

# Woher kommt unser Essen?

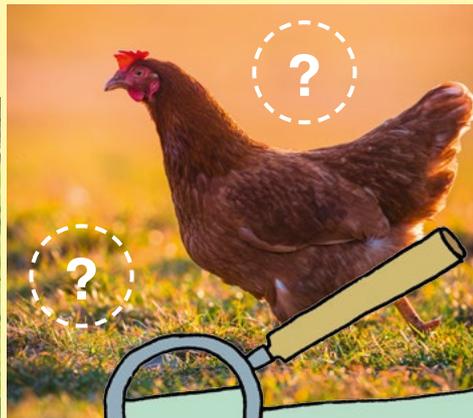
Klebe die Sticker zu den richtigen Fotos.



Wasser ist der beste Durstlöscher.



Hühner picken am liebsten im Freien. Ihre Eier erkennst du am Eierstempel. Sie haben eine 1 an erster Stelle.



Für Forscher

Wo hast du diese Zeichen schon gesehen? Was bedeuten sie?



# Frisch und fruchtig durchs Jahr

Erdbeeren kannst du im Sommer und Winter kaufen.  
Aber bei uns wachsen sie nur zu einer bestimmten Jahreszeit.

Wann sind Gemüse und Obst bei uns reif?  
Löse die Wörterrätsel und klebe dann die Sticker dazu.



Frühling

Radieschen \_\_\_\_\_

Konfosalat \_\_\_\_\_

Erdbeere \_\_\_\_\_



Winter

Lag\_r\_pf\_l

L\_g\_rb\_rn\_

L\_\_ch

R\_s\_nk\_hl

F\_lds\_l\_t

W\_\_ßk\_hl



Was ist Obst? Was ist Gemüse?  
Male neben alle Gemüsenamen  
einen Kreis ○ und neben alle  
Obstnamen ein Kreuzchen X.



## Schon gewusst?

Reif geerntetes Gemüse und Obst schmeckt am besten. Außerdem freuen sich die Landwirte in deiner Nähe, wenn wir ihre Produkte kaufen. Für die Umwelt sind ihre Lebensmittel auch besser als die weitgereisten.

# Sommer

?

re-bee-Erd

bi-ra-Kohl

ren-bee-nis-han-Jo

ke-Gur

te-To-ma

schen-Kir

ko-li-Brok

ka-ri-Pap

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

weintraubenblumenkohlapfelbirnenmöhrekürbispflaume

# Herbst

## Für Forscher

Wie weit sind die Pflanzen jetzt? Suche einen Garten oder ein Feld, wo du das Wachstum beobachten kannst. Wo wächst der essbare Teil? Über der Erde oder unter der Erde?

# So macht Essen Spaß

Elternbrief

## Liebe Eltern, liebe Pädagogin, lieber Pädagoge,

die bunten Sticker, attraktiven Bilder und spielerischen Aufgaben im Entdeckerheft „So macht Essen Spaß“ machen Kinder neugierig und Lust, sich selbstständig mit dem Heft zu beschäftigen. Dabei entdecken sie viel Neues über unsere Lebensmittel, das gemeinsame Essen zu Hause und in der Schule, lernen Lebensmittel wertzuschätzen und werden für einen aktiven Lebensstil begeistert. Das gelingt noch besser mit Ihrer Unterstützung, denn das Heft liefert keine langen Erklärungen. Diese finden die Kinder selbstständig oder gemeinsam mit Ihnen heraus, wenn sie die Forscherfragen bearbeiten. Solche Fragen bieten Gelegenheit für viele gemeinsame Entdeckungen, z. B.:

- Wie sieht für Kinder ein guter Morgen aus?
- Was können Kinder in der Nähe draußen unternehmen?
- Wo ist ein Gemüsegarten oder ein Feld, wo man das Wachstum beobachten kann?
- Was bedeutet die Jahreszeitenuhr?
- Wie sieht Gemüse und Obst von innen aus?

Das Heft begeistert die Kinder, Verantwortung für ihr Essen zu übernehmen und es mitzugestalten. Die Kinder können das und wollen mitmachen! Das genussvolle Essen, Forschen, Experimentieren und Mithelfen vermittelt ihnen ein positives Bild unserer Lebensmittel. Gleichzeitig werden sie zu umweltgerechtem, nachhaltigem Handeln angeregt, denn die Botschaften an die Kinder lauten:

- Esst viel frisches Gemüse und Obst entsprechend der Jahreszeit.
- Forscht nach, wie unsere Lebensmittel wachsen und wie viel Mühe es macht, sie zu erzeugen.
- Werdet aktiv in der Küche und verwendet vorwiegend unverarbeitete Lebensmittel.
- Achtet die Natur. Hier kann man toben, spielen und viel entdecken.
- Genießt so oft wie möglich gemeinsame Mahlzeiten. Das ist uns unser Essen wert.

Viel Freude auf der  
gemeinsamen Entdeckungsreise!

**Ihr Bundeszentrum für Ernährung**

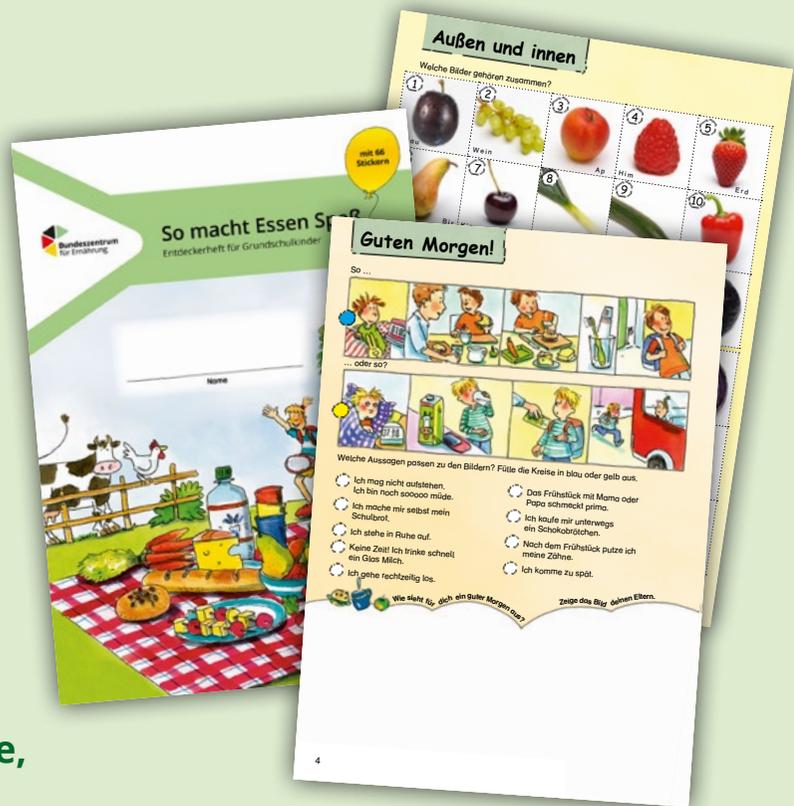


### Tipps

Für jede Heftseite finden Sie umseitig Hinweise und Ideen für gemeinsame Erkundungen und weiterführende Gespräche in der Familie und in der Schule. Wenn Sie das Heft in der pädagogischen Arbeit einsetzen, empfehlen wir, die Stickerbögen mit Namen zu versehen, einzusammeln und dann gezielt zur Bearbeitung der Aufgaben zu verteilen.

Rezeptideen, bei denen Kinder mitmachen können, unter:

**[www.ble-medien-service.de](http://www.ble-medien-service.de) > Suche: 3490 > Arbeitsblätter**



## Kinder wollen in Ruhe frühstücken.

zu den  
Seiten  
4, 5, 21

Kinder starten gut gelaunt und voller Energie in den Tag, wenn sie rechtzeitig aufstehen, zu Hause in Ruhe frühstücken und dabei mit Mama, Papa oder einer anderen vertrauten Person plaudern. Prima ist es, wenn das Kind sein Schulbrot selbst zusammenstellt, denn selbstgemacht schmeckt doppelt gut und steigert die Wertschätzung. Wenn die Erwachsenen die Brotdosen bestücken, dann schauen sie am besten zuerst gemeinsam das gemalte



Wunschfrühstück und die fantasievollen Pausenbrote auf Seite 5 an. Hier fällt auf: Es gibt vorzugsweise Vollkornbrot, klein geschnittenes Gemüse oder Obst, und auf dem Gruppentisch stehen mit Wasser gefüllte Becher (und keine süßen Getränke!). Dazu passt die Schulmilch.



Anders als beim Frühstück trifft sich beim Abendessen meist die ganze Familie und hat auch mehr Zeit. Damit das Essen für alle harmonisch verläuft und sich als wertvolle Familienzeit gestaltet, sollten sich alle an dem Interview auf Seite 21 beteiligen. Es gibt Impulse für Vereinbarungen in der Familie. Die Fragen sind auch für das Essen in der Schulmensa, das Klassenfrühstück oder gemeinsame Mahlzeiten bei Klassenfahrten relevant.



## Kinder wollen raus zum Toben – in der Schule und zu Hause.

zu den  
Seiten  
6 und 7

Bewegung macht Freu(n)de, fördert den Knochenaufbau und tut gut. Aktive Kinder erreichen die gewünschten zwei Stunden Bewegungszeit pro Tag nur dann, wenn sie neben Schulsport und wöchentlichem Sporttraining viel draußen spielen und ihre (all-)täglichen Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen. Wie sieht der Schulhof aus? Lädt er zum Spielen ein? Gibt es Spiele zum Ausleihen? Ideen liefern das Suchbild, der Forscherauftrag und die Sticker.



Wie sieht die „Bewegungswelt“ zu Hause aus? Was können Kinder dort gefahrlos spielen? Haben sie genug unverplante Zeit zum freien Spielen, Klettern und Toben? Helfen sie im Haushalt und decken sie den Tisch, hängen die Wäsche auf, arbeiten im Garten? Auch das ist Bewegungszeit und obendrein erwerben Kinder nützliche Alltagskompetenzen.



## Kinder lieben abwechslungsreiches Essen und brauchen Geschmackserlebnisse.

zu den  
Seiten  
8 und 9

Das merkwürdige Haus zeigt die Ernährungspyramide. Hinter den lustigen Bewohnern verbergen sich acht Lebensmittelgruppen mit ihrer großen Vielfalt. Die Anzahl der Hausbausteine und ihre

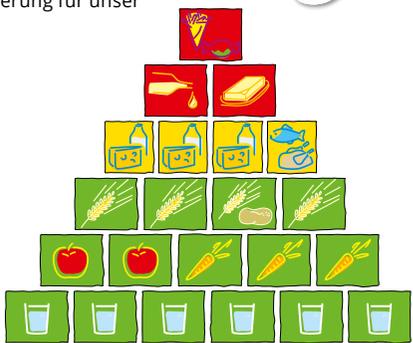


Ampelfarben geben eine Orientierung für unser tägliches Essen und Trinken:

- viel Wasser,
- reichlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukte,
- genug Milch und Käse,
- wenig naschen.

Damit Kinder vielseitiger essen, brauchen sie unterschiedliche Geschmackserlebnisse. Sie müssen Lebensmittel mit ihren feinen Sinnen wahrnehmen. Oft schmeckt es noch nicht beim ersten Mal.

Motivieren Sie deshalb die Kinder immer wieder zum Probieren und essen Sie selbst in Ruhe und mit Genuss. Mehr Informationen zur Ernährungspyramide unter: [www.bzfe-Ernahrungspyramide.de](http://www.bzfe-Ernahrungspyramide.de)



© BLE



## Kinder wollen wissen, woher unser Essen kommt, und lieben die Natur.

zu den  
Seiten  
10 und 11

Die Doppelseite macht die Kinder neugierig auf unsere Grundlebensmittel. Vielleicht gibt es in der Nähe einen Obst- und Gemüsegarten, den man besuchen kann. Oder wie wäre es mit einem Klassen- oder Familienausflug zu einem Bauernhof, einer Streuobstwiese, einem Gemüse- oder Getreidefeld oder einer Molkerei? Bei solchen Ausflügen erfahren Kinder eine Menge über den Wert einheimischer Produkte, die Mühen und Probleme bei der Erzeugung und Vermarktung und werden so zu nachhaltigem Ernährungshandeln angeregt.



## Kinder brauchen Vielfalt.

zu den  
Seiten  
12 bis 17

Die Jahreszeiteuhr verdeutlicht: Jede Gemüse- und Obstart hat nur wenige Monate im Jahr Saison. Alles hat seine Zeit, und es lohnt sich, geduldig auf die vielseitige, einheimische Ernte zu warten. Denn die reif geernteten Produkte schmecken viel besser.

Vergleichen Sie mit den Kindern das Angebot im Supermarkt, auf dem Wochenmarkt oder einem Hofladen mit der Jahreszeiteuhr. Was kommt aus der Region, was ist weit gereist? Wenn Sie mit den Kindern die Herkunftsländer auf einem Globus nachschauen, werden sie besser verstehen, warum sie lieber regionales Gemüse und Obst essen sollen. Es braucht nicht eingeflogen und aufwändig verpackt zu werden und ist deshalb umweltverträglicher. Wenn es jedoch im Winter wenig einheimisches Obst gibt, sorgen per Schiff gereiste Südfrüchte aus Übersee für Abwechslung.

Um Selbstbeobachtung geht es im „Obst- und Gemüsetagebuch“ und im Memospiel. Beide lassen sich mit weiteren Fragen und Aktionen verbinden, z. B. Wann hat das Lebensmittel Saison? Welches Obst oder Gemüse wollen wir aufschneiden und genauer untersuchen?



## Kinder wollen auch mal naschen.

zu den  
Seiten  
18 und 19

Eine Handportion ist erlaubt. Das lässt sich aus dem Pyramidenhaus ablesen, in dem ein Schleck-Baustein die Spitze bildet. Damit die Kinder verstehen, warum häufiges Naschen den Zähnen schadet und gründliches Zähneputzen so wichtig ist, dürfen sie mit Zahnpasta experimentieren. Es empfiehlt sich, anschließend gemeinsam Regeln für's Naschen zu vereinbaren. Dazu gehört auch das Gespräch über den versteckten Zucker in Süßgetränken und in vermeintlich gesunden Naschereien. Die Empfehlungen für Eltern und Schule lauten:

- Wasser statt Süßgetränken,
- vollwertige Pausenbrote statt „gesunder“ Riegel,
- Gemüse- und Obststücke als Nachmittagssnack,
- bei Langeweile oder Frust lieber kreative Alternativen statt Süßes (s. Seite 7).



## Kinder wollen mithelfen statt zugucken.

zu den  
Seiten  
20 und 22

Bereits beim Pausenbrot, beim Tischdecken und beim Radieschenpflanzen wurden die Kinder motiviert, sich aktiv ums Essen zu kümmern. Anhand von zwei bewährten Rezepten lernen sie nun einfache, grundlegende

Arbeitsschritte: Sie verarbeiten Gemüse und Obst und stellen daraus kleine Gerichte für sich und andere her. Das Selbstgemachte schmeckt natürlich besonders lecker und macht stolz. Die Arbeit beginnt mit Schürze anziehen und gründlichem Händewaschen, es folgt die Zubereitung, das gemeinsame, genussvolle Essen und endet mit dem Aufräumen. Wie Hände richtig sauber werden, zeigt ein Experiment.

Der Fragebogen „Wie hilfst du?“ ist Reflexion und Motivation, sich an der Essenzubereitung zu beteiligen.



## Impressum

Beilage zu 1318/2018 „So macht Essen Spaß – Entdeckerheft für Grundschul Kinder“

**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](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

**Text:** Dr. Ingrid Brüggemann, BLE

unter Mitarbeit von Melanie Braukmann, Bonn

**Redaktion:** Dr. Ingrid Brüggemann, BLE

**Illustrationen:** Dorothea Tust, Köln

**Grafik:** Arnout van Son, Alterf

**Druck:** inpunkt: asmuth druck + medien gmbh

Medienzentrum Ossendorf, Richard-Byrd-Straße 39, 50829 Köln

Das Papier besteht zu 100 Prozent aus Recyclingpapier.

Nachdruck oder Vervielfältigung

– auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.

© BLE 2018

