

Kasimir bei den alten Rittern

Hörgenuss für den Ganzttag



Kasimir bei den alten Rittern

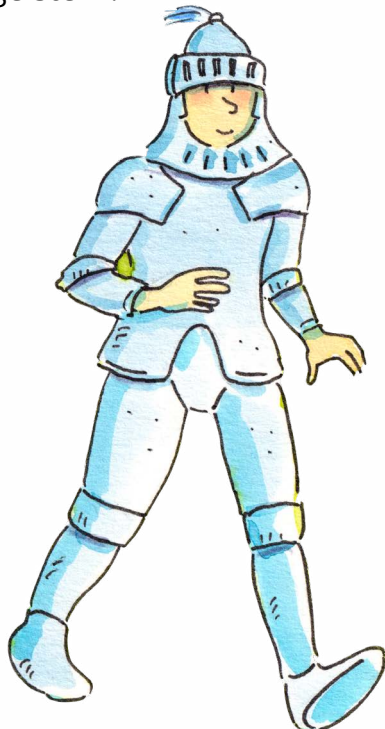


Herzlich willkommen!

In diesem Kasimir-Abenteuer schläft Lukas morgens lang und lässt dafür das Frühstück ausfallen. Lisa und Kasimir erklären ihm, wie wichtig frühstücken ist. Das glaubt Lukas erst, als Kasimir ihn in die Zeit der alten Ritter zaubert. Dort lässt sich Lukas für ein selbst gemachtes Fitmacher-Müsli begeistern.

Darum geht es in dieser Folge:

- ▶ Frühstücksideen
- ▶ Fit durch den Tag

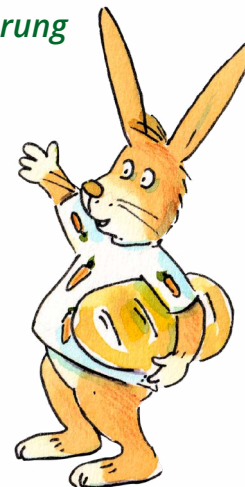


Mit diesem Hörspiel aus der sechsteiligen Reihe „Hör Genuss mit Kasimir“ werden Sie die Kinder für gesundes und nachhaltigeres Essen begeistern und so einen wertvollen Beitrag zur schulischen Ernährungsbildung leisten.

Mit Kasimir ...

- ▶ kommen die Kinder zur Ruhe und entspannen.
- ▶ konzentrieren sich die Kinder auf das Zuhören.
- ▶ erleben sie Freude am gemeinsamen Essen, probieren Neues und essen vielseitiger.

Ihr Bundeszentrum für Ernährung



mp3-Download

www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel

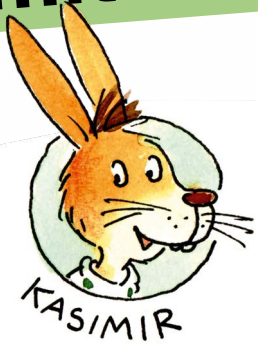
Inhalt

Hör Genuss mit Kasimir
Kasimirs Geheimtipps.
Machen Sie mit!

Ideen für Gespräche und Aktionen:
Lukas' Start in den Tag
Eine Reise in die Ritterzeit
Vorlagen für Kinder.

Impressum

Hörgenuss mit Kasimir



Dürfen wir vorstellen?

„quatscht einen dusselig“ mit seinen Möhren und Rezepten, kann zaubern, weiß eine Menge über Lebensmittel



aktiv, kreativ, neugierig, bewegungsaktiv und fit



sympathisch, isst gern und viel Schokolade, fängt an, sein Essverhalten zu ändern



sehr naturverbunden, versorgt sich selbst aus ihrem Garten, kann prima kochen, schätzt alle Lebensmittel

Erst zuhören, dann aktiv werden

Mit den spannenden Hörspielen rund um Lukas, Lisa und den pffiffigen Hasen werden die Kinder eine Menge Spaß haben. Nutzen Sie ihre Begeisterung und verbinden Sie den Hörgenuss mit Malen, Singen, Gesprächsrunden, kleinen Aktionen und Essgenuss. Was sagt der kluge Kasimir? Was tut und erklärt Oma Kleinschmitt? Welche Lebensmittel wollen die Kinder probieren? Ideen finden Sie ab Seite 6.

Warum ist Zuhörbildung wichtig?
www.stiftung-zuhoeren.de



Weitere Abenteuer

Kasimir im Schlaraffenland

- ▶ Getränke mit und ohne Zucker
- ▶ Rohkost
- ▶ Süßigkeiten

Kasimir im Gemüsedschungel

- ▶ Leckerer für Zwischendurch
- ▶ Vielfalt von Gemüse und Obst
- ▶ Mit allen Sinnen wahrnehmen

Kasimir und der Super-Doppel-Wobbel

- ▶ Fast Food
- ▶ „Müllfrei“ picknicken
- ▶ Mehr Bewegung im Alltag

Kasimir im Supermarkt

- ▶ Einkaufen
- ▶ Verkaufstricks
- ▶ Kinderlebensmittel

Kasimir und das Ritterturnier

- ▶ Getreide
- ▶ Vom Korn zum Vollkornbrot

Alle Materialien:
www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel

Kasimirs Geheimtipps

1 Schmecken ist spannend!

Jedes Lebensmittel riecht anders, schmeckt anders und fühlt sich anders im Mund an. Wenn Kinder diese Vielfalt aufspüren, verfeinern sie ihre Sinne. Deshalb motiviert Oma Kleinschmitt die Kinder immer wieder zum Probieren neuer Lebensmittel und isst selbst mit Genuss.

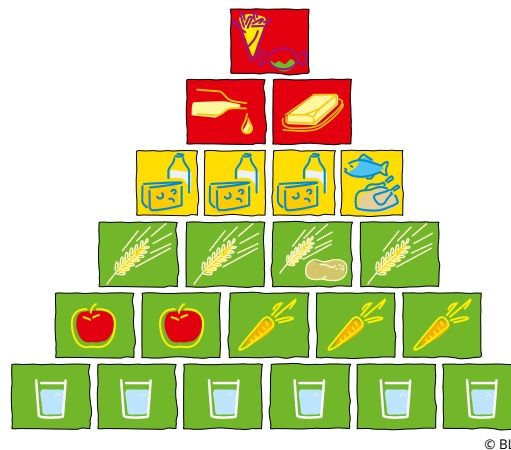
2 Selbst gemacht schmeckt besser!

Kinder wollen schnippeln, rühren und in der Küche mithelfen. Sie können es auch und gehen dann achtsamer mit Lebensmitteln um – so wie Lisa. Sie würde Reste ihres selbst gemachten Doppeldeckers niemals wegwerfen.

Kasimir weiß genau, was Kinder brauchen. Er verpackt sechs Geheimtipps geschickt in spannende Abenteuer.

3 Vielseitiges Essen hält fit!

Kasimir isst nach der Ernährungspyramide: viel frisches Gemüse und Obst und reichlich Vollkornprodukte. Er hat auch für Lukas gute Ideen gegen seinen Süßhunger. www.bzfe-ernaehrungspyramide.de



4 Gemeinsam essen macht Spaß!

Lukas und Lisa erleben bei Oma Kleinschmitt fröhliche Mahlzeiten. Kinder essen gern mit anderen, weil sie sich dann unterhalten können und Aufmerksamkeit erfahren.



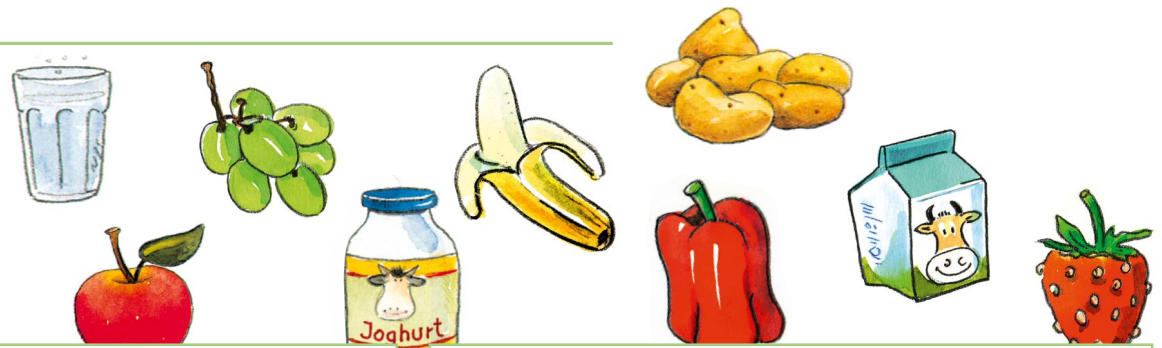
5 Die Natur braucht uns, und wir brauchen die Natur!

Rund ums Essen ist viel Umweltschutz möglich. Oma Kleinschmitt ist ein gutes Vorbild: Sie lebt von der Ernte aus ihrem großen Nutzgarten. Die Zutaten für ihre Speisen sind saisonal, regional und größtenteils bio.

6 Bewegung macht Freu(n)de!

Kinder brauchen jeden Tag viel Zeit für freies Spielen und Bewegung. Lukas und Lisa verbringen viel Zeit mit ihrer selbst gebauten Hütte und erleben mit Kasimir viele bewegende Abenteuer. Sie sind oft mit dem Rad unterwegs, was gut für die Umwelt ist.

Ernährungsbildung – Machen Sie mit!



An den Esserfahrungen und Wünschen der Kinder anknüpfen

Jeder Tag bietet Gesprächsanlässe und Möglichkeiten, Neues anzustoßen. Horchen Sie auf das Vorwissen der Kinder und lassen Sie sie mitentscheiden.

Welches Gemüse und Obst kennt ihr? Was gibt es in der Mensa?

Was wollt ihr probieren?

Offen sein und nicht vorschnell werten

„Gesund“ ist für Kinder kein Grund, etwas zu essen. Zeigen Sie lieber, wie gut es Ihnen schmeckt. Seien Sie offen für persönliche Vorlieben und Abneigungen. Ohne „müssen“, „sollen“ und Verbote geht es viel besser.

Lecker! Möchtest du auch probieren?

Wie schmeckt es DIR?

Alle Lebensmittel und die Umwelt wertschätzen

Betrachten Sie mit den Kindern die Lebensmittel durch die Nachhaltigkeitsbrille. Wo geht es beim Einkauf, beim Kochen und mit Resten klimafreundlicher?

Der schrumpelige Apfel ist zu schade für den Müll. Im Müsli schmeckt er mir prima.

Schaut: Die Tomaten sind unverpackt und kommen von hier.

Den Kindern helfen, es selbst zu tun

Fragen beantworten und Handgriffe zeigen – das genügt. Lassen Sie die Kinder möglichst viel selber machen. Das Ergebnis muss nicht perfekt sein.

So kannst du die Gurke klein schneiden.

Positives Erleben ermöglichen

Kinder freuen sich über Lob für ihre selbstgemachten Speisen. Sie genießen es, wenn sie in fröhlicher Runde, in Ruhe und mit allen Sinnen essen können.

Das macht ihr toll!

Guten Appetit!

Zum Weitermachen motivieren

Ermutigen Sie die Kinder, die neuen Ideen nach Hause zu tragen. Sie können auch gemeinsam überlegen, was sich in der Schule verbessern lässt.

Wen wollt ihr zu Hause mit den Gemüse-Pommes überraschen?

Was ist euch gut gelungen?

Lukas' Start in den Tag

Kasimir-Hörspiel

Stoppen Sie das Hörspiel an passenden Stellen und sprechen Sie mit den Kindern über das gerade Gehörte.

Download: www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel



Gesprächsimpulse

*Wie sieht Lukas' Morgen aus?
Was frühstückt er?
Wie kommt er zur Schule?*

*Was frühstückt ihr gerne?
Was nehmt ihr für die Pause mit?*

Was ist ein Fitmacherfrühstück?

*Was machen Lisa, Lukas
und Kasimir nachmittags?
Was spielt ihr mit euren
Freunden?*

Aktionsideen

Frühstücks-Wünsche malen

anhand der Vorlage „Das möchte ich frühstücken“ .

Fitmacherfrühstücke erkennen

wie echte Frühstücksdetektive .

Bewegungsgeschichte durchführen:

Kasimirs Tag .

Bewegungsverhalten vergleichen

anhand der Vorlage „Bewegung früher und heute“ und die Unterschiede besprechen.

Eine Reise in die Ritterzeit

Gesprächsimpulse

*Was entdecken die Kinder in der Burg?
Wobei helfen sie Ritter Kunibert?*

*Was finden Lukas, Lisa und Kasimir im Vorratsraum?
Wie unterscheidet es sich zu unseren Vorräten heute?*

*Was bereiten sie zu?
Wie schmeckt es Ritter Kunibert?*

*Wie esst ihr in der Kita/Schule, wie zu Hause?
Mit wem esst ihr gerne?
Wie könnt ihr mithelfen, damit das Essen allen Spaß macht?*

Aktionsideen

Frühstücksspiel spielen:

Spielfeld, Spielfiguren, Würfel und Kärtchen bereitstellen. Diese ggf. vorher ausschneiden, laminieren und ein Fragezeichen auf die Rückseite schreiben.

Fitmacher-Müsli zubereiten:

½ Apfel klein schneiden. ½ Hand voll Obst der Saison waschen, putzen, klein schneiden. 150 Gramm Naturjoghurt und 1 Hand voll Vollkornhaferflocken zugeben und alles mischen.

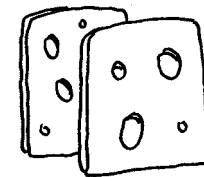
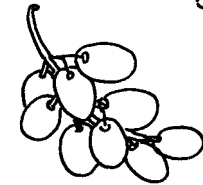
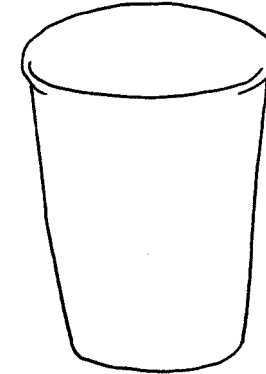
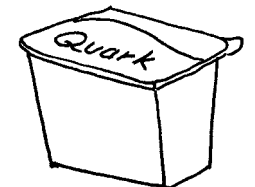
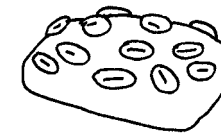
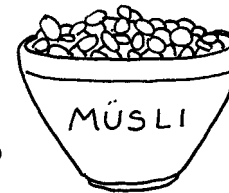
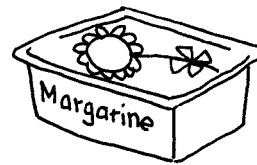
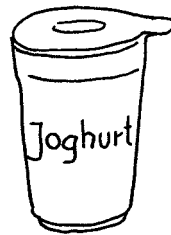
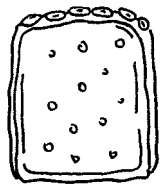
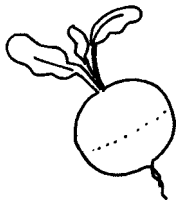
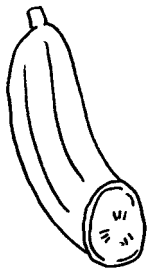
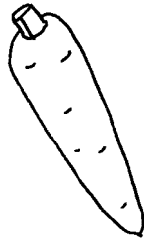
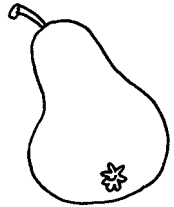
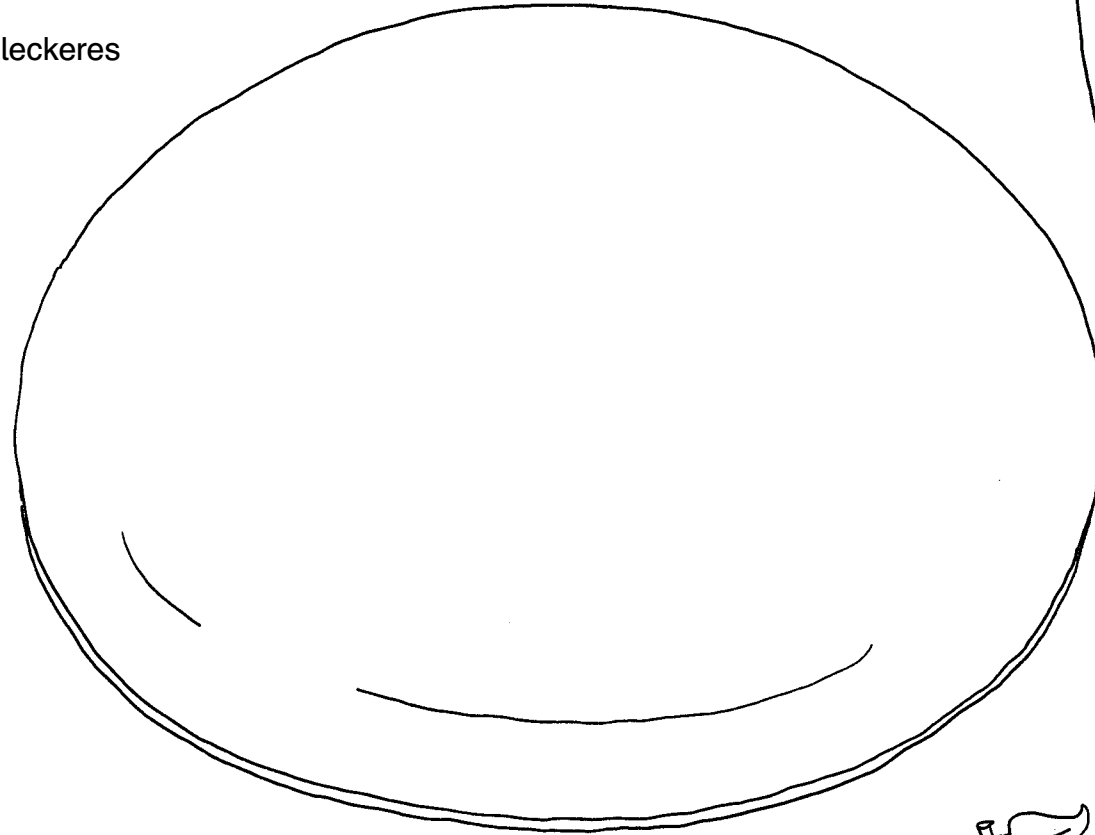
Tipp: 1 Teelöffel Nüsse, Sonnenblumenkerne und andere Samen darüber streuen.





Das möchte ich frühstücken

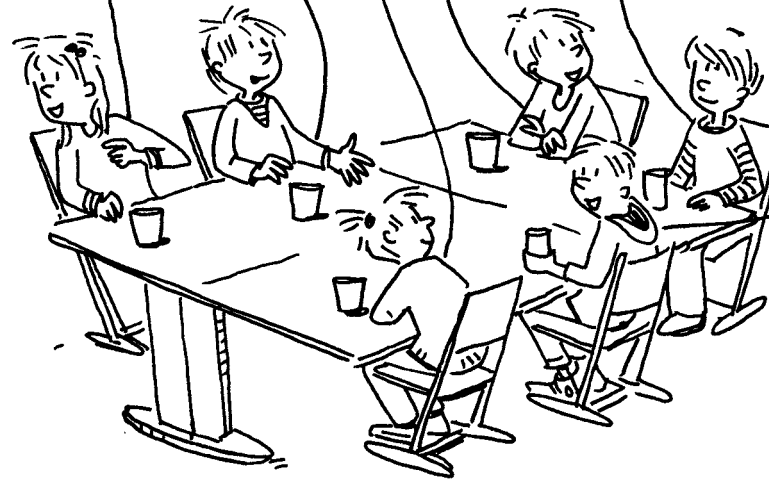
Male dir ein leckeres Frühstück.





Frühstücksdetektive

Finde heraus, zu wem welches Frühstück gehört.
Sind das Fitmacherfrühstücke?
Überprüfe mithilfe der
Frühstücksformel:





Bewegungsgeschichte: Kasimirs Tag

Alle Texte in roter Schrift setzen die Kinder in Bewegung um.

Es ist noch früh am Morgen. Kasimir liegt in seinem Bett und **schläft**.

Doch dann hört er ein merkwürdiges Geräusch. Der Wecker klingelt.

Es ist Zeit zum Aufstehen. Kasimir **reckt** und **streckt** sich, **gähnt** herzhaft und **blinzelt** in die Sonne. Mit einem Satz **springt** er aus dem Bett, huscht ins Bad und **wäscht** sich.

Wenig später erscheint Kasimir gut gelaunt beim Frühstück. Wie das duftet (**schnuppern**)! Genüsslich **verspeist** Kasimir sein Frühstück. Zufrieden **reibt** er sich den Bauch.

Jetzt wird's aber Zeit fürs **Zähneputzen**.

Nun packt Kasimir seine Brotdose und seine Trinkflasche ein und verlässt **winkend** das Haus.

An der Ecke warten schon Lisa und Lukas. Alle drei **marschieren zügig** weiter. Schließlich kommen sie beim Schulhof an.

Es bleibt noch etwas Zeit zum **Fangenspielen**. Und dann ertönt auch schon die Klingel. Das bedeutet **zügig** in die Klasse gehen und sich auf seinen Platz **setzen**. Kasimir **meldet** sich oft, der Unterricht macht ihm meistens Spaß. Doch nach einiger Zeit **sinkt** Kasimir in sich **zusammen**. Er hat so einen Hunger!

Gut, dass das Klassenfrühstück beginnt. Kasimir holt seine Brotdose und seine Trinkflasche aus dem Ranzen. Hm, das schmeckt lecker (**essen**).

Gestärkt geht es raus auf den Schulhof. Es ist wieder Fußball angesagt. Achtung **Kopfschuss**. Tor!!!

Da klingelt es. Gut, dass im Klassenraum immer seine Trinkflasche bereitsteht (**trinken**). Das kühlt und tut gut.

Die restlichen Stunden vergehen wie im Fluge. Es klingelt. Die Schule ist aus. Auf dem Heimweg **balancieren** Kasimir, Lisa und Lukas auf der Bordsteinkante, dann **hüpfen** sie um die Wette.

Zu Hause will sich Kasimir gleich aufs Essen stürzen. Doch er muss erst noch mal die **Hände waschen**. Dann gibt es endlich etwas zu Essen (**essen**). Wie lecker, sein Leibgericht! Kasimir **nimmt sich noch nach**.

Zum Glück hat Kasimir heute keine Hausaufgaben auf. Er holt sich sein Fahrrad und **fährt** zu Lisa. Lukas kommt auch schon. Gemeinsam fahren sie zum Spielplatz und **erklimmen** das Klettergerüst. Gut, dass Lukas auch seinen Ball mitgenommen hat. Dann können sie wieder **kicken**.

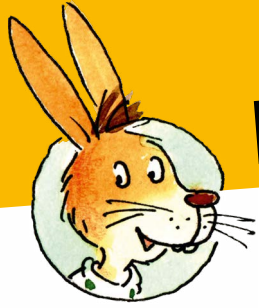
Am Nachmittag besuchen die drei Oma Kleinschmidt. Sie serviert einen kleinen Nachmittagsimbiss (**essen**). Danach helfen sie Oma Kleinschmidt noch ein bisschen beim **Unkrautjäten**, damit das Gemüse in ihrem Garten besser wachsen kann.

Dann wird es aber Zeit wieder nach Hause zu **fahren**. Kasimir bringt noch Lukas und Lisa nach Hause, bevor er sich selbst auf den Heimweg macht. Er kommt gerade rechtzeitig zum Abendbrot. Aber natürlich erst die **Hände waschen**! Es schmeckt wieder köstlich. Kasimir **gähnt**. So viel frische Luft macht müde. Satt und zufrieden macht sich Kasimir bettfertig.

Er hat die Augen noch nicht ganz geschlossen, da ist er auch schon eingeschlafen.

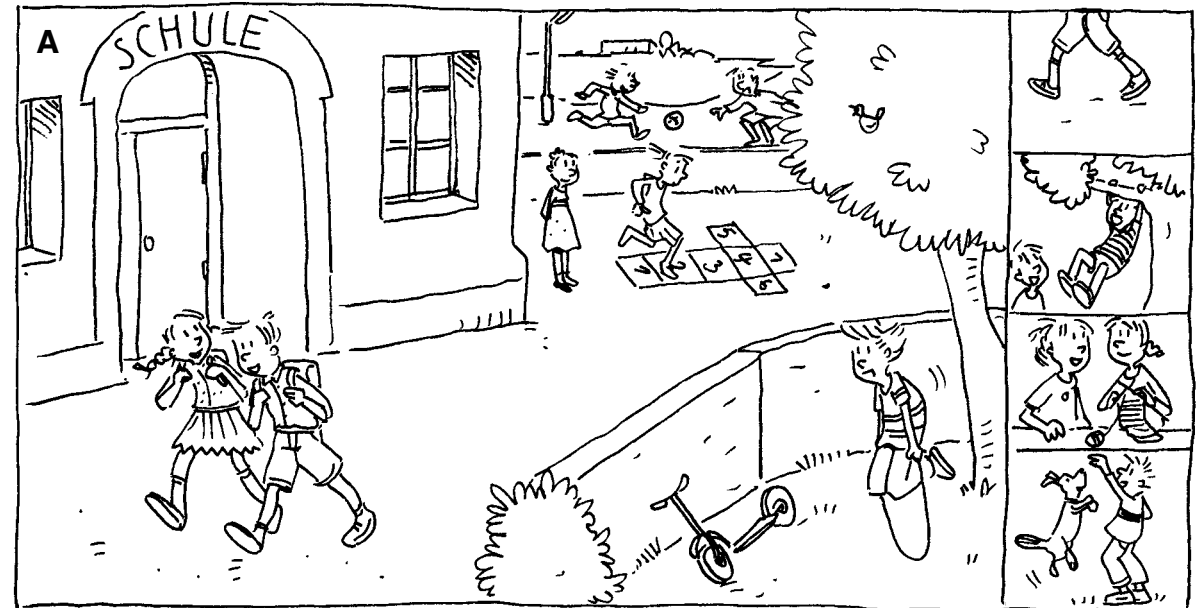
RIIIIING!



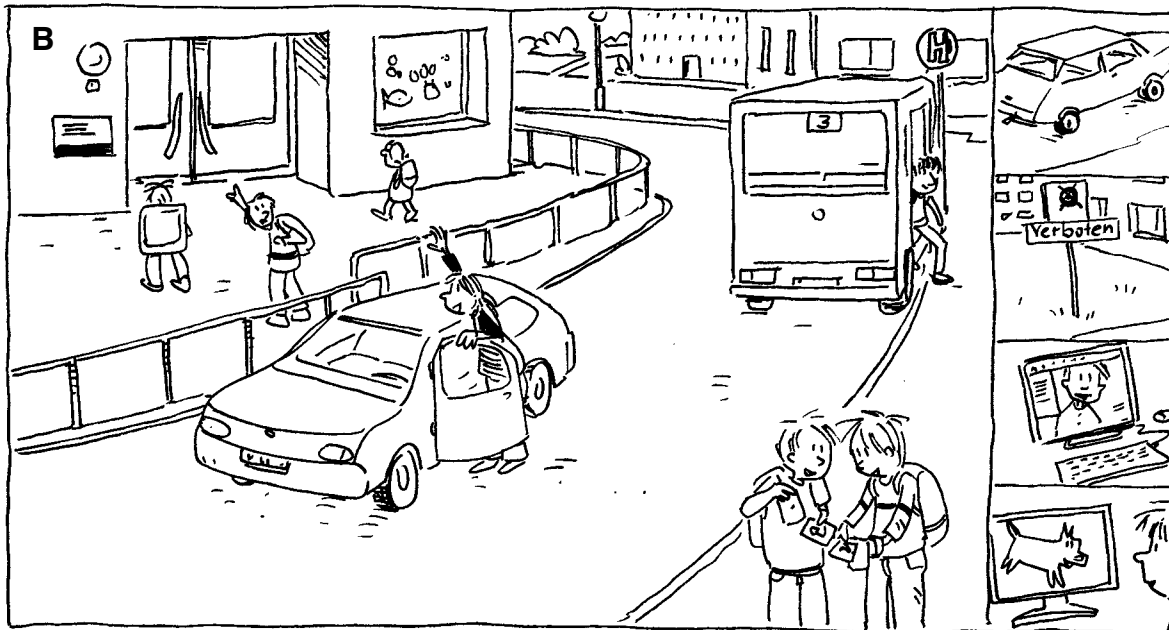


Bewegung früher und heute

Oma Kleinschmitt war auch mal ein Kind.
Damals sah ihr Tag so aus.



Lukas' Schultag sieht so aus.

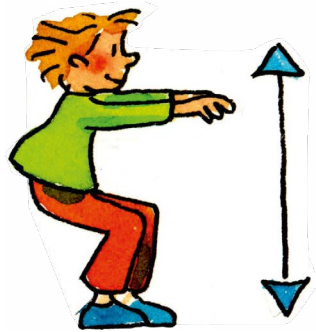


- Sieh dir die Bilder genau an.
Was machte Oma Kleinschmitt?
Was macht Lukas heute?
Warum sind die Kinder auf Bild A mehr
in Bewegung als auf Bild B?
Was könnt ihr in der Nähe draußen spielen?



Frühstücksspiel

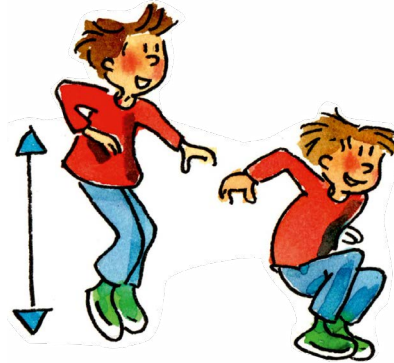
Schneidet die Karten aus und legt sie auf das Aufgabenfeld.



4-mal



4-mal



8-mal



2-mal



10
Sekunden



8 Schritte



4-mal



Stelle eine Sportart dar
ohne zu reden!



4-mal



Impressum 0713/2023

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

Nutzungsrechte:

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 diese Einheit 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. Voraussetzung für die Nutzung ist die Nennung des Werktitels, der Autorinnen, der Illustratorin und der Herausgeberin „BLE“ sowie ein Hinweis auf etwaige Bearbeitungen und die Weitergabe unter derselben Lizenz. Den Lizenzvertrag finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>.

Text und Redaktion:

Annika Bilo,
Dr. Ingrid Brüggemann,
beide BLE

Illustrationen:

Dorothea Tust, Köln

Grafik:

Arnout van Son, Alfter

Erstauflage, BLE 2023



Weitere Abenteuer

Kasimir im Schlaraffenland

Bestell-Nr. 0709

Kasimir im Gemüsedschungel

Bestell-Nr. 0710

Kasimir und der Super-Doppel-Wobbel

Bestell-Nr. 0711

Kasimir im Supermarkt

Bestell-Nr. 0712

Kasimir und das Ritterturnier

Bestell-Nr. 0714



Malen, entdecken, probieren

Malvorlagen für den Ganzttag

16 Malvorlagen für Kinder. Die fertigen Kunstwerke sind Ausgangspunkte für Gespräche rund ums Essen und für Kostproben.

Bestell-Nr. 0629