



Ideen, Mitmachaktionen,
Kopiervorlagen für die
pädagogische Arbeit



Leitfaden zum Kinder-Heft: So macht essen Spaß

Liebe Pädagoginnen und Pädagogen!

Die bunten Bilder und lustigen Sticker begeistern Kitakinder und Leseanfänger. Sie können die pfiffigen Aufgaben selbstständig lösen. Wenn Sie das Heft jedoch im Rahmen Ihrer Bildungsarbeit einsetzen, wird es für die Kinder erst richtig spannend. Dann wird aus den Unterhaltungsseiten pädagogisch wertvolle Gesundheitsbildung.

Sicherlich setzen Sie viele in den Bildern versteckte Empfehlungen bereits in Ihrer Kita oder Schule um, beispielsweise beim gemeinsamen Frühstück oder bei den Naturerlebnissen. Das Kinderheft kann Sie dabei unterstützen: Gesundheitsbildung erfolgt ohne Worte mit Stickern und die zahlreichen Ideen im Heft fordern die Kinder zum Mitmachen auf. Die erläuternden Begriffe in kleiner Schrift sind nur für die Erwachsenen gedacht.

Hier liegt Ihre Chance: Nutzen Sie die Begeisterung und Neugier der Kinder. Jede Seite lässt sich mit Leben füllen, indem Sie echte Lebensmittel dazunehmen und diese mit allen Sinnen erforschen lassen. Das wirkt nachhaltiger als Bilder und ist meist mit wenig Aufwand und Kosten umsetzbar. Noch intensiver wird das Erleben, wenn Sie gemeinsam einfache Speisen zubereiten oder einen kleinen Garten anlegen. So können die Kinder Kompetenzen erwerben und spüren, dass essen Spaß macht.

Welche Themen in Ihr Konzept passen und was in Ihrer Gruppe machbar ist, wissen Sie am besten. Auf den folgenden Seiten finden Sie dafür Impulse, Mitmachideen und inhaltliche Hinweise zu den Botschaften, die sich in den Bildern verstecken.

Ideal ist das Entdeckerheft auch für Vorschulkinder und Erstklässler. Sie üben sich im sprachlichen Ausdruck, in der Konzentration, Feinmotorik und im logischen Denken. Und wenn die Kinder ihren Eltern stolz ihr Heft zeigen oder von den Aktionen erzählen, können die Eltern und Sie gemeinsam die Kinder unterstützen.

Wir wünschen Ihnen unzählige neugierige Kinderfragen, viele gemeinsame Entdeckungen und noch mehr Spaß beim gemeinsamen, genussvollen Essen.

Ihr Bundeszentrum für Ernährung



Seite 3: Die Themen

Zusammenhänge erkennen,
logisch zuordnen und stickern



Ziel: Neugier wecken auf die verschiedenen Themen im Heft.

Diese Seite ist eine Themenübersicht. Wenn die Kinder zu den Tätigkeiten die richtigen Sticker ergänzen, erfahren sie, worum es in dem Heft geht: um Bewegung im Alltag und beim freien Spielen, Mitmachen beim Einkauf, beim Tischdecken und bei der Essenszubereitung, um Naturerfahrungen und rund um gesunde Zähne.

Ideenbörse

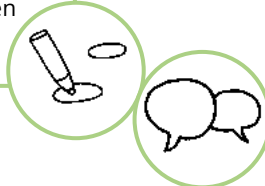
- Gespräch:
Was machst du?
Was gefällt dir?
Worauf hast du Lust?



Eigene Ideen:

Seite 4: Wer macht was?

zuordnen und darüber sprechen



Ziel: Aktiv an den Mahlzeiten beteiligt sein, mithelfen und zu einer schönen Atmosphäre beitragen können.

Ob in der Kita, Schule oder zu Hause: Gemeinsame Mahlzeiten sind ideale Orte, um Essen zu lernen und um Geschmack zu bilden. Schon die Kleinsten können und wollen aktiv beim Vorbereiten, Zubereiten und gemeinsamen Essen mitmachen. Einige Möglichkeiten entdecken die Kinder in dem Bild, das sieben Kinder um einen Tisch zeigt. Aufgabe Ihrer Kinder ist es, über die Farbe und Muster der Kleidung, die Hautfarbe, Armband und sonstige Kleinigkeiten herauszufinden, welches Kind den Tisch deckt, dekoriert, anderen Wasser eingießt, das schmutzige Geschirr wegräumt, den Tisch abwischt und kehrt. Wenn jeder mitmacht, wird das Essen zu einem echten Gemeinschaftserlebnis.

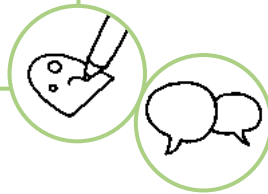
Ideenbörse

- Gespräch: Wie helfst ihr beim gemeinsamen Essen in der Kita oder der (Frühstücks-)Pause? Wie helfst ihr zu Hause?
- Jahreszeitliche Tischdekorationen herstellen, z. B. Laubblätter pressen und als Untersetzer nutzen, Wiesensträucher/Getreidesträucher pflücken und in eine Vase stellen, im Herbst Eicheln und Kastanien sammeln, Steine bunt bemalen oder Anfangsbuchstaben des Namens aufmalen.

Eigene Ideen:

Seite 5: Meine Frühstückswünsche

malen und darüber sprechen



Ziel: Essenswünsche äußern. Dabei unterschiedliche Vorlieben erkennen und respektieren.

Wer beim Essen mithilft, darf auch mitbestimmen, was auf den Tisch kommt. Was mögen die Kinder gerne zum Frühstück? Das erfahren Sie und die Eltern, wenn sie sich die gemalten Wunschfrühstücke anschauen. Die Lebensmittel rund um den Teller sind Anregungen für ein ausgewogenes, vielseitiges Frühstück. Dazu gehören Brot oder Müsli, Milch (-produkt), Gemüse, Obst und Wasser oder Früchtetee. Was und wie viel das Kind auswählt, ist allein seine Entscheidung. Damit keine Reste auf dem Teller bleiben, beginnt das Kind am besten mit einer kleinen Portion und nimmt sich bei Bedarf nach. Regeln wie „Iss deinen Teller leer“ sind genauso überholt wie Extrawürste. Die beste Wirkung erzielen Sie, wenn Sie selbst mit Genuss frühstücken und für eine schöne Atmosphäre sorgen.



Eigene Ideen:

Ideenbörse

- Wunschfrühstücke auf die Kopiervorlage (Seite 4) malen und ausstellen.
- Gespräch: Wie läuft bei euch das Frühstück zu Hause ab? Was gibt es zu essen? Was mögt ihr gerne, was mögen eure Geschwister?
- Öfter mal was Neues zum Probieren anbieten. Dabei das Probierprinzip (Seite 16 im Kinderheft) anwenden.
- Erfinden Sie mit den Kindern tolle Frühstücke wie Freche Brotgesichter, ein Müsli Kunterbunt, einen Piratenschmaus oder einen Starken Ritter. Alle Frühstück sollten aus jeweils einer Portion Brot oder Müsli, Milch oder Käse, Gemüse oder Obst und Wasser oder Früchtetee bestehen. Damit sind es echte Pyramidenfrühstücke. Mehr zur Ernährungspyramide unter: www.bzfe-Ernaehrungspyramide.de



Name: _____



Seite 6: Karls Papa kocht gerne

stickern und suchen



Ziel: Interesse an der Küche mit ihren „Arbeitsgeräten“ wecken.

Schneebesen, Zitruspresse, Sparschäler, Rührbesen und andere Küchenhelfer sind für Kinder spannende Küchenutensilien, besonders dann, wenn sie ein Hobbykoch mit großer Kochmütze vorstellt. Doch wo finden sich die Gegenstände im Bild?

Die kleine Geschichte von Karls Papa weckt die Neugier der Kinder am Kochen. Bevor Karls Papa kocht, kauft er frische Lebensmittel ein. Die Marktszene steht dabei für vorwiegend erntefrisches Gemüse und Obst aus der Region. Daraus zaubert Karls Papa leckere Gerichte wie einen Nudelauflauf oder die Kürbissuppe Ahoi.

Eigene Ideen:

Ideenbörse

- Kochmützen aus Pappstreifen und Krepppapier basteln.
- Gespräch: Wo können wir frisches Obst und Gemüse einkaufen?
- Ausflüge zu einem Markt, Hofladen oder Bioladen in der Nähe der Kita/Schule unternehmen, um den Kindern zu zeigen, welche Lebensmittel jetzt Saison haben.

Seite 7: Was passt nicht dazu?

Logik erkennen und Falsches durchstreichen



Ziel: Küchengeräte vertiefen, Mitmachmöglichkeiten aufzeigen.

Nachdem die Kinder auf der vorherigen Seite Einblicke in die Küche erhalten haben, geht es nun darum, die Logik der Bildreihen zu Küchenhelfern, Besteck und Mitmachideen zu durchschauen und Unpassendes herauszufiltern. Die letzte Spalte mit den Mitmachmöglichkeiten ist idealer Ausgangspunkt, die Kinder selbst aktiv werden zu lassen.

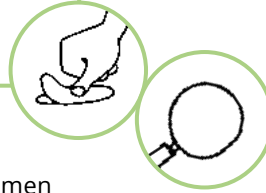
Eigene Ideen:

Ideenbörse

- Gemeinsam und in Absprache mit dem Koch/mit der Köchin und unter Einhaltung der Hygieneregeln die Kitaküche erforschen. Welche Arbeitsgeräte sind dort? Sofern frisch gekocht wird, sollten die Kinder mitbekommen, dass aus lokalen Zutaten Speisen zubereitet werden.
- Rezepte, z. B. www.kitaverpflegung.nrw.de/Rezepte-Wettbewerb: Hier können Sie das vegetarische Rezepte-Buch mit den ersten zehn platzierten Lieblingsrezepten herunterladen.
- Arbeitsgeräte ausprobieren, z. B. Banane mit einem Messer klein schneiden oder Gurken/Kartoffeln/Möhren schälen. Beim Schälen und Schneiden liegt das Lebensmittel immer auf dem Brett. Ein feuchtes Tuch unter dem Brettchen verhindert, dass dieses wegrutscht.
- Berufe aus dem Bereich Essen und Trinken vorstellen, z. B. Bäcker, Pizzabäcker, Landwirt.
- Mit den Kindern Brötchen oder Brezeln backen. Das Formen können schon die Kleinsten.

Seiten 8/9: Der Kirschbaum im Jahresverlauf

stickern und suchen



Ziel: Veränderungen der Natur im Jahresverlauf wahrnehmen und verstehen, dass heimisches Obst und Gemüse nicht immer Saison haben.

Warum können wir im Winter keine Erdbeeren pflücken?
Warum gibt es in meinem Geburtsmonat keine Kirschen?
Diese Doppelseite ermöglicht Kindern Einblicke in die Welt der (Obst-)Bäume und Tiere und ein Verständnis dafür, warum der Kirschbaum nur im Sommer Früchte trägt. Er muss nach dem kalten Winter zunächst neue Blätter und Blüten bilden. Die Würmer in der Erde sorgen für guten Boden und Nährstoffe und die Bienen bestäuben die Blüten. Erst dann wachsen unter dem Einfluss von Sonne und Regen nach einigen Monaten süße, dicke Kirschen. Das geduldige Warten wird belohnt mit besonders aromatischen, erntefrischen Früchten.

Eigene Ideen:

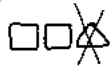
Ideenbörse

- Gespräch: Was sind Jahreszeiten? Welche Jahreszeiten kennt ihr? Wie unterscheiden sich die vier Bäume? Wie sehen die Bäume jetzt aus?
- Weitere Aspekte herausarbeiten, die in den Bildern angedeutet sind: Der Baum liefert Früchte zum Pflücken und Essen, ist Lebensraum für Tiere (z. B. Vögel, Insekten, Eichhörnchen, Igel), spendet Schatten, liefert Sauerstoff, bietet Spielmöglichkeiten (Hängematte, Schaukel, Klettern) und das Laub am Boden ist Nahrung für Würmer.
- Kirschen malen, möglichst auch die Innenansichten mit Stein und Fruchtfleisch.
- Nach draußen gehen und einen Baum so malen, wie er jetzt aussieht.
- Ausflüge in die Natur, in den Garten oder zur Obstbaumwiese unternehmen. Lassen Sie die Kinder Pusteblumen, Krabbeltiere, Schmetterlinge, duftende Blüten und Kräuter, Blätter und Regenwürmer erforschen und Wind, Sonne und Regen auf der Haut spüren.
- Boden oder eine Hecke nach Lebewesen untersuchen und Becherlupen mitnehmen.



Seite 10: Der lustige Supermarkt

logische Fehler finden



Eigene Ideen:

Ziel: Das Lebensmittelgeschäft als Einkaufsort kennen lernen.

Haben Sie alle 14 Fehler gefunden? Wie gut kennen sich die Kinder im Lebensmittelgeschäft aus? Die lustige Suchaufgabe erfordert hohe Konzentration und Ausdauer. Ferner motiviert die Seite die Kinder, ihre Eltern zum Einkaufen zu begleiten und die Obst- und Gemüseauslagen sowie das Kühlregal genauer zu erforschen.

Ideenbörse

- Einen echten Supermarkt in der Umgebung erforschen. Welches Obst und Gemüse wird verkauft? Welche Lebensmittel befinden sich im Kühlregal?



Seite 11: Woher kommt mein Essen?

Zusammenhänge erkennen und verbinden



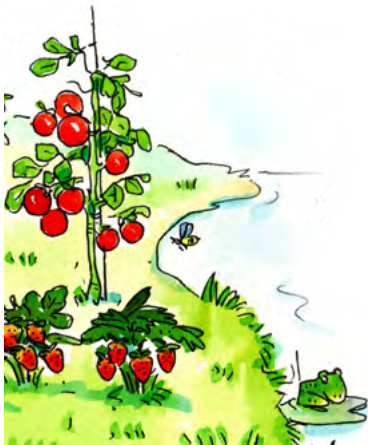
Ziel: Verständnis fördern, dass die Natur unsere (Grund-)Lebensmittel hervorbringt.

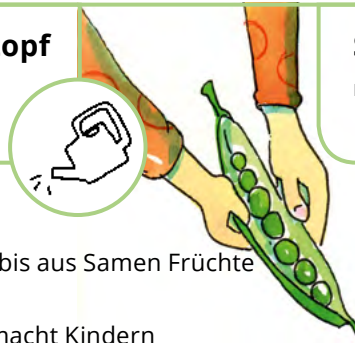
Wo wachsen Nudeln? Woher kommen die rote Soße, der Erdbeeryoghurt und das Wasser? Klar, die rote Soße wird aus Tomaten zubereitet. Aber die Nudeln? Ihnen sieht man das Mehl nicht an. Wie viele Kinder wissen, dass Joghurt aus Milch hergestellt wird, die wiederum von der Kuh kommt? Diese Seite animiert Kinder, Fragen zur Herkunft ihres Essens zu stellen, und vermittelt dafür ein erstes Verständnis (keine Details). Wenn Sie diese aufgreifen und mit den Kindern aus Tomaten die rote Soße zaubern, in Naturjoghurt frische Erdbeeren rühren und Brot oder Brezeln backen, steigt mit zunehmendem Wissen auch die Wertschätzung für diese Lebensmittel.

Eigene Ideen:

Ideenbörse

- Gespräch beim Essen:
Was esst ihr gerade?
Welche „Zutaten“ erkennt ihr?
Woraus wird Brot gemacht, woraus Käse?
- Obstsalat oder Müsli mit frischen Früchten zubereiten, Waffeln oder Pizza backen und dafür saisonales Gemüse und Obst verwenden.





Ziel: Erleben, wie viel Mühe und Zeit es kostet, bis aus Samen Früchte wachsen.

Ob Tomaten, Radieschen, Paprika – Gärtnern macht Kindern Riesenspaß, bringt Naturerfahrungen und bildet nachhaltig. Denn wenn die Kinder ihre Lebensmittel aus Samen ziehen und ihre Pflanzen über Wochen bis zur Ernte pflegen, erleben sie hautnah, wie viel Arbeit und Geduld man dazu braucht. Sie werden die Lebensmittel sicher mehr schätzen. Am Ende spielt es keine Rolle, ob die Erbsenschoten prall gefüllt, die Möhren gerade gewachsen oder die Kartoffeln klein sind. Hauptsache selbstgezogen und schmackhaft.

Versuchen Sie mal Markerbsen zu züchten. Diese sind auch für die meisten Kinder, die auf dem Land leben, etwas Neues. Außerdem lassen sich die frischen Erbsen so schön aus der Schote pülen und roh naschen; sie sind knackig und schmecken süß. Keine Sorge, Markerbsen sind – anders als Bohnen – auch roh genießbar. Da Markerbsen kälteempfindlich sind, sät man sie draußen Ende März bis Juni, in der kalten Jahreszeit gelingen sie am besten drinnen im Blumentopf. Die Samen keimen nach drei bis vier Tagen. Acht bis zehn Wochen nach der Aussaat sind die Erbsenschoten reif.

Auf Seite 13 betrachten die kleinen Forscher ihre Erbsenschote ganz genau und malen dann Erbsen in die drei Schoten.

Ideenbörse

- ▶ Gespräche zur Bild-Anleitung: Was brauchen Markerbsen zum Wachsen? Was ist zu tun? Erinnern Sie die Kinder an den Kirschbaum (Seite 8/9 im Kinderheft). Er trägt nur Früchte, wenn die Natur mitspielt, es regnet, die Sonne scheint, Bienen und Würmer da sind.
- ▶ Die Erbsen nach dem Probierprinzip (S. 16 im Kinderheft) mit allen Sinnen naschen.
- ▶ Mit den Kindern ein kleines Beet oder eine Kräuterspirale anlegen. Zum Pflanzen eignen sich auch Tomaten (unters Dach stellen), Kürbis und Zucchini (blühen sehr schön, brauchen bis zur Ernte etwa zehn Wochen). Dazu große Töpfe, Blumenkästen oder Wäschekörbe mit Plastikfolie auslegen und Löcher in die Folie stechen. Bebilderte Schritt-für-Schritt-Pflanzanleitungen für 17 Gemüsearten, Blumen und Kräuter sowie wertvolle Tipps für optimale Ernteergebnisse finden Sie in dem Heft „Gärtnern mit Kindern – Natur macht neugierig!“ (Bestell-Nr. 1624).
- ▶ Samen auf der Fensterbank vorziehen. Dazu Joghurtbecher (Müllvermeidung) sammeln und Löcher in den Becherboden bohren, damit das Wasser abfließen kann. Becher mit Saat- oder reifer Komposterde füllen, Samen hineinlegen und Becher mit Unterteller auf die Fensterbank stellen. Später die Jungpflanzen in Töpfe oder nach draußen umpflanzen. Vielleicht können Sie vorgezogene Ableger von Eltern oder Jungpflanzen aus der Gärtnerei bekommen und diese weiterziehen.
- ▶ Nach der Ernte Samen sammeln, in bemalte Briefumschläge füllen und bis zum nächsten Jahr aufbewahren. Sonnenblumensamen werden beispielsweise gesammelt, wenn die Blüten braun werden. Dazu den verwelkten Kopf abschneiden, in eine Papiertüte stecken und schütteln oder Samen herauspulen.
- ▶ Pflanzstecker aus Eisstielen Wäscheklammern herstellen, bemalen, mit dem Pflanzennamen beschriften und in den Topf stecken.
- ▶ Tiefe des Saatlochs messen; dazu 1 cm, 2 cm, 3 cm-Markierungen am Eisstiel aufmalen. Oder das Pflanzenwachstum mit einem (Zoll-)Stock messen.

Eigene Ideen:



Seite 14: Mit Obst durchs Jahr

Saisonalität erkennen und stickern



Ziel: Saisonalität von Obst erkennen und aus Saisonfrüchten eine Obstspeise herstellen.

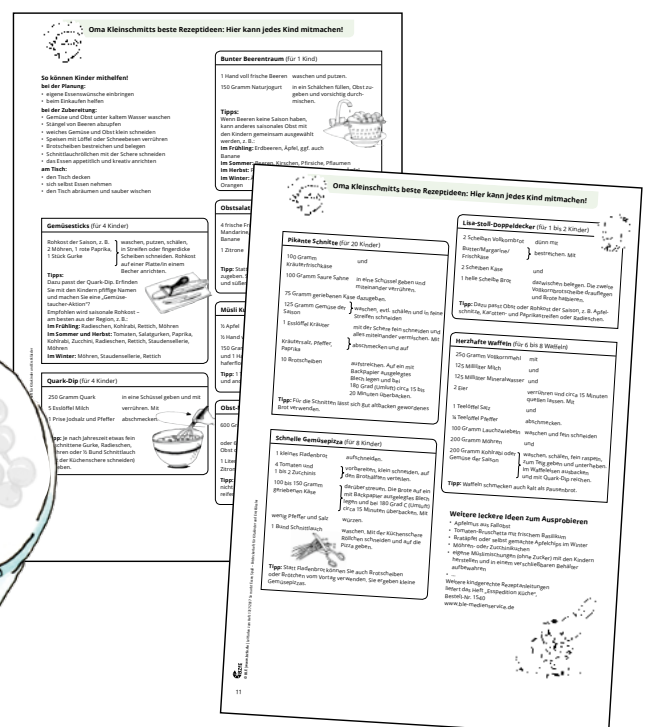
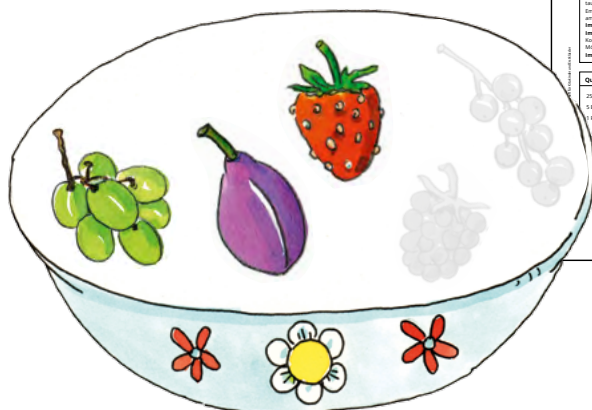
Wenn die Kinder sich zuerst die beiden Obstschalen und die dahinter liegenden Landschaften genauer anschauen, dann wird deutlich: In die linke Schale kommen alle Beeren und Früchte, die bei uns im Frühjahr und Sommer reif sind. Die Vielfalt ist groß. In der kalten Jahreszeit ist das anders. Wenn bei uns kein Obst wächst, gibt es nur gelagerte Äpfel und Birnen. Abwechslung bieten dann Bananen, Apfelsinen und Mandarinen, die aus dem warmen Süden per Schiff klimaschonend transportiert werden. Bei Erdbeeren, Pflaumen und anderem Obst aus fernen Ländern lohnt es sich, darauf zu warten, bis sie hierzulande reif sind: Das schont das Klima und Genuss und Freude sind dann doppelt so groß. Munter drauflosstickern ist auch möglich, jedoch lassen sich die Sticker nur einmal ablösen und neu sortieren.

Wie auf den vorherigen Seiten gilt auch hier: Keine Bildung ohne Praxis! Die Bilderfolge animiert Kinder, das frische Obst – für den Imbiss in der Pause oder zu Hause – selbst vorzubereiten: zuerst Hände waschen, dann Obst waschen, Stiele und Blätter abzupfen, auf dem Brett in mundgerechte Stücke schneiden, appetitlich auf Tellern anrichten und dann genießen.

Eigene Ideen:

Ideenbörse

- Gemeinsam mit Kindern Obstsalat, Müsli, Obstjoghurt, Apfelmus, Marmelade, Obstpfannkuchen, Obstkuchen ... zubereiten. Einfache Rezepte, bei denen Kinder mithelfen können, finden Sie bei den Kopiervorlagen (Seiten 10/11).
- Obst mit Schönheitsfehlern – aber ohne Faulstellen – pürieren. Püree in Joghurt rühren oder daraus Smoothies herstellen. Beliebt sind reife braune, pürierte Bananen mit Orangensaft.
- Im Herbst und Winter statt frischem Obst selbst gemachten Fruchtaufstrich in Joghurt oder Quark rühren.
- Fantasienamen für die Speisen erfinden, z. B. Quarkgesichter.





Oma Kleinschmitts beste Rezeptideen: Hier kann jedes Kind mitmachen!

So können Kinder mithelfen!

bei der Planung:

- eigene Essenswünsche einbringen
- beim Einkaufen helfen

bei der Zubereitung:

- Gemüse und Obst unter kaltem Wasser waschen
- Stängel von Beeren abzupfen
- weiches Gemüse und Obst klein schneiden
- Speisen mit Löffel oder Schneebesen verrühren
- Brotscheiben bestreichen und belegen
- Schnittlauchröllchen mit der Schere schneiden
- das Essen appetitlich und kreativ anrichten

am Tisch:

- den Tisch decken
- sich selbst Essen nehmen
- den Tisch abräumen und sauber wischen

Gemüsesticks (für 4 Kinder)

Rohkost der Saison, z. B.
2 Möhren, 1 rote Paprika,
1 Stück Gurke

waschen, putzen, schälen,
in Streifen oder fingerdicke
Scheiben schneiden. Rohkost
auf einer Platte/in einem
Becher anrichten.

Tipps:

Dazu passt der Quark-Dip. Erfinden Sie mit den Kindern pfiffige Namen und machen Sie eine „Gemüse-taucher-Aktion“?

Empfohlen wird saisonale Rohkost – am besten aus der Region, z. B.:

Im Frühling: Radieschen, Kohlrabi, Rettich, Möhren

Im Sommer und Herbst: Tomaten, Salatgurken, Paprika, Kohlrabi, Zucchini, Radieschen, Rettich, Staudensellerie, Möhren

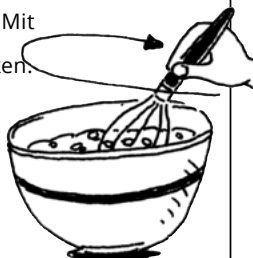
Im Winter: Möhren, Staudensellerie, Rettich



Quark-Dip (für 4 Kinder)

250 Gramm Quark in eine Schüssel geben und mit
5 Esslöffel Milch verrühren. Mit
1 Prise Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Je nach Jahreszeit etwas fein geschnittene Gurke, Radieschen, Möhren oder ½ Bund Schnittlauch (mit der Küchenschere schneiden) zugeben.



Bunter Beerentraum (für 1 Kind)

1 Hand voll frische Beeren waschen und putzen.

150 Gramm Naturjogurt in ein Schälchen füllen, Obst zugeben und vorsichtig durchmischen.

Tipps:

Wenn Beeren keine Saison haben, kann anderes saisonales Obst mit den Kindern gemeinsam ausgewählt werden, z. B.:

Im Frühling: Erdbeeren, Äpfel, ggf. auch Banane

Im Sommer: Beeren, Kirschen, Pfirsiche, Pflaumen

Im Herbst: Pfirsiche, Pflaumen, Trauben, Birnen, Äpfel

Im Winter: Äpfel, Birnen, ergänzt durch Banane, Mandarinen, Orangen



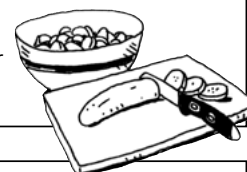
Obstsalat (für 4 Kinder)

4 frische Früchte, z. B.
Mandarine, Apfel, Birne,
Banane

vorbereiten und klein schneiden.

1 Zitrone auspressen und den Saft zugeben. Alles gut durchmischen.

Tipp: Statt Zitronensaft Orangensaft zugeben. So wird der Obstsalat saftiger und süßer.



Müsli Kunterbunt (für 1 Kind)

½ Apfel klein schneiden.

½ Hand voll Obst der Saison waschen, putzen, klein schneiden.

150 Gramm Naturjogurt
und 1 Hand voll Vollkorn-
haferflocken

zugeben und alles mischen.

Tipp: 1 Teelöffel Nüsse, Sonnenblumenkerne und andere Samen darüberstreuen.



Obst-Milchmix (für 10 Kinder)

600 Gramm reife Bananen schälen und in große Stücke schneiden

oder 600 Gramm weiches Obst der Saison waschen, putzen, ggf. klein schneiden und mit

1 Liter Milch und 1 Teelöffel Zitronensaft mixen, bis die Milch schaumig ist.

Tipp: Ist das Obst der Saison nicht süß genug, dann mit einer reifen Banane nachsüßen.





Oma Kleinschmitts beste Rezeptideen: Hier kann jedes Kind mitmachen!

Pikante Schnitte (für 20 Kinder)

- | | | |
|-------------------------------|--|--|
| 100 Gramm Kräuterfrischkäse | und | |
| 100 Gramm Saure Sahne | in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. | |
| 75 Gramm geriebenen Käse | dazugeben. | |
| 125 Gramm Gemüse der Saison | } waschen, evtl. schälen und in feine Streifen schneiden | |
| 1 Esslöffel Kräuter | | mit der Schere fein schneiden und alles miteinander vermischen. Mit |
| Kräutersalz, Pfeffer, Paprika | } abschmecken und auf | |
| 10 Brotscheiben | | aufstreichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 180 Grad (Umluft) circa 15 bis 20 Minuten überbacken. |

Tipp: Für die Schnitten lässt sich gut altbacken gewordenes Brot verwenden.

Schnelle Gemüsepizza (für 8 Kinder)

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1 kleines Fladenbrot | aufschneiden. |
| 4 Tomaten und 1 bis 2 Zucchini | } vorbereiten, klein schneiden, auf den Brothälften verteilen. |
| 100 bis 150 Gramm geriebenen Käse | |
| | } darüberstreuen. Die Brote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 180 Grad C (Umluft) circa 15 Minuten überbacken. Mit |
| wenig Pfeffer und Salz | |
| 1 Bund Schnittlauch | waschen. Mit der Küchenschere Röllchen schneiden und auf die Pizza geben. |



Tipp: Statt Fladenbrot können Sie auch Brotscheiben oder Brötchen vom Vortag verwenden. Sie ergeben kleine Gemüsepizzas.

Lisa-Stoll-Doppeldecker (für 1 bis 2 Kinder)

- | | |
|------------------------------|--|
| 2 Scheiben Vollkornbrot | dünn mit |
| Butter/Margarine/ Frischkäse | } bestreichen. Mit |
| 2 Scheiben Käse | |
| 1 helle Scheibe Brot | dazwischen belegen. Die zweite Vollkornbrotscheibe drauflegen und Bröte halbieren. |

Tipp: Dazu passt Obst oder Rohkost der Saison, z. B. Apfelschnitze, Karotten- und Paprikastreifen oder Radieschen.

Herzhafte Waffeln (für 6 bis 8 Waffeln)

- | | |
|---|--|
| 250 Gramm Vollkornmehl | mit |
| 125 Milliliter Milch | und |
| 125 Milliliter Mineralwasser | und |
| 2 Eier | verrühren und circa 15 Minuten quellen lassen. Mit |
| 1 Teelöffel Salz | und |
| ¼ Teelöffel Pfeffer | abschmecken. |
| 100 Gramm Lauchzwiebeln | waschen und fein schneiden |
| 200 Gramm Möhren | und |
| 200 Gramm Kohlrabi oder Gemüse der Saison | } waschen, schälen, fein raspeln, zum Teig geben und unterheben. Im Waffeleisen ausbacken und mit Quark-Dip reichen. |
| | |

Tipp: Waffeln schmecken auch kalt als Pausenbrot.

Weitere leckere Ideen zum Ausprobieren

- Apfelmus aus Fallobst
- Tomaten-Bruschetta mit frischem Basilikum
- Bratäpfel oder selbst gemachte Apfelchips im Winter
- Möhren- oder Zucchini-Kuchen
- eigene Müslimischungen (ohne Zucker) mit den Kindern herstellen und in einem verschließbaren Behälter aufbewahren

• ...
Weitere kindgerechte Rezeptanleitungen liefert das Heft „Esspedition Küche“, Bestell-Nr. 1540
www.ble-medienservice.de



Bildergeschichte ausmalen, verstehen
und erzählen



Eigene Ideen:



Seite 16: Essen mit allen Sinnen

probieren und stickern



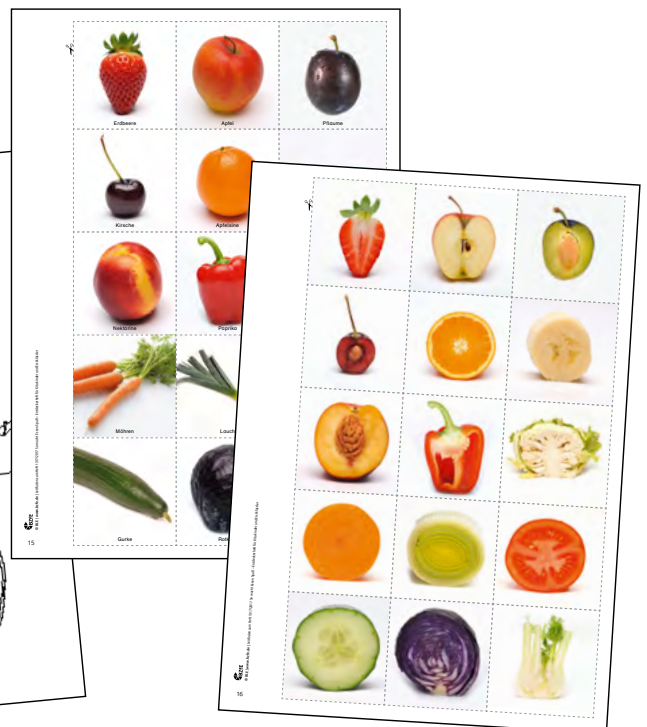
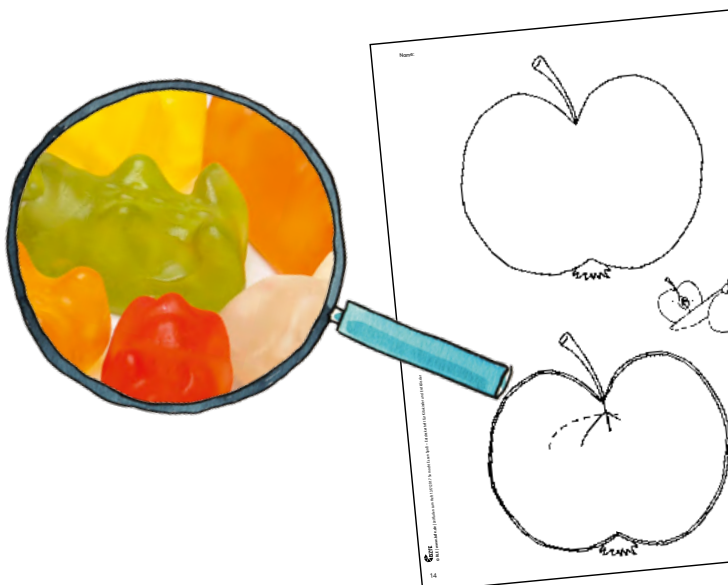
Ziel: Probierprinzip einführen und Wahrnehmung für Lebensmittel schärfen.

Nanu, was ist das? Wissen Sie, wie sich eine Gurke anfühlt und wie sie riecht? Hier geht es darum, Kindern vielfältige, sinnliche Erfahrungen mit kleinen Kostproben zu ermöglichen, wie in der Bilderreihe dargestellt. Dafür nehmen die Kinder Lebensmittel nacheinander mit Händen, Nase, Ohren und Mund wahr und entdecken neue Eindrücke. Die Aufgabe mit den Lupen wird noch spannender, wenn Sie echte Lebensmittel (Möhre, Gurke, Tomate, Gummibärchen und Käse) bereitstellen, außerdem Messer und Schneidebretter. Die Kinder können nun selbstständig schneiden, untersuchen und vergleichen. Danach ist es eine leichte Übung, die richtigen Sticker aufzukleben.

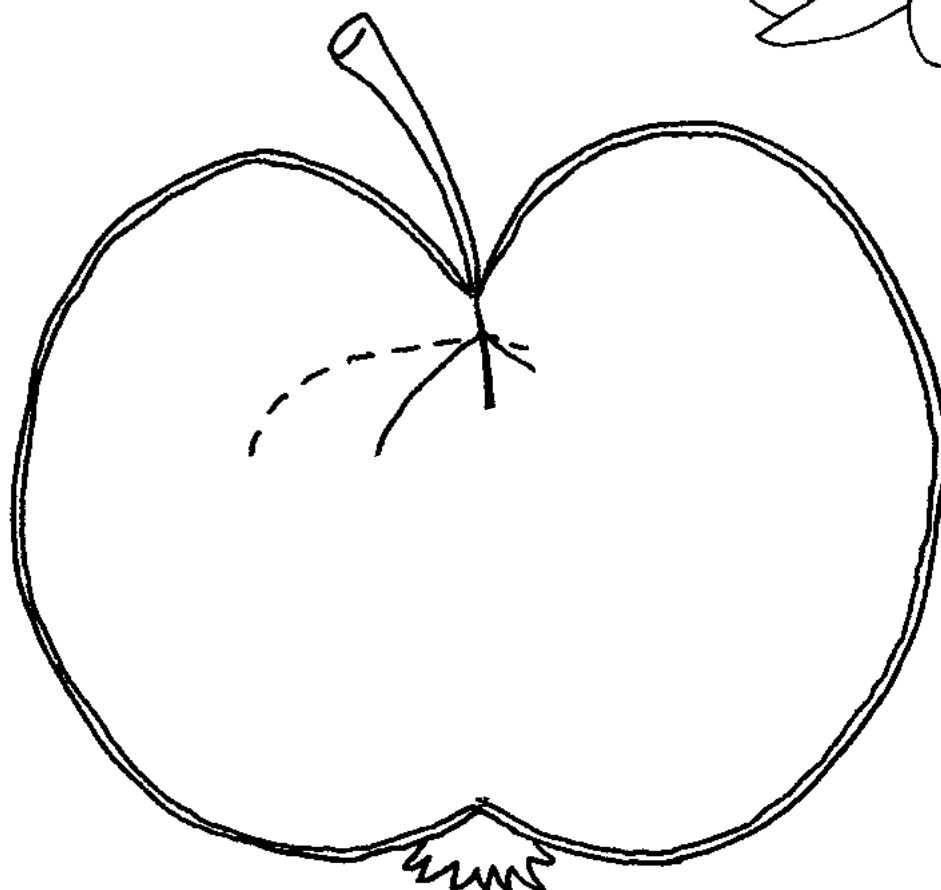
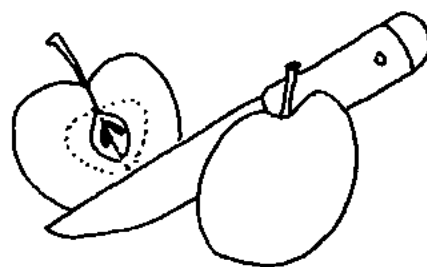
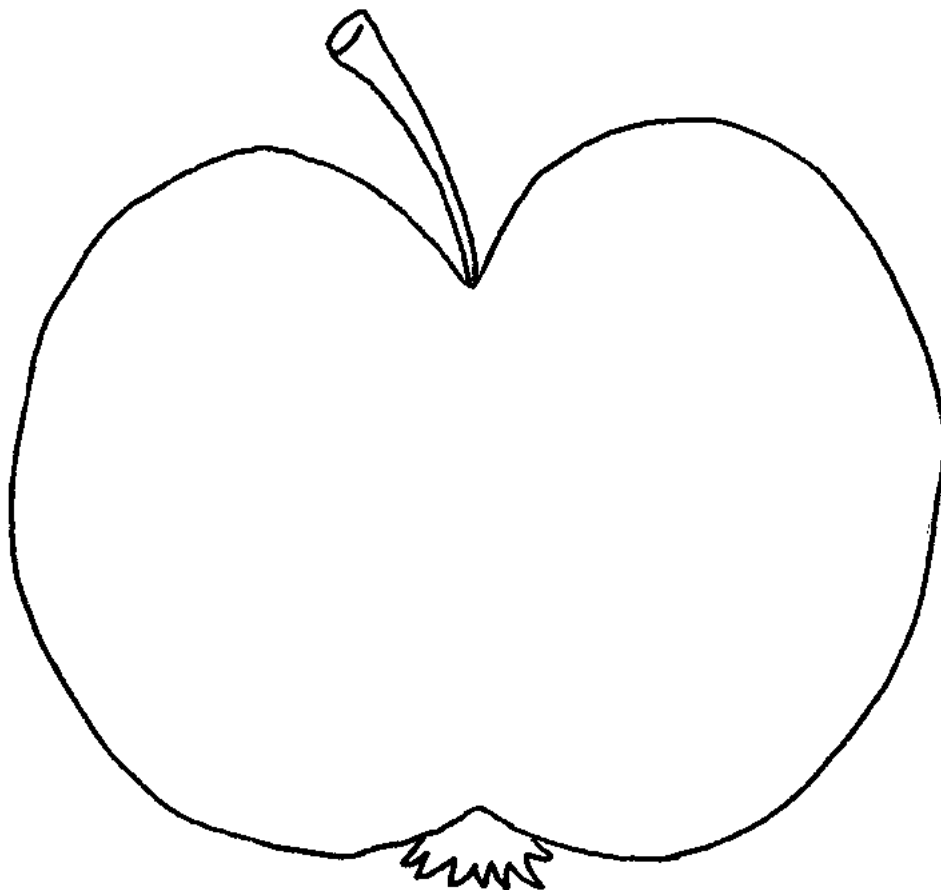
Ideenbörse

- Über Lauch, Zwiebeln oder andere stark riechende Lebensmittel die fünf Sinne bewusst machen.
- Lebensmittelproben verkosten: Was schmeckt süß, sauer, salzig, bitter?
- Für die gemeinsame Mahlzeit den Gruppen-/Klassenraum in ein Feinschmeckerrestaurant verwandeln und das Essen nach dem dargestellten Probierprinzip verkosten. Anders als im Heft schauen sich die Kinder zuerst ihr Essen genau an, bevor sie es bewusst riechen, fühlen und mit der Zunge schmecken.
- Sechs ausgearbeitete und in der Kita und Klasse 1 erprobte Feinschmeckerstunden zu unseren Grundnahrungsmitteln finden Sie im Medium „Schmecken mit allen Sinnen – Der Feinschmeckerkurs für 4- bis 7-Jährige“ (Bestell-Nr. 3613).
- Weiterführung: Kinder schneiden einen Apfel auf, betrachten die Kerne und malen das Innere (Kopiervorlage Seite 14).
- Obst sortieren: nach Größen (größer als Apfel ...), nach Farben (ist schön bunt), hat Kerne, wächst auf Bäumen/Sträuchern.
- Memospiel aus den Lebensmittelkarten (Kopiervorlagen Seiten 15 und 16) basteln. Ein Paar besteht beispielsweise aus der ganzen und der aufgeschnittenen Erdbeere.

Eigene Ideen:



Name: _____





Erdbeere



Apfel



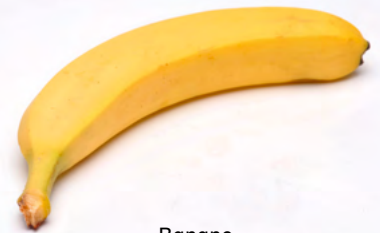
Pflaume



Kirsche



Apfelsine



Banane



Nektarine



Paprika



Blumenkohl



Möhren



Lauch



Tomate



Gurke



Rotkohl

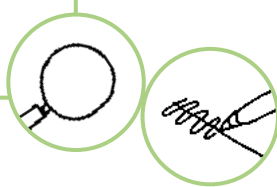


Fenchel



Seite 17: Im Gemüsedschungel

erkennen und Linien färben



Ziel: Gemüse erkennen und (Farb-)Vielfalt entdecken.

Hinter den wirren, sich überlappenden Linien verbergen sich fünf Gemüsearten. Jede hat eine andere Farbe, denn Gemüse ist bekanntlich bunt. Zunächst müssen die Kinder das Gemüse im Wirrwarr der Striche erkennen und dann die gestrichelten Linien in der vorgegebenen Gemüsefarbe nachfahren – keine einfache Übung, die hohe Konzentration erfordert. Beim Malen lernen die Kinder neue Arten kennen und merken, wie bunt Gemüse doch ist.

Eigene Ideen:

Ideenbörse

- Ein dargestelltes Saisongemüse mitbringen, mit verbundenen Augen die Form mit den Händen nachspüren und gemeinsam seine Vorzüge entdecken.
- Hörspiel „Kasimir im Gemüsedschungel“ kennenlernen. Verpackt in ein spannendes Abenteuer mit Dinokäfern und dem sprechenden Hasen Kasimir lernen die Kinder weitere Gemüse- und Obstsorten kennen (Bestell-Nr. 3490). Hörprobe unter www.bzfe.de > Medienshop > Suche: 3490

Seite 18: Draußen toben

Fehler finden



Seite 19: Das macht mir Spaß

malen und darüber sprechen



Ziel: Spiele für draußen entdecken, eigene Wünsche mitteilen.

Was ist anders? Um die feinen zehn Unterschiede zu finden, ist ein scharfer Blick gefragt: Was spielen die Kinder? Fehlt in einem Bild der Ball, das Springseil? Und schon sind Sie mitten im Gespräch mit den Kindern über Spielmöglichkeiten. Was spielen Ihre Kinder auf dem Kita-/Schulgelände? Gehen sie jeden Tag nach draußen? Welche Spielgeräte gibt es? Was macht ihnen besonders Spaß?

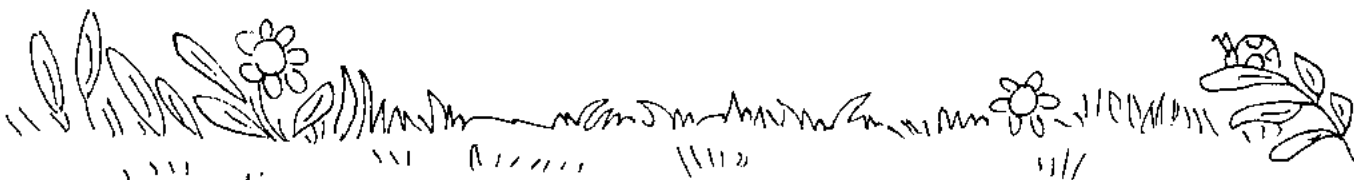
Auf Seite 19 dürfen die Kinder frei malen, was sie gerne machen. Wie das vorgezeichnete Motiv zeigt, braucht es zum Spielen keinen Spielplatz. Im Garten arbeiten, Laub kehren, dann in den Laubhaufen springen oder Früchte ernten sind Anregungen, die das Kind aufgreifen und nach seinen Vorstellungen ergänzen kann.

Eigene Ideen:

Ideenbörse

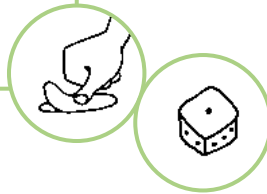
- Bewegungsübung: Was können unsere Füße? Beispielsweise gehen, hüpfen, springen, klettern, rennen, auf Zehenspitzen laufen, schleichen, trampeln, radeln, trippeln... Mithilfe dieser Übung können Sie den Kindern vermitteln, dass neben dem Spielen im Freien und dem Kinderturnen die täglichen Fußwege zur Kita/Schule, zum Einkaufen, zu Freunden und das Treppensteigen wichtige Bewegungszeiten sind.
- Pantomime: Werfen, Fangen, Seilspringen, Balancieren... Die Kinder erraten das Spiel.
- Ein neues Fangspiel einführen.
- Bilderwand zur Bewegung mithilfe der Kopiervorlage Seite 18 erstellen. Die Kinder nutzen die Malvorlage, sodass Sie die Bilder sichtbar im Gebäude aufhängen können, ohne die Hefte zu beschädigen.

Name: _____



Seiten 20/21: Zähne brauchen Pflege

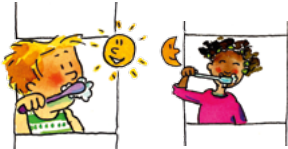
stickern und spielen



Ziel: Für Zahnpflege sensibilisieren und Zusammenhänge zwischen Essen und Zähnen aufzeigen.

Beim Zahnwürfelspiel üben die Kinder Farben, Zahlen und das Einhalten von Regeln und erfahren Einiges über die Zahnpflege:

Eigene Ideen:



morgens und abends Zähne putzen (erkennbar an Sonne und Mond)



eine Zahnbürste mit stehenden Borsten verwenden



drei Wörter mit „Zahn“ bilden, z. B. Zahnbürste, Milchzahn, Zahnfee



solange die Zähne gründlich putzen, bis die Zahnputzuhr abgelaufen ist



regelmäßig vom Zahnarzt die Zähne kontrollieren lassen



das eigene Gebiss im Spiegel anschauen und auf Wackelzähne oder Zahnlücken untersuchen



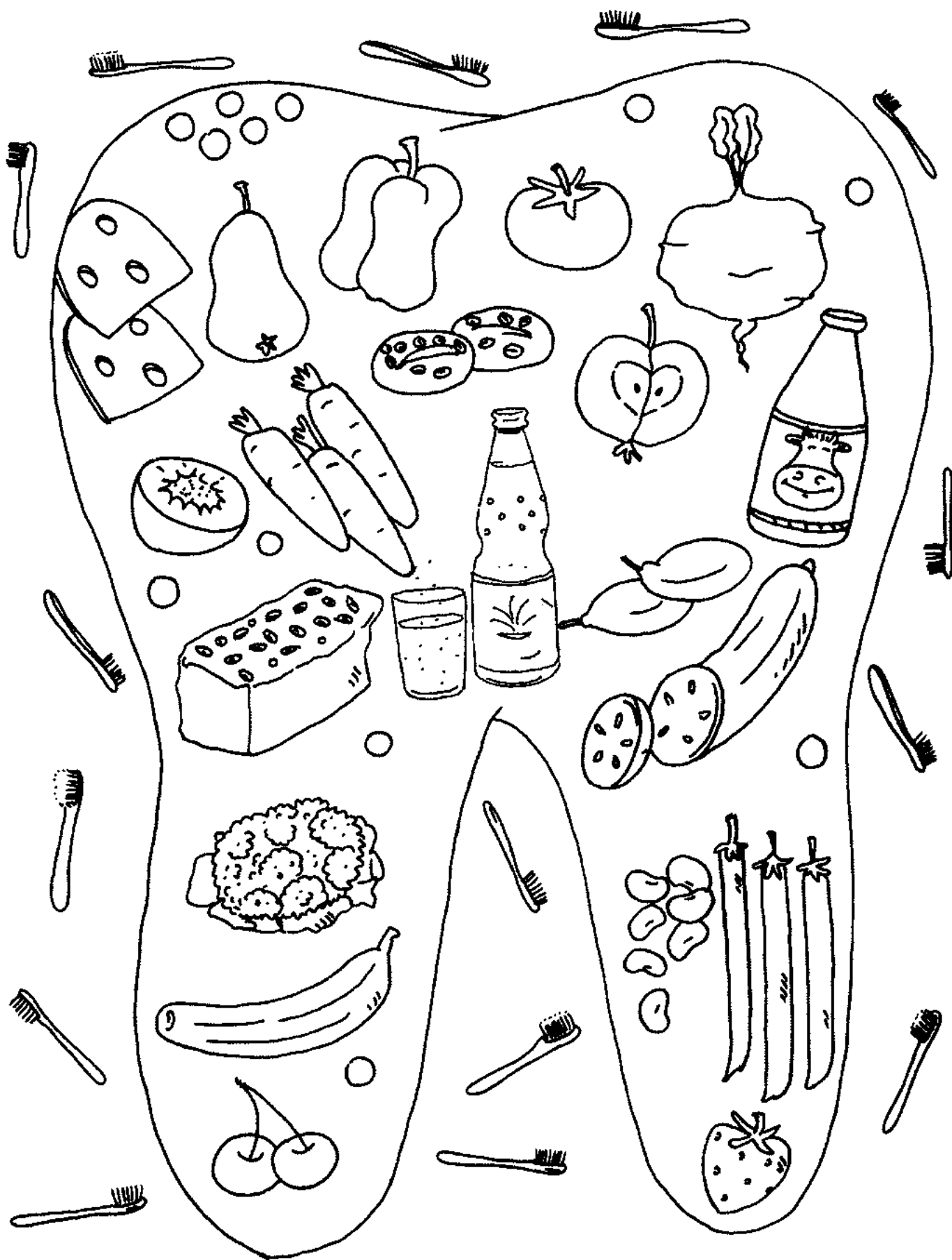
ausgewogen essen für starke Zähne

Alle Zahn-Ereignisfelder haben einen farbigen Rahmen. Blau bedeutet ein Feld vor, Rot bedeutet zwei Felder vor, Gelb bedeutet einmal aussetzen. Daneben gibt es Ereignisfelder mit lustigen Bewegungsaufgaben. Im Hintergrund sind verschiedene Obst- und Gemüsearten in der Innenansicht zu sehen – erkennen Ihre Kinder diese?

Ideenbörse

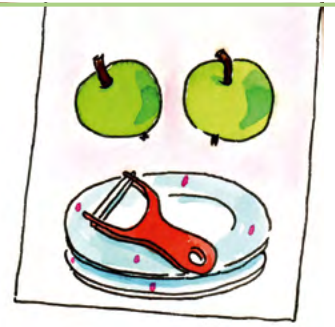
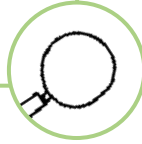
► Ausmalbild „Das mögen deine Zähne“ (Seite 20).

Name: _____



Seite 22: Das Geheimnis der Apfelschale

forschen und beobachten



Ziel: Freude am Forschen entwickeln.

Das Apfelexperiment eignet sich ideal für eine Forscherstunde. Hier stehen Freude am Tun, genaues Beobachten, Vergleichen und Staunen im Vordergrund. Ausgangspunkt könnte die Frage sein „Warum hat der Apfel eine Schale?“ oder eine Geschichte aus dem Alltag, wie: Ein geschälter Apfel rollt unter ein Regal. Nach zwei Tagen findet ihn ein Kind und ruft: „Schaut mal, wie der Apfel aussieht?“ Was meint es wohl damit? Die Kinder sollen zuerst Vermutungen anstellen und dann die Versuchsanleitung umsetzen. Die beiden Sonnen und Monde bedeuten: Zwei Tage warten. Was beobachten die Kinder? Wie unterscheiden sich beide Äpfel? Warum sehen sie so anders aus? Suchen Sie mit den Kindern Erklärungen für das Schrumpfen des Apfels. Einige Kinder werden sicher von selbst darauf kommen, dass die Apfelschale (nicht nur) vor dem Austrocknen schützt.

Eigene Ideen:

Ideenbörse

- Das Experiment fortführen und die Schale unter der Lupe genau betrachten.
- Bildungsbereich Mathematik bedienen, indem die Kinder die Äpfel vorher und nachher wiegen und so den Wasserverlust feststellen. Ferner können die Kinder Äpfel halbieren, vierteln, achteln und dann mit anderen Kindern teilen.
- Gespräch: Was machen wir mit dem unappetitlichen Apfel? Welche Idee steckt in der Bildergeschichte? Was sagt ihr dazu? Was ist ein Kompost? (Der Apfel kommt auf den Kompost, wo sich ein Vogel den Leckerbissen schnappt. Oder bekommt der Wurm auch noch ein Stück davon ab?)
- Über den Kompost sprechen. Hier entsteht aus Bioabfällen wertvolle Pflanzenerde. Die Kinder können die Komposttiere erforschen und ihre Lebensweise kennen lernen.
- Weitere Experimente zu den Lebensmittelgruppen unter www.ernaehrung-bw.info > BeKi > Arbeitsmaterial: Die Küche als Lernort für naturwissenschaftliche Erfahrungen und Expedition Frühstück – Experimente aus der Küche





**Bundeszentrum
für Ernährung**

Download zum Heft
Bestell-Nr. **1317**

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)
Präsident:
Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Text:

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE

Redaktion:

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE
Melanie Braukmann, Bonn

Illustrationen:

Dorothea Tust, Köln

Fotos:

Klaus Arras, Peter Meyer, BLE

Grafik:

Arnout van Son, Alfter

Nachdruck oder Vervielfältigung –
auch auszugsweise – sowie Weiter-
gabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder
Aufklebern nur mit Zustimmung der
BLE gestattet. Alle Angaben erfolgen
ohne Verpflichtung oder Garan-
tie der BLE. Sie übernimmt keine
Haftung für eventuell vorhandene
Unrichtigkeiten.

© BLE 2020



**ERNÄHRUNGSBILDUNG:
Lebensnah.
Nachhaltig.
Effektiv.**



Schmecken mit allen Sinnen

Der Feinschmeckerkurs für 4- bis 7-jährige

Mit wenig Aufwand werden die Kinder in sechs Stunden zu Feinschmeckern. Bei den Sinnesübungen mit alltäglichen, frischen Lebensmitteln geht es um echte Geschmackserlebnisse. Dabei schulen die Kinder ihre fünf Sinne und entdecken, wie vielfältig unsere Lebensmittel schmecken und lernen zu genießen. Beim Stickern lüften sie das Geheimnis der Ernährungspyramide.

Das bietet das Medienpaket:

- Leitfaden mit Ablaufskizzen für 6 Stunden
- Klassensatz mit 30 Stickerbögen
- Poster: Die Ernährungspyramide
- Zum Download: Elternbriefe, Materialliste, weitere Vorlagen zum Stickern

Bestell-Nr. 3613

Preis: 6,50 Euro



Jetzt bestellen unter:

www.ble-medianservice.de

