

# Mit KiTa-Kindern die Sinne erforschen

Ernährungswissen im Alltag fördern



# 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

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

## 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](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://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](http://www.ble-medienservice.de)

## Gesprächsansätze 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**

# Riechen



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

- ▶ Körperwahrnehmung
- ▶ Olfaktorische Wahrnehmung
- ▶ Selektive Aufmerksamkeit

Wenn sich bei der Zubereitung die Küche mit den Gerüchen der Mahlzeit füllt, dann ist es leicht mit den Kindern ins Gespräch zu kommen.

## Schauen Sie, welche Umsetzungsideen für Ihre Betreuungsgruppe passend sind:

- ▶ Setzen Sie während der Mahlzeit den Fokus nur auf das Riechen und sprechen Sie mit den Kindern über den Geruch von Essen und Lebensmitteln: Riechen rote Paprika anders als grüne Paprika? Wie riecht eine Tomate?
- ▶ Lassen Sie die Kinder Kräuter in die Hand nehmen, diese verreiben und dann an den Händen riechen.
- ▶ Geben Sie Kräuter, Gewürze oder andere duftende Lebensmittel in undurchsichtige Dosen, spannen Sie ein Tuch darüber bzw. lassen Sie kleine Öffnungen im Deckel. Dann können die Kinder gemeinsam schnuppern und beratschlagen, was sich in der Dose verbergen könnte.

### Medien-Tipps:

- ▶ Küchenkräuter-Poster:  
Artikel-Nr. 3757

[www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de)

## Gesprächsanlässe finden und Alltagswissen fördern:



### Das Sinnesorgan Nase:

Unsere Nase kann tausende verschiedene Duftstoffe wahrnehmen. Fragen Sie die Kinder: Welche Duftrichtungen kennst du? Lassen Sie beschreiben: Wie riecht für dich gut, wie schlecht?



### Riechen und schmecken:

Unser Geruchssinn ist eng mit dem Geschmackssinn verbunden. Sprechen Sie mit den Kindern darüber, welche Gerüche ihnen Appetit machen (z. B. ofenfrisches Brot oder Brötchen, frisch aufgebrühter Früchtetee) und welche eher nicht. Oder ob etwas automatisch gut schmeckt, wenn es gut riecht.



### Riechen und Gefühle:

Gerüche können Gefühle und Erinnerungen wecken. Fragen Sie bei den Kindern nach: An was denkst du bei dem Geruch von frischen Brötchen oder einer bestimmten Teesorte? Gibt es einen Geruch, der dich an ein lustiges oder schönes Erlebnis erinnert (z. B. Kuchen backen)? Wie fühlst du dich, wenn du dein Lieblingsessen riechst? Lassen Sie die Kinder von ihren Erfahrungen berichten.

### Lese-Tipp:

Mehr zu Essen und Psyche:

- ▶ **Wie Emotionen unser Essen beeinflussen: Von Stressessern und Stresshungerern**





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

- ▶ Körperwahrnehmung
- ▶ Auditive Wahrnehmung
- ▶ Selektive Aufmerksamkeit

Den ganzen Tag über nehmen wir Töne, Stimmen und Geräusche wahr. Die Zeit, wirklich mal genauer hinzuhören, nehmen wir uns eher selten. Dabei zeigen sich hier wertvolle Sinnes- und Lernerfahrungen.

## Schauen Sie, welche Umsetzungsideen für Ihre Betreuungsgruppe passend sind:

- ▶ Wie wäre es, wenn beim Essen erstmal nicht geredet wird, sondern nur gehört? Fragen Sie nach: Wie hört sich das Essen der anderen an (Kaugeräusche, Geräusche beim Trinken)? Wie hört sich das Essen und Trinken bei dir selber an (reinbeißen, kauen, Sprudelwasser im Mund)?
- ▶ Machen Sie Lebensmittel hörbar. Füllen Sie dafür Reis, Nudeln, Zucker, Wasser etc. in undurchsichtige Gefäße und lassen Sie die Kinder schütteln, hören und beschreiben: Was hörst du, was könnte sich in dem Gefäß befinden? Dann kann das Gefäß gemeinsam geöffnet werden.
- ▶ Die Gefäße können auch für eine Geräusche-Geschichte oder ein Zuordnungsspiel verwendet werden.

### Medien-Tipp:

- ▶ Hörgenuss mit Kasimir – Hörspiele rund ums Essen, Trinken und Lebensmittel: Artikel-Nr.: 0709 - 0714

[www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de)

## Gesprächsanlässe finden und Alltagswissen fördern:



### Das Sinnesorgan Ohr:

Mit den Ohren nehmen wir nicht nur Geräusche wahr, sie helfen uns auch bei der Orientierung. Weil die Ohren rechts und links am Kopf sind, hören wir zum Beispiel, woher das Geräusch kommt. Sammeln Sie gemeinsam mit den Kindern Ideen, wofür das z. B. in der Küche oder beim gemeinsamen Essen am Tisch nützlich sein könnte.



### Essen in Gemeinschaft:

Sprechen Sie über Geräusche am Tisch: Wie isst du zuhause? Mit welchen Geräuschen fühlst du dich in der Gruppe wohl am Tisch und mit welchen nicht? Über was sprichst du (nicht) gerne am Tisch?



### Über Essen sprechen:

Die Art, wie über Essen und Trinken gesprochen wird, kann Gefühle wie Appetit bei uns auslösen. Fragen Sie die Kinder, wie Lebensmittel beschrieben werden sollten, damit sie diese probieren möchten.



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

- ▶ Haptische Wahrnehmung
- ▶ Taktile Wahrnehmung
- ▶ Selektive Aufmerksamkeit

Kinder erkunden ihre Umwelt intuitiv gerne mit den Händen und mit dem Mund. Beim Fühlen, Tasten oder Greifen sind kleine Entdecker somit ganz in ihrem Element.

## Schauen Sie, welche Umsetzungsideen für Ihre Betreuungsgruppe passend sind:

- ▶ Mit den Fingern essen macht den meisten Kindern Spaß. Nutzen Sie die Gelegenheit dafür z. B. beim Obstteller.
- ▶ Ertasten Sie mit den Kindern die Haptik ganzer Lebensmittel. Oder vergleichen Sie beispielsweise gemeinsam die eher pelzige Schale der Kiwi mit der eher glatten Schale eines Apfels. Finden Sie gemeinsam heraus: Ist die pelzige Schale der Kiwi genauso pelzig wie ein Pfirsich? Beziehungsweise ist pelzig überhaupt das richtige Wort zur Beschreibung? Oder hat jeder sein eigenes richtiges Wort?
- ▶ Verstecken Sie Lebensmittel unter einem Tuch, damit diese aus dem Sichtfeld der Kinder sind. Lassen Sie sie von den Kindern ertasten. Dabei geht es nicht zwangsläufig darum, die Lebensmittel zu erraten oder zu benennen, sondern darum, zu beschreiben, was gefühlt wird.
- ▶ Lassen Sie die Kinder Reis, Nudeln oder andere trockene Lebensmittel in einer Schüssel tasten: Sind Reiskörner eher spitz oder rund? Wie fühlen sich verschiedene Nudelformen an?
- ▶ Finden Sie gemeinsam heraus, wie sich Konsistenzen verändern, z. B. beim Kneten oder Verrühren von Zutaten.
- ▶ Auch beim Waschen von Gemüse oder dem Bestreichen einer Brotscheibe gibt es viel zu fühlen und zu tasten.
- ▶ Wie fühlen sich unterschiedliche Formen von Lebensmitteln im Mund an? Ist das Gefühl bei einem Apfelstück anders als bei einem gewürfelten Apfel? Finden Sie heraus, ob „andere“ Formen Lebensmittel vom Mundgefühl attraktiver machen.

### Medien-Tipp:

- ▶ Lebensmittel-Sticker: Artikel-Nr. 0027
- ▶ So macht Essen Spaß: Entdeckerheft für Kitakinder und Erstklässler: Artikel-Nr. 1317

[www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de)

## Gesprächsanlässe finden und Alltagswissen fördern:



### Der Tastsinn:

Mit dem Tastsinn ist unsere Fähigkeit gemeint, Berührungen wahrnehmen zu können. Fragen Sie die Kinder: Was kannst du mit dem Mund und mit den Händen alles fühlen (beschreiben: glatt, rau, kalt...)? Fühlen sich Lebensmittel in deiner Hand anders an als in deinem Mund?



### Alltagswissen:

Wie kannst du fühlen, ob ein Essen noch heiß ist? Wie fühlt sich kaltes Essen oder Trinken im Mund an?



### Vorlieben:

Fragen Sie die Kinder, welche Lebensmittel sie gerne mit den Händen berühren und welche nicht. Oder ob es Lebensmittel gibt, die sie gerne anfassen, aber nicht essen möchten.



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

- ▶ Körperwahrnehmung
- ▶ Gustatorische Wahrnehmung
- ▶ Selektive Aufmerksamkeit

Häufig wird darüber gesprochen, ob ein Essen gut schmeckt oder nicht. Ob man etwas mag oder nicht. Aber was ist eigentlich „schmecken“? Welche Geschmacksrichtungen gibt es und warum hat jeder Mensch einen eigenen Geschmack?

## Schauen Sie, welche Umsetzungsideen für Ihre Betreuungsgruppe passend sind:

- ▶ Üben Sie mit den Kindern, Lebensmittel gründlich zu kauen. Finden Sie gemeinsam heraus, wie sich der Geschmack von einem Stück Brot verändert, wenn wir es z. B. 20-mal kauen.
- ▶ Testen Sie gemeinsam mit den Kindern, wie Lebensmittel mit zugehaltener Nase schmecken. Können wir überhaupt etwas schmecken, wenn wir es nicht riechen können?
- ▶ Wie schmeckt es, in einen Apfel zu beißen? Schmeckt es anders, in ein Apfelstück zu beißen oder wenn der Apfel in Würfel oder mit einem Wellenschneider geschnitten wurde? Finden Sie heraus, ob „andere“ Formen Lebensmittel geschmacklich attraktiver machen.
- ▶ Wie schmecken grüne Paprika im Vergleich zu roten Paprika? Gehen Sie zum Beispiel über einen Rohkoststeller mit den Kindern gemeinsam auf Entdeckungsreise rund um Farben und Geschmack.

### Medien-Tipp:

- ▶ Schnippeln, rühren, genießen: Rezeptideen für den Ganztag: Artikel-Nr. 0632
- ▶ Forschen, schmecken, begreifen: Experimente für den Ganztag: Artikel-Nr. 0630

[www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de)

## Gesprächsanlässe finden und Alltagswissen fördern:

### Geschmackssinn:



Mit der Zunge und den Sinneszellen im Mund können wir die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter und umami wahrnehmen. Fragen Sie die Kinder nach ihren Erinnerungen: Was war das sauerste (süßeste, bitterste, salzigste) Lebensmittel, was du jemals gegessen hast? Lassen Sie die Kinder erinnern: Kennst du ein Lebensmittel, das süß und sauer oder bitter zugleich schmeckt (z. B. Limonade oder eine Grapefruit)?

### Geschmacksempfinden:



Die Vorliebe für den süßen Geschmack ist uns Menschen angeboren, denn er signalisiert, dass uns die Nahrung satt macht und nicht giftig ist. An andere Geschmacksrichtungen (z. B. bitter) müssen wir uns erst gewöhnen. Fragen Sie die Kinder, welche Lebensmittel sie erst gar nicht mochten und mittlerweile sehr lecker finden.

### Sprache:



Geschmäcker können sehr unterschiedlich sein, da gibt es kein gut oder schlecht. Üben Sie mit den Kindern eine wertschätzende Sprache, wenn es ums Essen und Trinken geht. Sprechen Sie darüber, was ihnen (nicht) schmeckt und warum.

### Wertschätzung von Lebensmitteln:



Thematisieren Sie, ob ein Lebensmittel, dessen Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, noch gegessen werden kann. Sprechen Sie darüber, was jeder tun kann, um zu prüfen, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist (z. B. genau anschauen, riechen).

### Lese-Tipp:

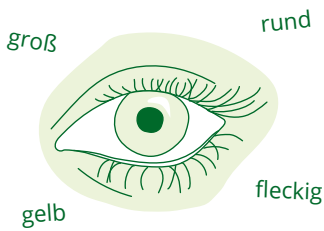
- ▶ **Schmecken lernen: Sinnesschulung im pädagogischen Alltag**

# Mit allen Sinnen genießen

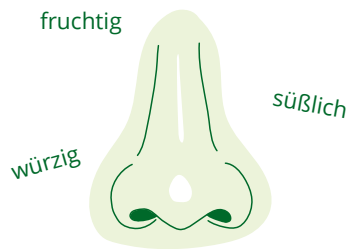
Mit den Anregungen aus diesem Heft können Sie dazu beitragen, dass Ihre Betreuungskinder vielfältiger und genussvoller essen. Denn wenn sich Kinder zunächst auf den Geschmack, den Geruch, die Geräusche oder das Aussehen konzentrieren, überwinden sie häufig ihre Scheu gegenüber neuen Lebensmitteln und essen automatisch genussvoller.

**Vielleicht versuchen Sie beim Essen einmal gemeinsam alle Sinne hintereinander wahrzunehmen:**

## 1. Wie sieht es aus?



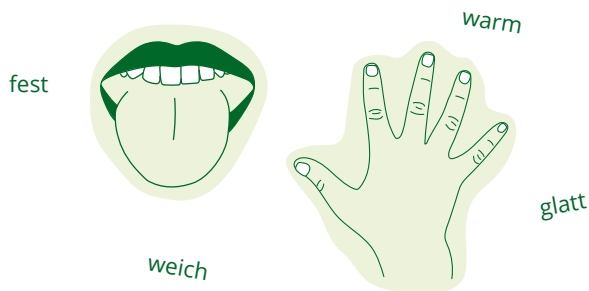
## 2. Wie riecht es?



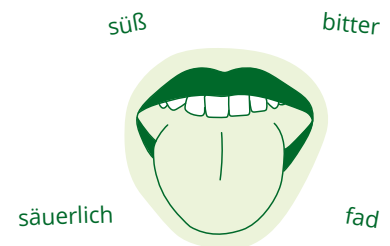
## 3. Wie hört es sich an?



## 4. Wie fühlt es sich im Mund und an den Händen an?



## 5. Wie schmeckt es?



Die aufgeführten Adjektive sind nur Beispiele. Lassen Sie ruhig alle Begriffe zu, die sich für die Kinder als richtig anfühlen.

Erst wenn die Kinder alle Sinneseindrücke wahrgenommen haben, fragen Sie: Wie hat es dir gefallen? Wie findest du es? Schmeckt es anders, wenn du es so probierst?

Grundlage für geschulte Sinne rund ums Essen und Trinken ist eine abwechslungsreiche Speisenauswahl, mit sensorischer Vielfalt. Bieten Sie den Kindern regelmäßig neue Lebensmittel und Gerichte an und kombinieren Sie diese mit etwas Vertrautem. Lassen Sie die Kinder dabei mitbestimmen, was sie gerne essen oder probieren möchten. Das sorgt für mehr Akzeptanz und fördert eine positive Haltung zum Thema Essen.



## Feinschmeckerkurs „Schmecken mit allen Sinnen“

Wenn Sie und die Kinder Freude an den Sinnesschulungen haben, könnte unser Feinschmeckerkurs etwas für Ihre Gruppe sein:

Feinschmeckerkurs „Schmecken mit allen Sinnen“: Artikel-Nr. 3613

[www.ble-medien-service.de](http://www.ble-medien-service.de)