

Kasimir im Supermarkt

Hörgenuss für den Ganzttag



Kasimir im Supermarkt

Herzlich willkommen!

In diesem Kasimir-Abenteuer gehen Lisa und Oma Kleinschmitt im neuen Supermarkt einkaufen. Dort treffen sie Lukas und seine Mutter. Gemeinsam bestaunen sie die verführerischen Kinderlebensmittel. Als Kasimir die Kinder ins Lagerhaus des Supermarktes zaubert, wo sie auf Käpt'n Fischbein, Schneewittchen und die Obstzwerge treffen, erkennen sie die Wahrheit hinter der Werbung.



Darum geht es in dieser Folge:

- ▶ Einkaufen
- ▶ Verkaufstricks
- ▶ Kinderlebensmittel

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

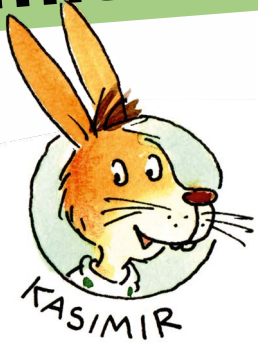
Inhalt

Hör Genuss mit Kasimir
Kasimirs Geheimitipps.
Machen Sie mit!

Ideen für Gespräche und Aktionen:
Verkaufstricks im Supermarkt.
Kinderprodukte unter der Lupe
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 bei den alten Rittern

- ▶ Frühstück
- ▶ Fit durch den Tag

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.

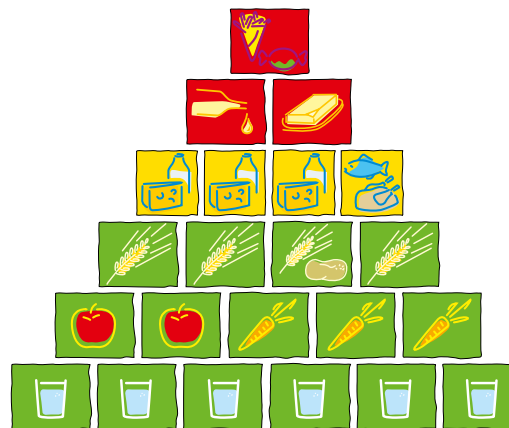
2 Selbst gemacht schmeckt besser!

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.



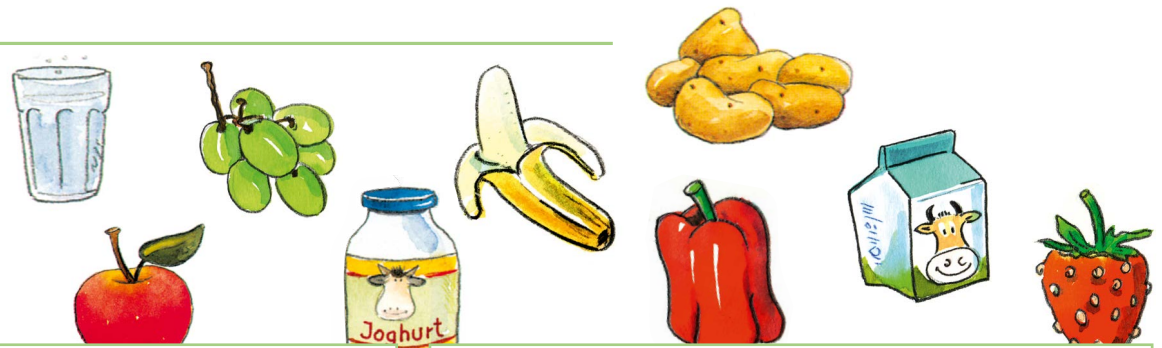
5 Die Natur braucht uns, und wir brauchen die Natur!

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?

Verkaufstricks im Supermarkt

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

*Wer kauft für eure Familie ein?
Wie helfst ihr beim Einkaufen?
Wo könnt ihr überall einkaufen?*

Wie findet Oma Kleinschmitt den neuen Supermarkt?

*Was will Lukas kaufen? Warum?
Sammelt ihr auch etwas?*

Wie werdet ihr zum Kaufen verführt?



Aktionsideen

Einkaufsorte kennenlernen:

Gemeinsam einen Hofladen, Bioladen oder Supermarkt besuchen. Ggf. ein Interview mit jemandem vor Ort planen. Was wollen die Kinder wissen? Beispiele:

- ▶ Warum stehen die Lebensmittel an welcher Stelle?
- ▶ Wieso sind die Regale (fast) immer voll?
- ▶ Woher kommen die Lebensmittel?
- ▶ Warum stehen manche Lebensmittel auf Sondertischen?
- ▶ Was geschieht mit Lebensmitteln, die übrig bleiben?
- ▶ Warum ist das Obst manchmal verpackt und manchmal unverpackt?

Bewegungsgeschichte durchführen:

„Kasimir braucht Hilfe“ im Supermarkt.

Lebensmittel in Verkaufsständen ergänzen

anhand der Malvorlage: „Hier kauft Kasimir gerne ein“

Kinderprodukte unter der Lupe

Gesprächsimpulse

Was hält Käpt'n Fischbein von den Piratennudeln im Supermarkt? Wie esst ihr die Nudeln?

Warum steht auf manchen Joghurts „fettarm“ oder „wichtig für den Aufbau von Knochen“?

Was lernen Lisa und Lukas über Kinderprodukte? Was denkt ihr? Brauchen Kinder Kinderprodukte?

Warum stehen im Supermarkt an der Kasse oft Süßigkeiten?



Aktionsideen

Verpackungen vergleichen:

Drei Verpackungen eines Lebensmittels vergleichen. Welche gefällt euch am besten? Warum?

Lebensmittel mit allen Sinnen wahrnehmen:

SinnExperiment mit drei Varianten eines Lebensmittels durchführen, z. B. drei Joghurts, darunter ein selbst gemachter. Lässt sich von einer tollen Verpackung auf einen guten Geschmack schließen? Sinneseindrücke auf der Vorlage „Wie kosten Feinschmecker?“ festhalten.

Ein Werbeplakat gestalten:

Zum Beispiel den Lisa-Stoll-Doppeldecker bewerben: Was ist das Besondere daran? Womit wollt ihr werben? Welche Ideen habt ihr?

Über „Quengelware“ an der Kasse sprechen:

Den Comic weitererzählen und aus eigener Erfahrung berichten.





Bewegungsgeschichte: Kasimir braucht Hilfe

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

Hallo Leute,

ich bin's, Kasimir. Heute brauche ich dringend eure Hilfe. Im Supermarkt ist mir ein Missgeschick passiert. Ich bin mit meinem Einkaufswagen gegen einige Regale gefahren und nun... – ihr könnt euch schon vorstellen, was passiert ist ... Wollt ihr mir helfen? *Kinder rufen: „Ja!“*

Prima! Los geht's! Kommt mit, zuerst müssen wir ein Stück zum Unglücksort gehen. *Kinder gehen auf der Stelle.* Wir müssen uns beeilen, denn wir müssen da sein, bevor der Supermarktchef merkt, was passiert ist. Lasst uns ein Stück laufen. *Kinder laufen auf der Stelle.*

Stopp, da liegt ein Hund. Zum Glück schläft er. Wir dürfen ihn keinesfalls wecken, sonst bellt er vielleicht. Schleicht leise weiter. *Kinder „schleichen“ auf der Stelle.*

Lasst uns hineingehen. Tür auf: *Kinder machen die Tür mit den Armen auf.*

Puh, wir sind drin. Jetzt noch an der Kasse vorbei. Die Kassiererin braucht uns nicht unbedingt zu sehen. *Kinder „schleichen“ geduckt leise weiter auf der Stelle.*

Seht ihr, mir sind die ganzen Flaschen Mineralwasser umgekippt. Da ihr mich alle unterstützt, muss jeder nur sechs Flaschen aufheben. Also los geht's, zählt mit! *Kinder zählen laut, dabei bücken sie sich und heben die Flaschen auf.*

Danke! Nun gehen wir weiter zum Gemüse. Jeder von euch legt drei Portionen Gemüse zurück. Wir zählen zusammen, los geht's! *Kinder zählen und heben das Gemüse vom Boden auf.*

Und zwei Portionen Obst gleich hinterher. Wir zählen wieder zusammen! *Kinder zählen und heben Obst auf.*

Ich danke euch sehr! Ihr seid eine große Hilfe gewesen. Ach, da kommt der Chef des Supermarktes.

„Kasimir, was sehe ich da? Glaubst du, dass wir die Lebensmittel, die auf dem Boden lagen, einfach zurück ins Regal legen können? Was meint ihr, Kinder?“ *Kinder antworten.*

Oh Kinder, was ihr alles wisst! Vielen Dank für eure Hilfe! Beim nächsten Mal werde ich besser aufpassen, versprochen! Tschüüüüüüü!



Fragen zur Reflexion:

- Dürfen Lebensmittel noch gegessen werden, nachdem sie auf den Boden lagen?
- Wird Gemüse und Obst mit Druckstellen noch verkauft?
- Was passiert mit Lebensmitteln, deren Verpackung beschädigt ist?



Hier kauft Kasimir gerne ein

Male den perfekten Einkaufsort für dich und Kasimir. Welche Lebensmittel gibt es? Was steht auf den Schildern?



Wie kosten Feinschmecker?



Wie sieht es aus?

groß, klein, rund, blass, glänzend, klar, flüssig, sämig, rau, glatt, fleckig, gepunktet, kernlos



Wie riecht es?

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



Wie hört es sich an?

knusprig, prickelnd, laut, leise, krachend



Wie fühlt es sich an?

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



Wie schmeckt es?

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



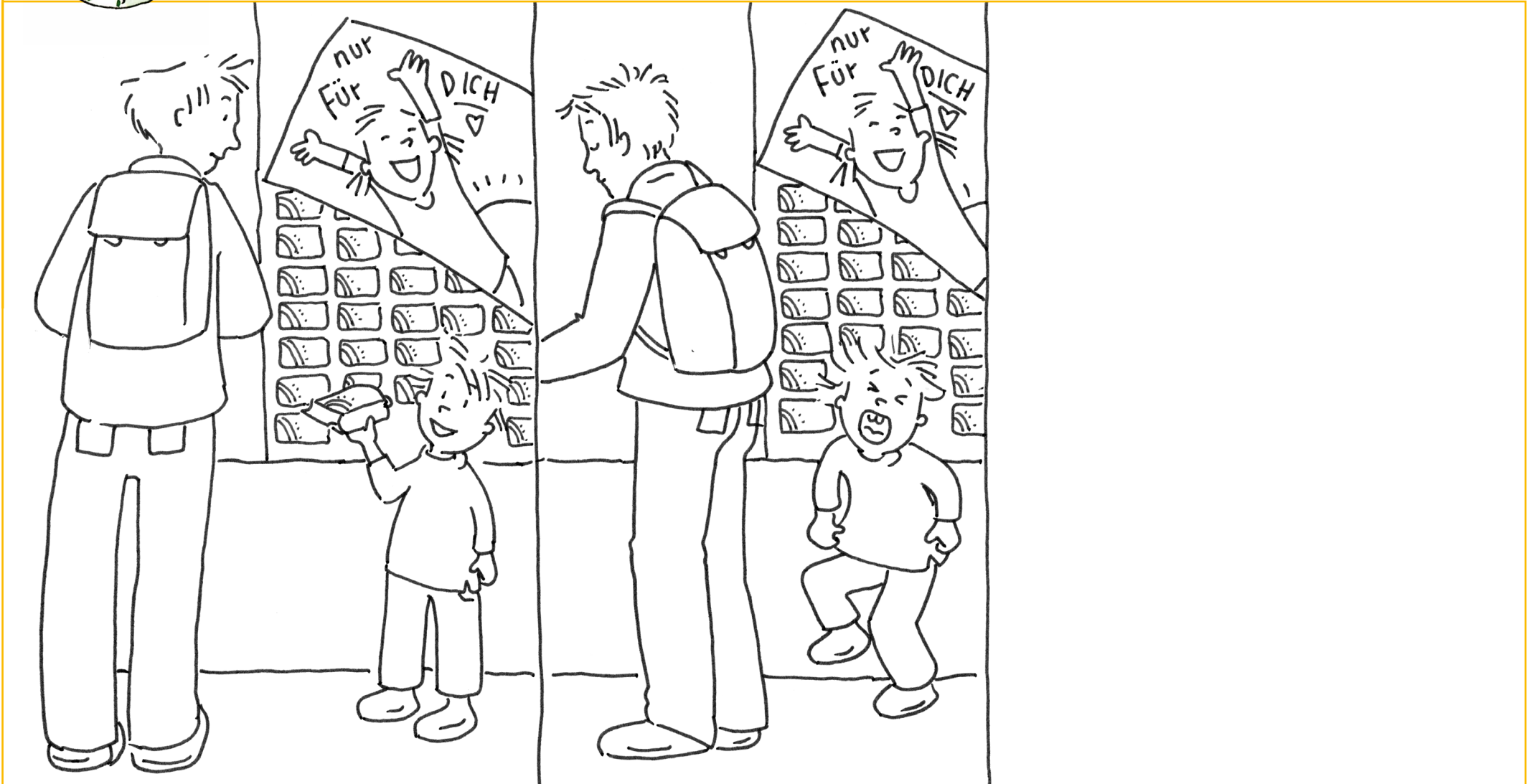
Wie schmeckt es dir?

Probe 1	Probe 2
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>



An der Kasse

Wie geht die Geschichte weiter? Überlege drei Möglichkeiten.
Bei welcher Idee sind Kind und Vater zufrieden?



Impressum 0712/2023

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 Gemüedschungel

Bestell-Nr. 0710

Kasimir und der Super-Doppel-Wobbel

Bestell-Nr. 0711

Kasimir bei den alten Rittern

Bestell-Nr. 0713

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