessen werden sollen.

Material

- ◆ Plakat österreichische Ernährungspyramide (beim Bundesministerium für Gesundheit kostenlos zu bestellen)
- ◆ Papier für ein selbst gestaltetes Plakat und Stifte
- ◆ Scheren
- ◆ Werbeprospekte
- ◆ Klebstoff

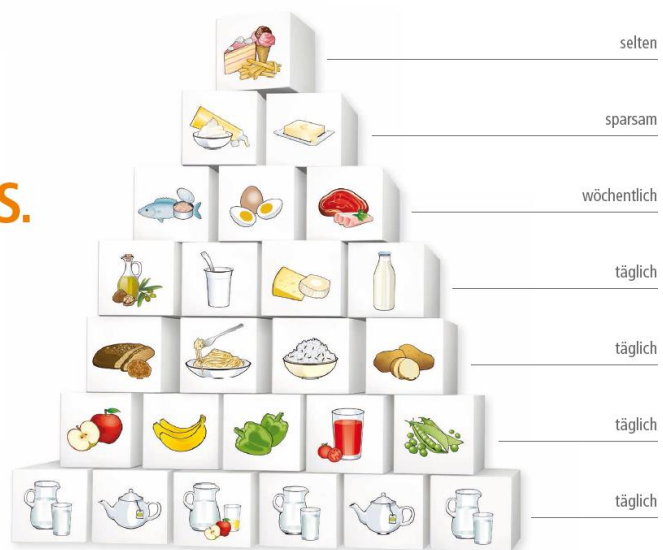
Durchführung

Den Kindern wird die Ernährungspyramide mittels des Plakats zur österreichischen Ernährungspyramide vorgestellt. Es werden die einzelnen Lebensmittelgruppen besprochen.

Danach wird auf einem Plakat eine leere Ernährungspyramide vorgezeichnet. Dabei werden die Produktklassen, die täglich konsumiert werden sollen grün hinterlegt, die Produktklassen die nur einige Male pro Woche gegessen werden sollen gelb und jene, die nur sparsam oder selten gegessen werden sollen, rot.

Die Kinder schneiden aus Werbeprospekten Lebensmittel aus und ordnen sie den einzelnen Stufen der Pyramide zu. Die ausgeschnittenen Lebensmittel werden aufgeklebt. Das so gestaltete Plakat kann im Eingangsbereich aufgehängt werden, sodass es für Kinder und Erziehungsberechtigte gut sichtbar ist.

**DIE RICHTIGE
MISCHUNG
MACHT ES AUS.**



adaptiert nach Bundesministerium für Gesundheit

Bewegungsspiel mit Luftballons⁷

Aufgabenstellung

Wiederholen der Lebensmittelgruppen auf spielerische Art.

Ziel

Die Kinder können einzelne Lebensmittel den Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide zuordnen. Ihr Wissen wird gefestigt.

Material

- ◆ Luftballons
- ◆ Wasserfeste Stifte
- ◆ Gegebenenfalls Bilder von Lebensmitteln und Klebstoff
- ◆ Musik

Durchführung

Jedes Kind bekommt einen aufgeblasenen Luftballon, auf dem zuvor ein Lebensmittel (mit wasserfestem Stift) gemalt wurde. *Alternativ: Ein Bild eines Lebensmittels wird mit Kleister aufgeklebt.* Es beginnt Musik zu spielen, die Kinder gehen im Kreis und werfen dabei die Luftballons in die Luft. Diese werden in der Luft gehalten bis die Musik stoppt. Dann schnappt sich jedes Kind einen Luftballon.

Es wird eine Aufgabe gestellt, die mit den Lebensmittelgruppen zu tun hat, welche auf den Ballons abgebildet sind. Wenn die Aufgabe gelöst wurde, beginnt das Spiel von neuem.

Beispiele für die Aufgaben

- ◆ Jedes Kind, das ein Gemüse hat, legt sich auf den Boden.
- ◆ Jedes Kind, das Fleisch hat, fasst sich ans Ohr.
- ◆ Jedes Kind, das ein Milchprodukt hat, steht auf einem Bein.
- ◆ Jedes Kind, das ein Obst hat, springt in die Luft.
- ◆ Jedes Kind, das eine Süßigkeit hat, hockt sich auf den Boden.
- ◆
- ◆ Jedes Kind, das noch nicht dran war, läuft zur Wand.

⁷ Adaptiert nach: Wiener Gesundheitsförderung (WiG):Wiener Netzwerk Kinderverpflegung „Winki“: 3. WiNKI-Termin & Ergänzungsspiele für 23 Modellkindergärten.

... zu den Stufen der Österreichischen Ernährungspyramide

Obst- und Gemüsefarbspektakel

Aufgabenstellung

Die Kinder sollen auf die Farben zuvor versteckter Lebensmittel achten und Lebensmittel einer bestimmten Farbe nach einer angemessenen Einprägungszeit wiedergeben können.

Ziel

Das Erinnerungsvermögen und die Aufmerksamkeit werden geschult. Kinder können Farben und Lebensmittel benennen und zuordnen.

Material

- ◆ Ein großes undurchsichtiges Tuch
- ◆ Saisonale Lebensmittel in unterschiedlichen Farben, dabei können durchaus ungewöhnliche Sorten wie z.B. violette Karotten gewählt werden.

Beispiele

Saison	Gelb	Orange	Rot	Grün	Violett/Blau
Frühling	Apfel (Golden Delicious), Zwiebeln, ...	Karotten, ...	Radieschen, Erdbeeren, ...	Vogerlsalat, Spargel, ...	Karotten, Zwiebeln, ...
Sommer	Tomaten, Kriecherl, Paprika, ...	Tomaten, Marillen, Paprika, ...	Tomaten, Paprika, Kirschen, ...	Tomaten (Green Zebra), Fisolen, Gurken, ...	Kohlrabi, Heidelbeeren, Fisolen,...
Herbst	Zucchini, Weintrauben, Birnen, ...	Pfirsiche, Kürbis,...	Äpfel (z.B. Gala), Rotkraut, ...	Brokkoli, Paprika, ...	Zwetschken, Weintrauben, Melanzani, ...
Winter	Apfel (Golden Delicious), Zwiebeln, ...	Karotten, ...	Rote Rüben, Äpfel, ...	Apfel (z.B. Granny Smith), Kohlsprossen , ...	Karotten, Zwiebeln, ...

Durchführung

Es werden einfarbige Obst- und Gemüsesorten aufgelegt und mit einem Tuch abgedeckt (es sollten dabei von jeder Farbe gleich viele Lebensmittel ausgewählt werden!). Danach kommen die Kinder hinzu. Ihnen wird erklärt, dass sich viele verschiedene Lebensmittel mit unterschiedlichen Farben unter dem Tuch befinden, welche sie sich merken sollen. Nach der Erklärung wird das Tuch heruntergenommen. Die Kinder haben ein paar Minuten lang Zeit sich die Lebensmittel einzuprägen. Danach werden die Lebensmittel wieder abgedeckt und Fragen werden gestellt.

Mögliche Fragen an die Kinder:

- ◆ Welche Lebensmittel waren gelb?
- ◆ Welche grünen Lebensmittel waren dabei?
- ◆ ...

Zwischen den Fragen muss natürlich immer wieder aufgelöst werden und am Ende können die Lebensmittel auch verkostet werden.

Gemüse-Knacker

Aufgabenstellung

Die Kinder versuchen mit geschlossenen Augen die Gemüsesorten am Kaugeräusch zu erkennen.

Ziel

Kinder erfahren, dass verschiedene Gemüsesorten beim Kauen unterschiedlich klingen.

Material- und Einkaufliste (25 Kinder)

- ◆ Je ca. 1 kg verschiedener knackiger Gemüsesorten je nach Saison (z.B. Paprika, Radieschen, Karotten, Gurken, Kohlrabi, Stangensellerie...)
- ◆ Pro Gemüsesorte ein Teller
- ◆ 1 Messer
- ◆ 1 Schneidbrett
- ◆ Servietten
- ◆ Ev. Zahnstocher

Durchführung

Die Gemüsesorten werden in mundgerechte Stückchen geschnitten und pro Sorte auf einem Teller angerichtet.

Variante 1:

Die Kinder sitzen im Sesselkreis und schließen die Augen. Je Gemüsesorte wird ein Kind zum „Vorbeißen“ ausgewählt (hierbei kann auch auf persönliche Vorlieben und Abneigungen geachtet werden, indem sich das Kind die Gemüsesorte aussuchend darf, die es vorbeißt). Das Kind zerbeißt das Gemüsestück und geht im Sesselkreis reihum, sodass die Kinder zuhören können. Wenn alle Kinder einmal hören konnten wird abgestimmt, um welches Gemüse es sich handelt. Hierzu kann die Pädagogin/der Pädagoge eine Auswahl mittels Bildkarten von den Gemüsesorten geben.

Variante 2:

Alle Kinder schließen die Augen. Jedes Kind erhält ein Stück desselben Gemüses. Auf Kommando nehmen die Kinder das Gemüsestück gleichzeitig in den Mund und erraten die Gemüsesorte aufgrund des Kaugeräusches. Diese Version ist einfacher, da gleichzeitig auch geschmeckt wird.

Apfel-Tohuwabohu⁸

Aufgabenstellung

Kinder sortieren verschiedene Apfelsorten und verkosten sie.

Ziel

Kinder erfahren, dass es verschiedene Apfelsorten gibt, die unterschiedlich aussehen und schmecken.

Material- und Einkaufsliste (25 Kinder)

- ◆ 24 Äpfel (4 Sorten Äpfel zu je 6 Stück)
- ◆ Apfelsorten die in der Steiermark wachsen: Arlet, Braeburn, Elstar, Fuji, Gala, Golden Delicious, Idared, Jonagold, Kronprinz Rudolf, Topaz
- ◆ 4 Körbchen oder Schüssel
- ◆ 1 großer Korb
- ◆ Namenskärtchen Apfelsorten (Bildkärtchen)
- ◆ 1 Messer
- ◆ 1 Schneidbrett
- ◆ Servietten
- ◆ ev. Zahnstocher

Durchführung

Pro Sorte wird ein Apfel mit einem Kärtchen, auf dem die Apfelsorte steht und das Bild des Apfels zu sehen ist, gekennzeichnet und einem kleinen Körbchen zugeteilt. Alle anderen Äpfel liegen gemischt im großen Korb.

Die Kinder sollen nun aus dem großen Korb anhand des Aussehens und der Größe die einzelnen Äpfel den jeweiligen Apfelsorten und Körbchen zuteilen. Für jüngere Kinder sollten farblich deutlich unterschiedliche Äpfel ausgewählt werden.

Wenn alle Äpfel richtig zugeteilt sind, werden die Unterschiede gemeinsam in der Gruppe besprochen. Es wird an den ganzen Äpfeln gerochen, die Oberfläche wird inspiziert und schließlich werden sie gewaschen, in Spalten geschnitten und verkostet.

Mögliche Fragen an die Kinder:

- ◆ Wie unterscheiden sich die Äpfel im Aussehen (Farbe, Form, Größe, ...)?
- ◆ Wie unterscheiden sich die Äpfel im Geruch?
- ◆ Wie unterscheiden sich die Äpfel im Geschmack? Welcher Apfel ist mehr – welcher Apfel ist weniger süß?
- ◆ Wie unterscheiden sich die Äpfel in der Konsistenz? Welcher ist saftig – welcher eher mehlig?

⁸ Adaptiert nach: Diallo-Ginstl E., Mörxlbauer A. (2004): Genussexperimente. Anleitung zu Genussstationen. Hintergrundinformationen, Anleitung, Kopiervorlagen. Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH (Hrsg.)

Obst und Gemüse - Gefühlskiste

Aufgabenstellung

Die Kinder ertasten verschiedene Lebensmittel und können anhand der Form und Beschaffenheit des Lebensmittels erkennen, um welches es sich handelt.

Ziel

Erkennen der taktilen Eigenschaften der Lebensmittel (weich, hart, rau, glatt, uneben, kompakt,...), Sensibilisierung des Tastsinns

Material

- ◆ Box aus Karton oder alte Schuhschachtel
- ◆ Geschirrtuch oder Stück Stoff
- ◆ Obst- und Gemüsesorten mit unterschiedlicher Form und Oberfläche z.B.
 - Rau/pelzig: Kiwi, Pfirsich
 - Glatt: Apfel, Nektarine
 - Uneben: Orange, Kohlrabi
 - Länglich: Gurke, Banane, Karotte, Frühlingszwiebel, Lauch
 - Rund: Apfel, Orange, Tomate

Durchführung

In eine Box aus Karton wird ein Greiffenster geschnitten, das mit einem Tuch überdeckt wird, sodass die Kinder nicht sehen können, was sich in der Box befindet. Die Box wird jeweils mit einem Lebensmittel befüllt. Die Kinder ertasten abwechselnd, was sich in der Box befindet und beschreiben was sie fühlen: z.B. eine kleine pelzige ovale weiche Frucht, ...

Brot-Kauboys und Brot-Kaugirls⁹

Aufgabenstellung

Verschiedene Brotsorten werden so lange gekaut, bis sich süßer Geschmack einstellt.

Ziel

Die Kinder erfahren anhand dieser Übung, dass Brot durch längeres Kauen einen süßen Geschmack entwickelt und dass verschiedene Brotsorten auch unterschiedlich schmecken.

Hintergrundinformation: Bei der Verdauung von Brot werden die im Mehl enthaltenen Kohlenhydrate, sogenannte Mehrfachzucker, zu (Zweifach-)Zucker abgebaut. Dieser Zweifachzucker heißt Maltose (= Malzzucker). Beim langsamen Kauen von Brot wird Maltose durch die im Speichel vorhandenen Stoffe (Enzyme) bereits geschmacklich erkennbar.

Einkaufs- und Materialliste (25 Kinder)

- ◆ 5-7 Semmeln (oder 3/4 kg Weißbrot oder 1½ Baguette)
- ◆ 12 Scheiben Misch- oder Schwarzbrot (Sauerteigbrot!)
- ◆ 1 Brett
- ◆ 1 Brotmesser
- ◆ 2 Brotkörbchen oder 2 Teller
- ◆ 25 Servietten; eventuell Zahnstocher
- ◆ Eventuell eine Stoppuhr

Durchführung

Semmeln und Brot werden in Würfel geschnitten. Zuerst erhält jedes Kind zwei Stück Semmelwürfel und soll jeden Bissen so lange kauen, bis sich süßlicher Geschmack einstellt. Danach erhält jedes Kind zwei Würfel Brot und soll wiederum jeden Bissen so lange kauen, bis sich süßlicher Geschmack einstellt.

Mögliche Fragen an die Kinder:

- ◆ Ab wann stellt sich der süße Geschmack ein (eventuell wird die Zeit gestoppt).
- ◆ Welcher Geschmack ist beim Brot noch erkennbar?

Anmerkung: Bei Roggenbrot, welches mit Sauerteig hergestellt wurde, kann zusätzlich meist ein leicht säuerlicher Geschmack festgestellt werden.

⁹ Adaptiert nach: Diallo-Ginstl E., Mörxlbauer A. (2004): Genusseperimente. Anleitung zu Genussstationen. Hintergrundinformationen, Anleitung, Kopiervorlagen. Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH (Hrsg.)

Bröselmonster¹⁰

Aufgabenstellung

Brot und Gebäck wird gebrochen. Auf die Geräusche, die dabei entstehen, soll geachtet werden.

Ziel

Durch die gelenkte Aufmerksamkeit auf die Geräusche, die beim Brechen von Brot/Gebäck entstehen, können die Kinder für Geräusche sensibilisiert werden.

Einkaufs- und Materialliste (25 Kinder)

- ◆ 6-8 frische, resche Semmeln oder 2-3 Baguette (+ Reserve)
- ◆ 10-13 Scheiben feines Vollkornbrot
- ◆ 13 Vollkornknäckebrötscheiben
- ◆ 3 Brotkörbchen
- ◆ 1 Schneidbrett
- ◆ 1 Brotmesser

Durchführung

Jedes Kind darf sich von einer Rundsemmel „eine Zehe“ oder ein Stück von einem Baguette abbrechen und soll sich darauf konzentrieren, welches Geräusch dabei entsteht.

Jedes Kind soll sich ein Stück von einer Scheibe feines Vollkornbrot abbrechen und darauf achten, ob ein Geräusch wahrnehmbar ist.

Jedes Kind soll sich ein Stück von einem Vollkornknäckebrötscheibe abbrechen und wiederum auf das Geräusch achten.

Danach werden die Geräusche besprochen.

Mögliche Fragen an die Kinder:

- ◆ Welches Brot hat geknackt?
- ◆ Welches Brot war das lauteste?
- ◆ Welches Brot war das leiseste?

Variante

Die Übungen können mit geschlossenen Augen durchgeführt werden. Dies erhöht die Konzentration an die gestellte Aufgabe.

¹⁰ Adaptiert nach: Diallo-Ginstl E., Mörixbauer A. (2004): Genussexperimente. Anleitung zu Genussstationen. Hintergrundinformationen, Anleitung, Kopiervorlagen. Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH (Hrsg.)

Was ist im Sack?¹¹

Aufgabenstellung

Unterschiedliche Feinheitsstufen von Getreideprodukten und Kartoffeln sollen erfüllt werden. Zum Vergleich kann dazu eine Übung mit Steinen-Kies-Sand durchgeführt werden.

Ziel

Erkennen von unterschiedlichen Ausmahlungsgraden beim Getreide und die Kenntnis, welche Produkte daraus entstehen. Erkennen des Größenunterschieds zu einer Kartoffel.

Einkaufs- und Materialliste

- ◆ ½ kg ganze Getreidekörner
- ◆ ½ kg Grieß
- ◆ ½ kg Vollkornmehl
- ◆ ½ kg Weißmehl
- ◆ Kartoffeln
- ◆ Steine, Kies, grober und feiner Sand (mehrmals verwendbar)
- ◆ 9 Sackerl
- ◆ Augenbinden

Durchführung

Ganze Getreidekörner, Grieß, Vollkornmehl und Weißmehl werden jeweils in Schalen mit Deckel oder undurchsichtige Sackerln gefüllt. Ebenso verfährt man mit Steinen, Kies, grobem und feinem Sand. Die Kinder sollen (eventuell mit verbundenen Augen) die verschiedenen Materialien ertasten, vergleichen und erraten, worum es sich handelt.

Fragen an die Kinder

- ◆ Was ist in dem Sack?
- ◆ Kann das, das im Sack ist, gegessen werden?
- ◆ Welche Säcke sind miteinander vergleichbar? Welcher Inhalt ist miteinander von der Größe/Feinheit her vergleichbar?
- ◆ Sortieren der Produkte nach dem Vermahlungsgrad (sortiere nach der Größe oder Feinheit)

Am Ende der Übung sollte man mit den Kindern gemeinsam auflösen, was sie in den einzelnen Sackerln gefühlt haben.

Gegenüberstellung von:

Steinen <> Kartoffeln

Kies <> ganzes Korn

grober Sand <> Grieß

feiner Sand <> Vollkornmehl, Weißmehl

Variante

Die Kinder sollen zuerst die verschiedenen Stufen der Vergleichsmaterialien ertasten; erst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen. Anschließend den Vorgang mit den verschiedenen Verarbeitungsstufen des Getreides und der Kartoffeln durchführen und nach dem Feinheitsgrad vom Korn zum Mehl sortieren bzw. dem entsprechenden Feinheitsgrad der Vergleichsmaterialien zuordnen.

¹¹ Adaptiert nach: Diallo-Ginstl E., Mörixbauer A. (2004): Genussexperimente. Anleitung zu Genusstationen. Hintergrundinformationen, Anleitung, Kopiervorlagen. Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH (Hrsg.)

Körnerdetektive¹²

Aufgabenstellung

Verschiedene Getreidearten werden erforscht und den aus ihnen hergestellten Lebensmitteln zugeordnet.

Ziel

Die Kinder erfahren, dass es unterschiedliche Getreidearten gibt, die unterschiedlich verwendet werden können.

Einkaufs- und Materialliste

- ◆ Weizen-, Roggen-, Hafer-, Buchweizen- und Reiskörner, Hirse (mehrmals verwendbar)
- ◆ 1 Maiskolben oder Maiskörner (mehrmals verwendbar)
- ◆ 1 Packung Haferflocken (mehrmals verwendbar)
- ◆ 1 Packung Cornflakes (mehrmals verwendbar)
- ◆ 2 Scheiben Roggenbrot
- ◆ 1 Packerl Nudeln (mehrmals verwendbar)
- ◆ 1 Packerl Popcorn (mehrmals verwendbar)
- ◆ 1 Packung Reiswaffeln
- ◆ 1 Packung Hirsebällchen
- ◆ ggf. Hirsebrei oder Polenta zubereiten
- ◆ 1 Schüssel pro Getreideart

Durchführung

Die einzelnen Getreidesorten werden jeweils in einer neutralen Schüssel vorbereitet. Die Kinder sollen diese ansehen, angreifen und versuchen zu erraten, um welche Getreideart es sich handelt. Dabei wird wahrscheinlich die Hilfe eines Erwachsenen notwendig sein. *Die Getreidesorten können je nach Gruppe zuvor auch mittels Bildkärtchen besprochen werden.*

Danach sollen die einzelnen Getreidesorten dem jeweils daraus produzierten Lebensmittel zugeordnet werden. Die Getreideprodukte können in der geöffneten Verpackung oder auf Tellern/in Schalen präsentiert werden, sodass die Kinder sie auch genau ansehen und befühlen können.

Mögliche Fragen an die Kinder:

- ◆ Kennst du die Getreidesorten? Wie heißen die Getreidesorten?
- ◆ Welche Lebensmittel werden aus den Getreidesorten hergestellt?

Beispiele:

Weizen → Nudeln
 Roggen → Brot
 Hafer → Haferflocken
 Mais → Cornflakes/Polenta/Popcorn
 Reis → Reiswaffeln
 Buchweizen¹³ → Heidensturz
 Hirse → Hirsebällchen, Hirsebrei

¹² Adaptiert nach: Diallo-Ginstl E., Mörixbauer A. (2004): Genussexperimente. Anleitung zu Genusstationen. Hintergrundinformationen, Anleitung, Kopiervorlagen. Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH (Hrsg.)

¹³ Hinweis: Umgangssprachlich wird Buchweizen oftmals als Getreide benannt. Botanisch betrachtet gehört er allerdings zu einer anderen Pflanzenfamilie. Es handelt sich um ein sogenanntes Pseudogetreide.

Selbstgemacht oder gekauft?¹⁴

Aufgabenstellung

Zwei Fruchtojoghurts einer Fruchtsorte werden verkostet. Die Kinder beurteilen die verschiedenen Proben nach Aussehen, Geruch, Konsistenz und Geschmack.

Ziel

Die Kinder erfahren, dass dasselbe Produkt (z.B. Erdbeeryoghurt) unterschiedlich schmecken kann und erkennen, welche Produkte gekauft und welche selbst gemacht wurden.

Material- und Einkaufsliste (25 Kinder)

- ◆ Fruchtojoghurt (ca. 500 g) – max. 3,6 % Fett, ohne künstliche Süßungsmittel
- ◆ Naturjoghurt (ca. 500 g) – max. 3,6 % Fett (bitte darauf achten, dass der Fettgehalt mit dem des fertigen Fruchtojoghurts übereinstimmt)
- ◆ 100 g frische, saisonale Früchte, die zu einem Fruchtpüree verarbeitet werden können z.B. Erdbeeren
- ◆ Staubzucker nach Geschmack bzw. in Abstimmung mit der natürlichen Süße der Früchte
- ◆ 2 idente große Schüsseln (am besten weiße)
- ◆ 2 Esslöffel
- ◆ 25 Teller und 25 Kaffeelöffel
- ◆ 25 Servietten
- ◆ 2 Farbkärtchen
- ◆ 25 Abstimmungssteine

Durchführung

Für das selbstgemachte Joghurt wird zuerst das Fruchtpüree hergestellt und mit dem Naturjoghurt vermischt (eventuell kann mit etwas Staubzucker gesüßt werden). Die Joghurtproben werden anschließend in je eine große Schüssel gegeben und farblich gekennzeichnet.

Nun sind die Kinder an der Reihe. Jedes Kind bekommt zum Begutachten und Verkosten vom ersten Joghurt eine kleine Probe auf seinen Teller.

Mögliche Fragen an die Kinder:

- ◆ Wie sieht das Joghurt aus? (Farbe, sind Fruchtstücke erkennbar, ...)
- ◆ Wie riecht das Joghurt? (intensiv nach Erdbeeren, weniger intensiv, ...),
- ◆ Wie fühlt es sich im Mund an? (cremig, körnig, flüssig, fester, Fruchtstücke spürbar, ...)
- ◆ Wie schmeckt das Joghurt? (süß, sauer, künstlich, intensiv nach Erdbeeren, ...)

Dies wiederholt sich mit dem anderen Joghurt.

Wenn die Kinder die Joghurts gekostet haben, sollen sie abstimmen, welches Joghurt gekauft und welches selbstgemacht wurde. Dazu soll ein Stein zu dem selbstgemachten Joghurt gelegt werden, das gekaufte bekommt keinen Stein.

Zur Auflösung wird die leere Verpackung des „fertigen“ Fruchtojoghurts neben die zugehörige Schüssel gestellt. Neben die Schüssel mit dem selbst gemachten Joghurt stellen Sie die Zutaten.

¹⁴ Adaptiert nach: Diallo-Ginstl E., Mörixbauer A. (2004): Genussexperimente. Anleitung zu Genusstationen. Hintergrundinformationen, Anleitung, Kopiervorlagen. Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH (Hrsg.)

Reise ins Schokoladenland¹⁵

Aufgabenstellung

Die Kinder erhalten zwei kleine Schokoladenstücke. Beide Stücke essen sie unter Anleitung (s.u.). Danach sollen die Kinder reflektieren, auf welche Art und Weise sie das Schokostück lieber essen bzw. welche Übung ihnen mehr Genuss bereitet hat.

Ziel

Die Kinder erfahren, dass Schokolade unterschiedlich schmecken kann, je nachdem, wie schnell oder wie langsam man sie isst. Sie erfahren außerdem, dass auch ein kleines Schokostück lange Genuss bereiten kann.

Material- und Einkaufsliste (25 Kinder)

- ◆ 50 Stück Schokoladenstücke (am praktischsten sind Schoko-Naps aus Milkschokolade)
- ◆ Text für die Schoko-Genuss-Reise
- ◆ Eine Stoppuhr oder z.B. auch ein Handy mit Stoppuhrfunktion

Durchführung

Jedes Kind nimmt zuerst ein Stück Schokolade und verhält sich entsprechend der Anleitung „Genuss-Reise“, die die Pädagogin/der Pädagoge vorliest. Es wird die Zeit mit der Stoppuhr gestoppt, bis die ersten Kinder keine Schokolade mehr im Mund haben. Dann folgt die zweite Aufgabe: Die Kinder nehmen das zweite Schokostück und halten sich an die Anleitung „Ruck-Zuck-Aktion“. Wieder wird die Zeit gestoppt. Am Ende der Übung werden die beiden Zeiten miteinander verglichen.

Anleitungstext „Genuss-Reise“ zum Vorlesen

Der Text sollte langsam und „genussvoll“ vorgelesen werden. Im Hintergrund kann auch leise Entspannungsmusik laufen.

„Nehmt das erste Schokostück und packt es aus. Entspannt euch und schließt die Augen. Legt das Schokostück auf eure Zunge und drückt es leicht nach oben an den Gaumen. Beobachtet, wie die Schokolade schmeckt und fühlt, wie glatt die Oberfläche des Schokoladenstücks ist. Noch nicht zerbeißen! Jetzt schiebt ihr das Schokostück mit der Zunge in eine (rechte) Backe. Lasst es dort kurz schmelzen. Nicht zerbeißen! Jetzt schiebt ihr das Schokostück – oder das, was noch davon übrig ist – mit der Zunge in eure andere (linke) Backe. Schiebt es mit der Zunge an der Backeninnenseite ein paar Mal umher. Noch immer nicht schlucken! Jetzt schiebt das Schokostück wieder auf eure Zunge, drückt es leicht an den Gaumen und reibt mit der Zunge am Schokostück. Habt ihr noch etwas übrig? Lasst die Schokolade nun so lange zwischen Zunge und Gaumen, bis das Stück vollständig geschmolzen ist. Reibt nun mit eurer Zunge ganz leicht am Gaumen und auf der Backeninnenseite, wo das Schokostück zuvor war. Ihr spürt sicher noch die Reste der geschmolzenen Schokolade. Wie fühlt sich das an? Weich? Angenehm? Wenn ihr schluckt, was schmeckt ihr auf der Zunge und weiter hinten im Rachenraum? Süß? Bitter? Wenn die ganze Schokolade geschmolzen und geschluckt ist, könnt ihr die Augen wieder aufmachen.“

Anleitungstext „Ruck-Zuck-Aktion“

„Jetzt nehmt ihr das zweite Schokostück und packt es aus. Nehmt das Schokostück in den Mund, zerbeißt und esst es möglichst schnell oder so, wie ihr es immer esst.“

Mögliche Fragen an die Kinder zum Abschluss der Übung

- ◆ Welche Übung hat euch mehr Genuss bereitet?
- ◆ Wie hat das Schokostück besser geschmeckt?

¹⁵ Adaptiert nach: Diallo-Ginstl E., Mörixbauer A. (2004): Genussexperimente. Anleitung zu Genussstationen. Hintergrundinformationen, Anleitung, Kopiervorlagen. Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH (Hrsg.)