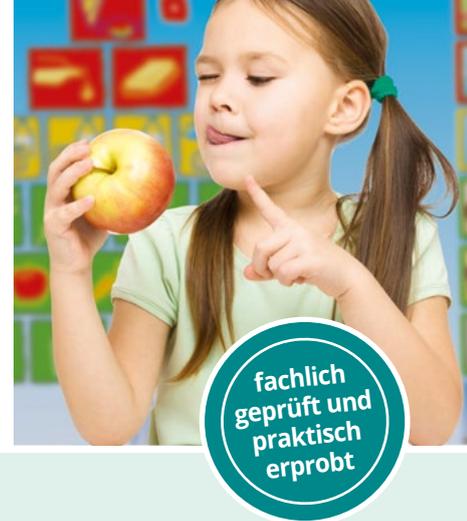


Liebe Pädagoginnen, liebe Pädagogen!



Der Feinschmeckerkurs richtet sich an Kinder zwischen 4 und 7 Jahren. Alle Einheiten sind in der Kita und in den Klassen 1 und 2 erfolgreich erprobt. In jeder Stunde sind die Kinder aktiv: Sie schneiden, rühren, mischen und kosten Lebensmittel mit allen Sinnen. Dabei entdecken sie, wie vielfältig unsere Lebensmittel schmecken. Sie erweitern ihren Geschmackssinn, lernen zu genießen und ihre Sinneseindrücke zu beschreiben.

Mit den Sinnesübungen können Sie dazu entscheidend beitragen, dass die Kinder vielfältiger essen und einen verantwortungsvollen Essstil entwickeln. Die Feinschmeckerstunden sind einfach umsetzbar. Denn die Kinder erforschen exemplarisch alltägliche, frische Lebensmittel aus dem grünen und gelben Bereich der Ernährungspyramide. Dabei lernen sie auf spielerische Art die Ernährungspyramide als Orientierung für ihr Essen und Trinken kennen. So sind Ihre Kinder bestens vorbereitet auf den Ernährungsführerschein, der sie in der Schule in den Klassen 3 und 4 erwartet.

Spannende Feinschmeckerstunden und viel Freude wünscht Ihnen

Das Bundeszentrum für Ernährung

Differenzieren leicht gemacht!



Die Arbeitsunterlagen sind als PDF und im Word-Format als Download verfügbar unter:
www.bzfe.de/schmeckenmitallensinnen-3613
Passwort: Sinnesbildung

Inhalt

Das pädagogische Konzept	
Sehen. Riechen. Hören. Fühlen. Schmecken. Genießen.	4
Ernährungsbildung	
Lebensnah. Nachhaltig. Effektiv.	6
Sinnesbildung	
Entdeckend. Genussvoll. Alltäglich.	7
Die Ernährungspyramide	
Die Hitpyramide	8
Kopiervorlage	
Die Ernährungspyramide	9
Feinschmeckerstunde 1	
Wasser: Ein kostbares Lebensmittel	10
Feinschmeckerstunde 2	
Gemüse: Bunt und lecker	12
Feinschmeckerstunde 3	
Obst: Die Apfelfeinschmecker	14
Feinschmeckerstunde 4	
Getreide: Die Sattmacher	16
Geschichte zum Vorlesen	
Ein Getreidekorn erzählt	18
Feinschmeckerstunde 5	
Milch und Milchprodukte: Wir verzaubern Naturjoghurt.	20
Optionale Feinschmeckerstunde	
Süßes: Auf der Schokoladen-Insel	22
Feinschmeckerstunde 6	
Abschlussbüfett: Herzlich willkommen!	24
Bewegungsgeschichte für Kitakinder	
Mein Kita-Tag	26
Bewegungsgeschichte für Schulkinder	
Mein Schultag	27
Für Sie vorbereitet	
Downloadmaterial und Stickerbogen	28
Kompetenzen erweitern	
Vom Acker zum Teller	29
Weitere BZfE-Medien	30
Impressum.	31

Sehen. Riechen. Hören. Fühlen. Schmecken. Genießen.



Steckbrief

- Sechs Feinschmeckerstunden mit viel Sinnes- schulung und einem Abschlussbüfett mit Eltern.
- Für Kindergarten (Vorschule) und die Klassen 1 + 2.
- Einfache Praxis mit Lebensmitteln aus fünf Gruppen der Ernährungspyramide.
- über 50 Sticker, um die Vielfalt zu erkennen und die eigene Pyramide zu gestalten.
- Optional: Eine Übung zu Süßigkeiten und zwei Bewegungsgeschichten.
- Im Download: Elternbrief, Materialliste und weitere Kopiervorlagen zum Stickern.

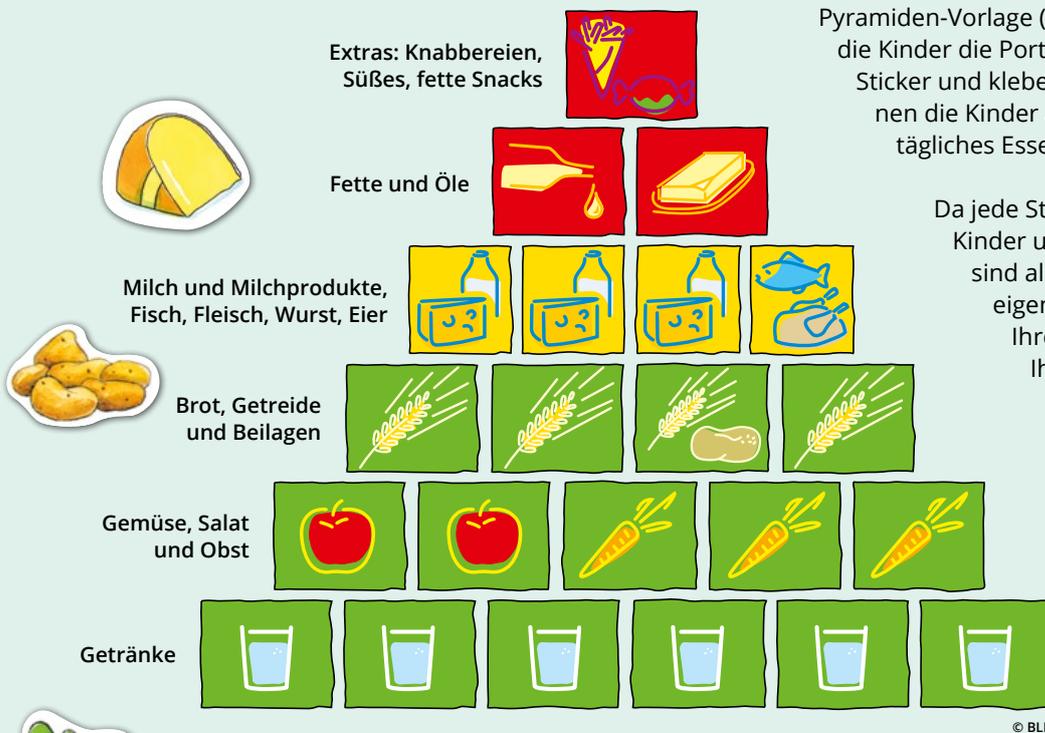
Ziel: Die Kinder erweitern ihren Geschmack, beschreiben ihre Sinneseindrücke und lernen zu genießen.

So läuft der Kurs ab

Das Konzept ist einfach und der Aufwand an Lebensmitteln gering. Zum Probieren reichen bereits kleine Mengen. Der Feinschmeckerkurs findet an sechs Terminen statt. Da das Probieren mit allen Sinnen und Selbermachen Zeit braucht, dauert jede Einheit mindestens eine Stunde. In jeder Stunde steht eine der fünf Lebensmittelgruppen im Vordergrund: Wasser, Gemüse, Obst, Getreide und Milchprodukte. Immer geht es darum, die Aufmerksamkeit der Kinder auf ihre fünf Sinne zu lenken. So lernen die Kinder die angebotenen Lebensmittel auf neue Art kennen und schätzen. Lebensmittel aus den Gruppen Fleisch, Wurst und Öle werden nicht verkostet, um den Kurs überschaubar zu halten. Außerdem bereiten die Kinder nur vegetarische Speisen zu. Das ist ein möglicher gemeinsamer Nenner aus den meisten Speisenvorschriften.

Am Ende jeder Kursstunde kommen die Sticker und die Pyramiden-Vorlage (S. 9) ins Spiel. Gemeinsam zählen die Kinder die Portionsbausteine, suchen passende Sticker und kleben sie auf ihre Pyramide. Diese lernen die Kinder als einfache Orientierung für ihr tägliches Essen und Trinken kennen.

Da jede Stunde ähnlich abläuft, entwickeln die Kinder und Sie schnell Routinen. Die Abläufe sind als Orientierung gedacht. Sie können eigene Ideen einbringen, den Kurs auf Ihre Kindergruppe abstimmen und in Ihr Bildungskonzept integrieren. Verknüpfen lassen sich die Feinschmeckerstunden beispielsweise mit Naturerkundungen im Umfeld von Kita oder Schule, mit einem Besuch auf dem Markt oder Hofladen und mit Gartenprojekten. Außerdem bietet jeder Tag beim gemeinsamen Essen in Ihrer Einrichtung Gelegenheit für Geschmacks- und Ernährungsbildung.



Alle Lebensmittel lassen sich acht Lebensmittelgruppen zuordnen. Diese sind durch Symbole gekennzeichnet. Die Ampelfarben und Anzahl der Portionsbausteine zeigen, wovon es mehr oder weniger sein kann: Viel Gemüse, Obst und Getreideprodukte, mäßig Milch(-produkte), sparsam Fette und Extras.

Mehr Infos unter: www.bzfe-ernaehrungspyramide.de





Ideen für mehr

Die Feinschmeckerstunden sind übersichtlich gehalten, damit die Kinder viel Zeit zum Genießen in angenehmer, gemeinschaftlicher Atmosphäre haben. Natürlich ist auch mehr möglich, wie die Ideenbörsen zeigen. Wenn Sie auch über Süßigkeiten sprechen möchten, können Sie die Übung „Auf der Schokoladen-Insel“ (S. 23) durchführen. Hier spüren die Kinder, dass zwei Stücke Schokolade zum Genießen ausreichen. Sie erfahren auch, dass eine kleine Portion Süßigkeiten zu den Extras in der Pyramidenspitze zählt. Zusätzlich gibt es zwei Bewegungsgeschichten (S. 26 f.). Sie machen Kindern Spaß und zeigen, wie Essen, Trinken und Bewegung ihren Tag strukturieren.

Eltern einbinden

Im Team mit einer Kollegin, einem Kollegen und Eltern können Sie die Kinder noch besser begleiten. Eltern sind daher als Helfer bei den Kursstunden und als Gäste beim Abschlussbuffet willkommen. Dann dürfen sie die Feinschmeckergerichte kosten und sich davon überzeugen, wie ihre Kinder in der Küche mithelfen können. Außerdem lernen auch die Eltern die Ernährungspyramide kennen mit den Botschaften: lieber Wasser statt zuckergesüßter Getränke, besser ein Gute-Laune-Müsli selbst herstellen aus Flocken, Naturjoghurt und frischem Obst statt stark verarbeiteter Fertigprodukte. Denn in süßen Getränken, Fertigmüslis und Kindermilchprodukten steckt oft viel Zucker.

Die Leitung und Kolleg*innen gewinnen

Vielleicht können Sie über die Feinschmeckerstunden die Reflexion über das Verpflegungsangebot anstoßen und gemeinsam Ideen entwickeln, die Erfahrungen in den Essensalltag in Kita und Schule zu integrieren. Oder Ihre Kolleg*innen greifen weitere Aspekte wie Bewegung und Nachhaltigkeit auf. Denn Genießen ist nur ein Teil der Gesundheitsförderung im Lebensraum Kita und Schule.

Ihre Ansprechpartner*innen in Sachen Verpflegung:

- Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ): www.nqz.de
- Vernetzungsstellen für Kita- und Schulverpflegung der Länder
- Infos zu den DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kita und Schule unter: www.schuleplusessen.de und www.dge.de

Vielseitig und klimafreundlich essen

Im Feinschmeckerkurs geht es vorrangig um Sinnesbildung. Gleichzeitig werden die Kinder an klimafreundliches Essen herangeführt, indem sie es einfach tun. Sie lernen Wasser als Durstlöcher schätzen, kosten frische, unverarbeitete Lebensmittel und gehen achtsam damit um. Sie bereiten daraus einfache Speisen zu und packen Reste in ihre Brotdosen. Damit fördern Sie die Kinder, einen zukunftsfähigen, verantwortungsvollen Essstil zu entwickeln. Kinder lernen von ihren Vorbildern. Daher:

- Unverpackte, lose Ware mitbringen.
- Auf unnötige Plastikverpackungen verzichten, z. B. bei Gemüse, Obst, Brot.
- Wasser aus Mehrwegbechern bzw. -flaschen trinken.
- Gemüse oder Obst mit Schönheitsfehlern verwerten.
- Nur so viele Lebensmittel mitbringen wie nötig.
- Darauf hinweisen, wenn das Gemüse aus der Region stammt.
- Zusammenhänge zwischen Essen und Umweltschutz einfach erklären.
- Zeigen, dass es schmeckt.

Mehr Infos unter:

www.bzfe.de > Suche: Ernährung und Klimaschutz. Hier gibt es Klimaschutztipps und ein kurzes Video.
www.bne-portal.de/bildungsbereiche

*Vertragen die Kinder bestimmte Lebensmittel nicht?
Welche Alternativen gibt es?*

 **Infopost für Eltern**

Liebe Eltern,

In den nächsten Wochen ist Ihr Kind als „Feinschmecker“ unterwegs. Wir planen sechs Feinschmeckerstunden, dabei verzaubern die Kinder Wasser, probieren Gemüse und Obst mit allen Sinnen und rühren selbst einen Fruchtjoghurt. Zum Abschluss des Feinschmeckerkurses findet ein gemeinsames Buffet statt. Die Einladung hierzu erfolgt später.

So können Sie Ihr Kind unterstützen, Feinschmecker zu werden:

- Ein offenes Ohr haben für die Ideen, die Ihr Kind aus den Feinschmeckerstunden mitbringt.
- Gemeinsam einkaufen und dabei Lebensmittel aus den Feinschmeckerstunden aufspüren: Welches Gemüse passt noch auf die Spießle? Welches Obst schmeckt im Joghurt?
- Ihr Kind in der Küche mithelfen lassen: Vielleicht möchte es Gemüsesticks anrichten, Obst klein schneiden fürs Müsli, den Joghurt anrühren, den Tisch decken und abräumen ...
- In Ruhe gemeinsam essen und die Speisen nach dem Feinschmeckerprinzip genießen. Fragen Sie Ihr Kind, wie das geht.

Durch alle Stunden begleitet die Kinder die Ernährungspyramide. Sie bietet eine Orientierung für das tägliche Essen und Trinken. Mehr Infos unter: www.bzfe-ernaehrungspyramide.de



Möchten Sie mich an den Kurstagen unterstützen?
Dann melden Sie sich bitte bis _____ bei mir.
Herzliche Grüße _____

Rückantwort
Name des Kindes: _____
Die Information zu den Feinschmeckerstunden habe ich erhalten.
Verträgt Ihr Kind bestimmte Lebensmittel nicht? Wenn ja, welche? _____

© BZfE 2019 | Schmecker.de | Eltern-Schein | BzE-Nr. 1833

Lebensnah. Nachhaltig. Effektiv.



So können Sie die Kinder für vielseitiges Essen gewinnen:

Essen mit positiven Botschaften und Erleben verknüpfen

Gemüse und Obst sind bunt, leckere Fitmacher, Fingerfood zum Naschen und vielfältig. Da findet jedes Kind etwas nach seinem Geschmack. Wer nicht zugreifen mag, probiert vielleicht beim nächsten Mal. Wenn Kinder Essen als etwas Schönes erleben, dann speichern sie diese Situation gleichzeitig mit der Speise ab – die positiven Erfahrungen verstärken sich.

An den Esserfahrungen anknüpfen und gemeinsam Neues probieren

Stellen Sie die Kinder in den Mittelpunkt und nutzen Sie ihre vielfältigen Erfahrungen: Welches Gemüse und Obst kennt ihr? Was mögt ihr? Was wollt ihr probieren? Was bereitet ihr zu Hause in der Familie daraus zu?

Lebensmittel- und Geschmacksvielfalt bieten

So verfeinern und erweitern die Kinder ihren Geschmackssinn. Sie lernen bisher unbekannte Lebensmittel kennen, entwickeln neue Vorlieben und lernen mit allen Sinnen zu genießen. Nur was Kinder kennen, können sie mögen lernen. Sinnesbildung findet alltäglich bei jeder Mahlzeit statt. Daher ist es so wichtig, dass die Kinder in ihren Brotdosen und beim Mittagessen Vielfalt vorfinden und immer wieder Neues kennenlernen.

Kinder viel selber machen lassen und klimafreundlich handeln

Forschen, schnippeln, kosten, gemeinsam reflektieren macht Kindern Spaß und weckt ihre Neugier. Dabei lernen sie unsere Lebensmittel mehr zu schätzen und gehen achtsamer damit um. Wie und wo wächst es? Wann wird es geerntet? Wie ist es verpackt?

Das gemeinsame Essen in Kita und Schule als Bildungsorte erkennen und nutzen

Ernährungsbildung erfolgt täglich beim gemeinsamen Essen. Hier wollen Kinder jeden Tag fröhliche Esspausen erleben können. Dazu gehört ein kindgemäßes Angebot, das die multikulturellen Hintergründe und Essstile der Kinder berücksichtigt.

Gemeinsam an einem Strang ziehen, Vorbild sein

Eltern, Kollegium, pädagogische Fachkräfte, Träger, Küchenpersonal und Caterer – wenn alle mitmachen, Vielfalt bieten und eine schöne Essensatmosphäre schaffen, das ist praxisnahe Ernährungsbildung. Welches Vorbild geben die Erwachsenen ab?

Zu viel Bewegung anregen

Denn Toben, Springen und Laufen sind genauso wichtig wie vielseitiges Essen.



Persönliche Wertungen vermeiden

Lassen Sie die Kinder ihre eigenen Erfahrungen machen. Die Geschmäcker sind bekanntlich sehr verschieden. Da gibt es kein richtig oder falsch, kein gesund oder ungesund, keine Wertungen von außen. Feinschmecker begnügen sich auch nicht mit dem Gesamturteil „lecker“ oder „schmeckt nicht“. Sie wollen es genau wissen und nehmen das Lebensmittel mit allen Sinnen aufmerksam wahr. Am Ende ihrer Sinnesreise entscheiden sie selbst, wie es ihnen schmeckt. Entdecken Sie mit den Kindern neue Geschmackswelten, machen sie die kulinarische Vielfalt sichtbar und lassen Sie die Kinder viele positive Erfahrungen sammeln.

Mehr Infos unter: www.bzfe.de > Suche: Sinnesbildung



Jedes Essen bietet die Chance, Neues über unsere Lebensmittel zu entdecken.

Entdeckend. Genussvoll. Alltäglich.



In den Feinschmeckerstunden entdecken die Kinder die Arten- und Sortenvielfalt unserer Grundnahrungsmittel neu. Dabei geht es nicht um Wissensvermittlung, sondern um die Neugier, das bewusste Wahrnehmen und Erleben. Sie „begreifen“ mit ihren fünf Sinnen, wie Wasser, Obst, Gemüse von Natur aus schmecken – unverarbeitet ohne andere Zutaten und Zusatzstoffe. Denn wenig verarbeitete Produkte bieten viel mehr für die Geschmacksnerven als verarbeitete, geschmacklich standardisierte Lebensmittel. Das Feinschmecken weckt ihre Neugier und bietet intensive Lernerfahrungen. Die Kinder entwickeln und erweitern ihre Sinne und erleben, dass bei der großen Geschmacksvielfalt unserer Lebensmittel Essen nie eintönig und langweilig werden muss. Außerdem spüren sie beim Feinschmecken, was es heißt, in Ruhe zu genießen.

Sinneseindrücke beschreiben

Es ist nicht so einfach, passende Ausdrücke für Aussehen, Geruch, Konsistenz, Mundgefühl und Geschmack eines Lebensmittels zu finden. Wasser kann spritzig, klar sein oder kitzeln, ein Apfel mehlig, fest, saftig, knackig, süß, säuerlich, sauer oder das Brot knusprig, grob, fein, körnig, feucht, fest, locker, salzig, würzig. Jedes Lebensmittel hat typische Eigenschaften. Welche Wörter kennen die Kinder? Was passt zum Lebensmittel?

Spielregeln fürs Feinschmecken

Probieren mit allen Sinnen braucht Zeit! Die Kinder sollen jeden Sinn einzeln erleben. Daher ist es wichtig, dass Sie jeden Sinn einzeln einführen und den Kindern Zeit und Ruhe lassen. Das Feinschmeckerprinzip hat klare Spielregeln. Je genauer Sie die fünf Schritte Sehen, Riechen, Hören, Fühlen und Schmecken anleiten und je mehr Zeit Sie den Kindern lassen, umso mehr entdecken die Kinder.

- Wir sind leise und kosten in Ruhe.
- Wir setzen alle Sinne ein in folgender Reihenfolge:
 - 1 sehen
 - 2 riechen
 - 3 hören
 - 4 fühlen, auch mit der Zunge
 - 5 schmecken
- Wir beschreiben unsere Sinneseindrücke.



Erst wenn die Kinder alle Sinneseindrücke wahrgenommen haben, entscheidet jeder für sich, wie es ihm persönlich schmeckt. Dabei merken die Kinder: Jedes Kind hat seinen eigenen Geschmack. Beim gemeinsamen Essen in Kita und Schule können die Kinder das Feinschmeckerprinzip immer wieder anwenden und üben.

2

Wie riecht es?

aromatisch, frisch, fruchtig, würzig, fad, mild, süßlich, säuerlich, muffig, erdig, nussig, kräftig, verbrannt

3

Wie hört es sich an?

knusprig, prickelnd, laut, leise, krachend ...

4

Wie fühlt es sich an?

fest, weich, hart, rau, rund, eckig, körnig, samtig, fein, trocken, feucht, glatt, klebrig

Wie fühlt es sich im Mund an?

rau, kantig, weich, hart, fest, knackig, körnig, kratzig, faserig, samtig, trocken, mehlig, feucht, wässrig, prickelnd, locker, cremig, sahnig, pappig, saftig ...

5

Wie schmeckt es?

süß, sauer, säuerlich, salzig, bitter, scharf, würzig, pikant, aromatisch, frisch, fad, fruchtig ...

1

Wie sieht es aus?

groß, mittel, klein, schief, rund, blass, glänzend, klar, flüssig, sämig, rau, glatt, samtig, fleckig, gepunktet, kernlos, mit Kernen





Die Hitpyramide, 2. Strophe:

**Gemüse und Salat im Überfluss,
sind ein wahrer Hochgenuss.**



Ideenbörse

- Statt der Gemüsespieße legen die Kinder ein Gemüsegesicht auf ihr Brettchen. Dazu das mitgebrachte Gemüse in unterschiedliche Formen schneiden. Für die Haare die Möhre in Streifen hobeln.
- Nach Möglichkeit das Gemüse aus dem EU-Schulprogramm verkosten. Als Rohkost eignen sich:
 - **im Frühling:** Möhren, Radieschen, Kohlrabi, Rettich
 - **im Sommer/Herbst:** Möhren, Radieschen, Paprika, Salatgurken, Kohlrabi, Rettich, Staudensellerie, Tomaten
 - **im Winter:** Möhren, Staudensellerie
- Gemeinsam zu den Fragen der Kinder forschen:
Was sind Mairübchen?
Gibt es Tomaten nur in rot?
Wie schmecken lila Möhren?
Wo wächst Gemüse bei uns?

Zum Weiterlesen

www.bzfe.de > Suche: Saisonalität
www.bzfe.de > Suche: Regionalität
www.bzfe.de > Lebensmittel
> Vom Acker bis zum Teller
www.5amtag.de
www.gemueseackerdemie.de

Sicher schneiden mit dem Krallengriff

Beim Schneiden und Schälen liegt das Gemüse immer auf dem Brett und die Kinder wenden den Krallengriff an. Ein feuchtes Tuch unter dem Brett verhindert, dass das Brettchen wegrutscht. Bei hartem, großem Gemüse wie Kohlrabi brauchen die Kinder die Hilfe eines Erwachsenen. Gevierteltes Gemüse können die Kinder auf die Schnittfläche legen und klein schneiden. Das fällt ihnen deutlich leichter.

Mit der einen Hand eine Kralle formen und damit das Gemüse halten.

Die andere Hand schneidet das Gemüse mit dem Messer, dabei deutlich vor den Fingerknöcheln arbeiten und die „Krallenhand“ rückwärts bewegen.



Sehr scharfe Messer erhöhen zwar die Verletzungsgefahr, sehr stumpfe aber auch! Denn sie erschweren das präzise Arbeiten.



Mundgerechte Stücke verlocken zum Zugreifen und Probieren.

! Die interkulturelle Vielfalt schätzen

Was essen die Kinder und ihre Familien aus anderen Herkunftsländern? Wie bereiten sie ihr Gemüse zu? Dabei kann die ein oder andere landestypische Besonderheit auftauchen, muss aber nicht. Denn viele Familien leben schon seit Generationen in Deutschland. Sie haben ihren eigenen Essstil entwickelt und die Kinder sind in der Regel keine Experten für ihr Land. Aber vielleicht kennen sie andere Gemüsearten und haben eigene Rezepte. Es geht darum, die Vielfalt anzuerkennen und unbekannte Lebensmittel zu entdecken.