

Zu diesem Material

Beim Essen und Trinken stehen alle Sinne auf Empfang: Das Gemüse dampft auf dem Teller, das Brot fühlt sich luftig an und schon der Duft aus der Küche macht Appetit.

Während der Mahlzeiten können Sie Kinder unterstützen, ihre Sinne bewusst wahrzunehmen und zu schärfen. Wir haben dafür Ideen zusammengestellt. Gerade die Kleinsten mögen es, Lebensmittel in Ruhe zu erforschen. Durch zwangloses „Herantasten“ werden neue Speisen von ihnen meist eher angenommen. Auch Forscherfragen oder eine kleine Küchenaktion bieten sich als Anlass für einfache Sinnesschulungen an. Je nach Alter, Entwicklungsstand und Interessen der Kinder kann die Umsetzung der Ideen variieren.

Es geht nicht um große Projekte, sondern um eine Sensibilisierung der Kinder für ihre Sinne. Machen Sie den Alltag und Ihr Alltagswissen begreifbar und die Kinder damit kompetent für den weiteren Lebensweg, indem Sie gemeinsam handeln und vor allem darüber und dabei sprechen.

Lese-Tipps:

- ▶ **Praxiswissen Kita und Kindertagespflege: Ernährungsbildung am Esstisch**
- ▶ **Das beste Essen für Kinder: Worauf es bei der Kinderernährung ankommt**
- ▶ **Netzwerk Gesund ins Leben: Für Sie und Ihr Kleinkind**

Inhalt

Sehen	3
Riechen	4
Hören	5
Fühlen/Tasten	6
Schmecken	7
Mit allen Sinnen genießen	8

Impressum

0828/2024

Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsidentin:

Dr. Margareta Büning-Fesel

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 - 0

www.ble.de, www.bzfe.de

Redaktion

Dr. Henrike Schönau, BLE

Text

Silke Hoffmann, Bielefeld

Dr. Henrike Schönau, BLE

Grafik und Illustrationen

Liquid Impressions KG,

Lena Aßmann

Bilder

Titelbild: Volodymyr via stock.adobe.com

Icons by Flaticon.com S. 3-7

Icons by Fontawesome.com S. 3-7

Nutzungsbedingungen:

Dieses Material ist unter der Creative Commons Lizenz „CC BY-NC-SA 4.0 - Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“ veröffentlicht. Sie dürfen dieses Material für nicht kommerzielle Zwecke in ursprünglicher und bearbeiteter Form nutzen, weitergeben und veröffentlichen. Das Recht auf Weitergabe und Veröffentlichung gilt NICHT für Inhalte (Texte, Fotos, Illustrationen, Videos etc.) mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe. Den Lizenzvertrag finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>.

Haftungsausschluss für Links:

Für sämtliche Links in diesem Material gilt: Wir betonen, dass wir keinen Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte anderer Anbieter haben und uns deren Inhalt nicht zu eigen machen. Falls das Material auf Seiten verweist, deren Inhalt Anlass zur Beanstandung gibt, bittet die Redaktion um Mitteilung.

1. Auflage, BLE, 2024



Was können die Kinder hier beispielsweise bei sich beobachten und anregen?

- ▶ Körperwahrnehmung
- ▶ Visuelle Wahrnehmung
- ▶ Farbwahrnehmung
- ▶ Formwahrnehmung
- ▶ Selektive Aufmerksamkeit

Ich möchte verzieren! Gerade vom Backen kennt man diesen Wunsch der Kinder. Aber auch die Mittagsmahlzeit kann durch eine schöne Optik den Appetit anregen. Das Auge spielt also eine wesentliche Rolle beim Essen.

Schauen Sie, welche Umsetzungsideen für Ihre Betreuungsgruppe passend sind:

- ▶ Sehen Sie sich das Essen auf dem Teller mit den Kindern genauer an: Welche Lebensmittel sind auf dem Teller zu finden? Lassen Sie die Kinder berichten, was sie davon schon kennen und was ihnen schmeckt.
- ▶ Vielleicht möchten Ihre Betreuungskinder einmal mit geschlossenen oder auch verbundenen Augen essen (z. B. Rohkost). Fragen Sie nach: Isst du anders, wenn du nichts sehen kannst (vorsichtiger, langsamer)? Schmeckt das Essen anders?
- ▶ Besuchen Sie mit den Kindern einen Markt zu unterschiedlichen Jahreszeiten und suchen gemeinsam z. B. nach saisontypischen Lebensmitteln.
- ▶ Alternativ können Sie gemeinsam in einem Prospekt oder Bilderbuch blättern, in dem Lebensmittel abgebildet sind. Schauen Sie gemeinsam nach runden oder gelben Lebensmitteln.
- ▶ Manchmal sehen Obst und Gemüse etwas anders aus als wir es kennen, zum Beispiel krumme Gurken. Bereiten Sie mit den Kindern Essen aus Lebensmitteln mit Schönheitsfehlern zu und zeigen Sie so, dass diese Lebensmittel ebenso gut schmecken.
- ▶ Das Apfelstück ist braun geworden, die Banane fleckig o.ä. Bereiten Sie mit den Kindern Essen aus Obst und Gemüse mit Makeln zu, z. B. eine Bananenmilch mit sehr reifen, braunen Bananen oder einen (Obst-)Salat.
- ▶ Wie sehen leckere Gerichte aus? Vielleicht spielen die Kinder gerade in einer Spielküche. Das könnte ein passender Moment sein, um ins Gespräch zu kommen oder spielerisch eine Speise appetitlich anzurichten.

Medien-Tipps:

- ▶ Gemeinsam Vielfalt entdecken: Saisonales Obst und Gemüse: Artikel-Nr. 0586
- ▶ Bilder von Gemüse, Obst und anderen Lebensmitteln und fertigen Gerichten als Wort-Bild-Karten: Artikel-Nr. 1772
- ▶ So macht Essen Spaß: Entdeckerheft für Kitakinder und Erstklässler: Artikel-Nr. 1317

www.ble-medienservice.de

Gesprächsanlässe finden und Alltagswissen fördern:

Das Sinnesorgan Auge:



Sprechen Sie mit den Kindern über die Augen und das Sehen: Wie wichtig ist für dich das Sehen? Was siehst du dir gerne an? Wie sieht leckeres Essen für dich aus? Wie möchtest du den Tisch gedeckt haben? Wie würdest du den Tisch für jemanden dekorieren, den du gerne magst (z. B. zum Geburtstag)?

Alltagswissen:



Über die Augen erhalten wir viele nützliche Informationen über Speisen und Lebensmittel. Erforschen Sie mit den Kindern: Wie siehst du, ob der Apfel oder die Tomate schon reif (oder noch unreif oder überreif), der Kuchen fertig oder die Speise heiß ist? Hast du schon mal ein schimmeliges Brot gesehen und kannst beschreiben, wie das aussah? Kennst du Lebensmittel, die außen ganz anders aussehen als innen?

Farben und Formen:



Sie können sich auch über die Farben und Formen von Lebensmittel austauschen: Welche Farben siehst du auf deinem Teller? Welche Farben oder Formen schmecken dir gut? Wie verändert sich die Form nach dem Auffüllen?

Lese-Tipp:

Kompakte Informationen zu vielen Lebensmitteln:
▶ **Infoblätter Lebensmittel**