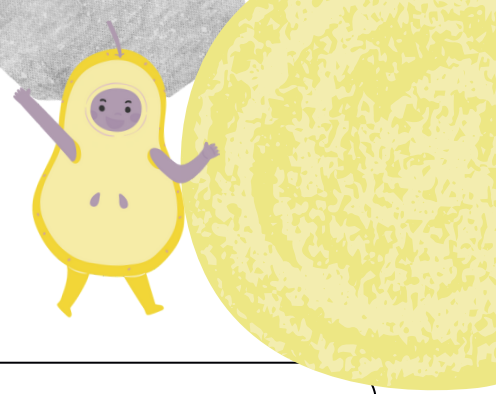




Lebensmittel der Woche

Mit der Aktivität „Lebensmittel der Woche“ kann Ernährung spielerisch in den Kindergarten-Alltag geholt werden. Jede Woche steht ein neues Lebensmittel im Mittelpunkt – es wird gefühlt, gerochen, gekostet, besprochen und kreativ gestaltet. So lernen Kinder ganz nebenbei viel über gesunde Ernährung, entdecken eigene Vorlieben und entwickeln Wertschätzung für Vielfalt auf dem Teller.

So kann die Umsetzung gestaltet werden

Lernumgebung: ruhiger Raum (Nebenraum oder abgetrennter Bereich im Gruppenraum)

Sozialform: Kleingruppe (4-7 Kinder) oder Gesamtgruppe (z.B. im Rahmen des Morgenkreises)

Medien: Fühlbox oder Korb mit Tuch, „Lebensmittel der Woche“ und Varianten davon (idealerweise regional / saisonal), Zeichen- und Bastelmaterialien, Spiralbuch oder Heft für jedes Kind

Motivation:

Lebensmittel in einer Fühlbox ertasten. Die Auflösung erfolgt, nachdem jedes Kind an der Reihe war.

Einleitung:

Gespräch mit den Kindern führen, in dem sie die Möglichkeit haben, das Lebensmittel zu beschreiben und über Erfahrungen zu sprechen.

Wie sieht es aus? Was kann man damit machen? Wer hat es schon einmal gegessen? Woher kommt es?

Hauptteil:

Lebensmittel in unterschiedlichen Varianten kosten - *immer auf freiwilliger Basis!*

(z.B. Apfel → *roh, getrocknet, Mus, Saft* oder Wasser → *Leitungswasser, Mineralwasser still u. prickelnd*)

Über den Geschmack des Lebensmittels und der verschiedenen Varianten reden, persönliche Eindrücke der Kinder besprechen.

Ausklang:

Jedes Kind gestaltet seine „Lebensmittelseite“ im eigenen Spiralbuch/Heft:

- Zeichnung des Lebensmittels (Kinder haben eine Woche für die Umsetzung Zeit).
- Foto von der Aktivität einkleben (Lebensmittelvarianten, etc.).

Weiterführende Tipps:

Bezug zur Lebenswelt: Elterninfo zum Wochenstart möglich („Diese Woche dreht sich alles um die Karotte – kosten Sie gemeinsam zu Hause verschiedene Formen!“ → Rezeptvorschläge vom Kindergarten).

Gartenprojekt: Selbst etwas anbauen (Kresse, Salat, Erdbeeren ...).

Besuch einer / eines Diätolog:in: für Projekte / Workshops mit den Kindern oder Fortbildungen für Eltern und / oder Pädagog:innen.

Kochen mit Kindern: Ausgewähltes Lebensmittel in einem Rezept verwenden.

