



GUT ESSEN MACHT STARK

## Bildungseinheit: Essen mit allen Sinnen

### Hintergrund

Kinder wollen ihre Welt mit allen ihren Sinnen erfahren und kennen lernen.

Wir haben fünf Sinne:

- Sehen
- Riechen
- Schmecken
- Hören
- Fühlen

Essen und Trinken ist mit vielen Sinneseindrücken verbunden. Kleine Kinder „begreifen“ das Essen zuerst mit den Fingern, um „vorzukosten“: Ist das Lebensmittel warm, kalt, hart, weich?

Kinder haben mehr Sinneszellen als Erwachsene und erleben Essen deshalb anders. Über Anregung und Förderung der Sinne werden Lebensmittel kennen gelernt. Die Fähigkeit zur differenzierten und bewussten Wahrnehmung mit allen Sinnen muss allerdings erlernt und stetig geschult werden.

Sinnesbildung ist eine effektive Maßnahme im Rahmen der Gesundheitsförderung in der Kita. Sinnesübungen können nahezu überall stattfinden. Eine Anknüpfung an den Alltag ist dabei besonders sinnvoll: Zum Beispiel beim Einkauf, dem (gemeinsamen) Kochen oder einem genüsslichen Essen.

### Tipp

Ein Sinnesparcours macht nicht nur Kindern, sondern auch vielen Erwachsenen Spaß.



GUT ESSEN MACHT STARK

**in FORM**

123



4-6  
JAHRE

HERBST-NR. 5  
DAZU PASST AUCH:  
HERBST-NR. 4, 6, 7, 8  
WINTER-NR. 2, 4

Wahrnehmungsspiel und Herkunft der Lebensmittel:

## DER APFEL FÄLLT NICHT WEIT VOM STAMM



### ABLAUF:

Legen Sie die verschiedenen Apfelsorten (mind. 2 jeder Sorte) in einen Korb. Die Kinder sortieren nun durch genaues Beobachten, die Äpfel aus dem Korb, den Äpfeln in den Schüsseln zu. Dabei sollen Sie auf Farbe, Form und Oberfläche der Äpfel achten.

### Im Stuhlkreis können Sie gemeinsam die Äpfel betrachten:

Sehen alle Äpfel gleich aus? Welche Unterschiede gibt es (z.B. Schale, Geruch, Größe)? Erkennt jemand eine Apfelsorte? Wo wachsen Äpfel und wann werden sie geerntet? Was kann aus Äpfeln hergestellt werden?

**Lieblingssorte bestimmen.** Anschließend werden die Äpfel gewaschen, in mundgerechte Stücke geschnitten und auf Tellern präsentiert. Nacheinander probieren die Kinder die verschiedenen Apfelsorten, um dann die Unterschiede heraus zu schmecken. Lassen Sie von jeder Sorte einen Apfel zur Betrachtung ganz.

### ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN:

Für jüngere Kinder sollten farblich deutlich unterschiedliche Apfelsorten gewählt werden. Die Kinder probieren die verschiedenen Apfelsorten und bestimmen ihren Favoriten.



### Info

**VORBEREITUNG:** verschiedene Apfelsorten werden, am besten zusammen mit den Kindern, auf dem Wochenmarkt, eingekauft.

Korb mit den Apfelsorten (mind. 2 pro Sorte) und Schalen mit je einer Apfelsorte als Anschauungsobjekt bereitstellen.

**ANZAHL DER KINDER:** Kleingruppen (maximal 8 Kinder)

**DAUER:** 30 Minuten (+ gemeinsamer Einkauf)

**MATERIAL:** Korb, mehrere Schalen, verschiedene regionale Apfelsorten Boskop, Cox Orange, Elstar, Jona Gold ...)

**LERNERFAHRUNGEN:** Bedeutung der Sinne, durch Riechen, Schmecken und Beobachten, verschiedene Apfelsorten kennenlernen, Nuancen schmecken

