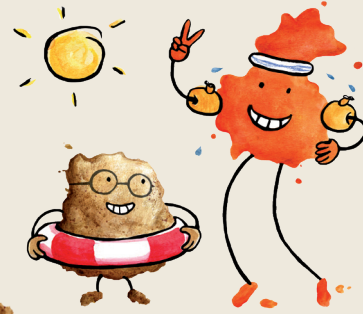



Einführungsgeschichte „Sommer“:

IM GARTEN VON HERRN ACKER




ABLAUF:

Bitte beziehen Sie die Kinder in die Geschichte ein: Es gibt Fragen an die Kinder. Immer wenn das Zeichen  kommt, heißt das, die Kinder stehen auf und laufen wie Krümel und Klecksi, mit kleinen Tippelschritten wie Krümel oder hüpfen auf einem Bein wie Klecksi, einmal um den Stuhl herum. Die Krümel rufen dabei „Krr, krr“ und die Klecksis „Platsch, platsch“.



IM GARTEN VON HERRN ACKER

Es ist ein warmer Sommertag. Herr Acker ist schon eine ganze Ewigkeit in seinem Garten und harkt und rupft und harkt und zupft. „So auf die Dauer ist das doch ganz schön anstrengend!“, denkt er. Früher hat das Herr Acker gar nichts ausgemacht. Seit er nicht mehr jeden Tag arbeiten geht, macht ihm die Gartenarbeit noch mehr Spaß, aber jetzt stöhnt er auch mehr. „Man wird halt älter!“, denkt er.

Es macht krr, krr und platsch, platsch . „Da kommen ja endlich meine beiden Freunde!“, ruft Herr Acker Krümel und Klecksi entgegen. „Ihr wollt mir bei der Gemüseernte helfen?“ „Na, klar!“, antwortet Krümel und Klecksi nickt. „Prima, dann gleich mal los!“, lacht Herr Acker ihnen entgegen. „Halt, halt, langsam! Jetzt sind wir erst einmal total durstig. Können wir wieder das prickelnde Wasser mit Geschmack bekommen?“, fragt Klecksi und seine Augen leuchten. „Bitte schön!“, ruft Herr Acker mit seiner tiefen Stimme und zeigt mit der Harke in der Hand auf den kleinen Tisch vor dem Gartenhäuschen. Dort steht ein großer Krug mit Wasser, ein Teller mit einer halben Zitrone, ein paar Blätter Minze sowie eine kleine Flasche mit

selbstgemachtem Saft. Krümel und Klecksi gießen sich jeweils ein Glas Wasser ein. Krümel trinkt es in einem Zuge aus und macht laut: „Ahhh, das musste jetzt erst mal sein. Und jetzt kommt der Geschmack.“ Er gießt sich sogleich ein zweites Glas Wasser ein und streut wie Klecksi zwei Minzblätter in sein Glas, drückt vorsichtig auf die halbe Zitrone, sodass etwas Zitronensaft in sein Glas tropft. Er rührt mit einem Löffel kurz um und probiert. „Mmmm, lecker! Aber ich glaube, ich gebe noch ein Blatt Minze hinzu“, sagt Krümel nachdenklich. „Du machst das ja wie ein richtiger Durstlöschmischer!“, schmunzelt Herr Ackermann. „Was ist das denn?“, fragt Krümel. „Na so einer, wie ihr beide“, antwortet Herr Acker. „Ein Durstlöschmischer mixt sich den Geschmack selbst ins Glas oder trinkt das Wasser einfach so, wenn er durstig ist.“

Frage an die Kinder: Was können sich Klecksi und Krümel alles in ihr Glas Wasser mixen, was schmeckt und löscht den Durst?

Tipp: Hier bietet sich natürlich auch ein kleiner Wassergeschmackstest an (siehe Aktion „Wasser schmecken“).



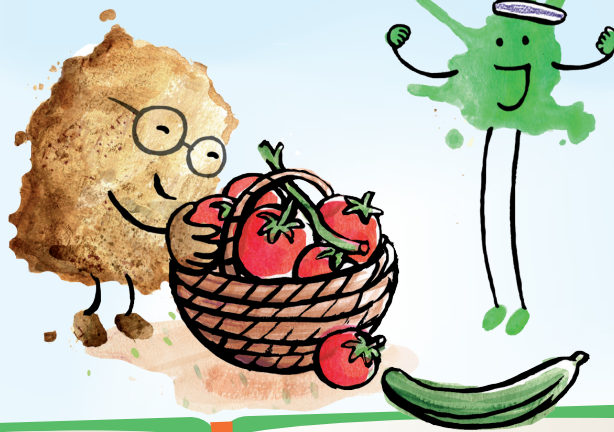
Info


VORBEREITUNG: Die Geschichte kann in drei Abschnitten mit den Kindern bearbeitet werden: 1) Getränke selber zubereiten 2) Gemüsearten beschreiben und benennen 3) Gemüse zubereiten

ANZAHL DER KINDER: Gesamtgruppe

DAUER: 20 - 40 Minuten

LERNERFAHRUNGEN: Gemüsearten benennen und beschreiben, Getränkevariationen beschreiben, Freizeitaktivitäten angeben, nach einer Geschichte bestimmte Bewegungsformen ausführen




„So, jetzt müsst ihr mir aber bitte bei der Gemüseernte helfen. Ich schaffe es alleine nicht“, stöhnt Herr Acker fast schon ein bisschen. Es macht krr, krr und platsch, platsch . Und im Handumdrehen steht jeder mit einem Korb in der Hand in einer anderen Ecke des Gartens. „Und wo ist jetzt das Gemüse?“, fragt Krümel etwas ratlos. „Na, das sieht man doch!“, antwortet Klecksi.

„Entweder ist es gelb oder rot oder grün oder ...“, ruft Herr Acker und zieht dabei die Schultern hoch. „Du kannst uns ja fragen“, ergänzt er noch. „Das mache ich!“ antwortet Krümel. Und während jeder sein Gemüse pflückt, rupft und zuft, schallt es aus allen Ecken:
Was ist rot, rund und hängt an Sträuchern?
Es ist länglich wie eine Banane, ist aber meistens grün und ganz fest?

Frage an die Kinder: Was für ein Gemüse ist das? Welches Gemüse kennst du noch? Wie sieht das Gemüse aus?

Tipp: Siehe hierzu auch die Sommer-Aktionen „Wer bin ich?“ und „Wo Obst und Gemüse wachsen“.

Es dauert nicht lange und die Körbe sind randvoll mit Gemüse. Krümel hat Tomaten, in Klecksis Korb sind riesige Gurken und Herr Acker hat den Korb voller Zucchini. „Ist das nicht ein

Prachtstück?“, ruft er mit seiner tiefen Stimme und hält einen riesigen Salatkopf in der Hand. „Der hat ja ganz krause Blätter!“, staunt Krümel. „Und die Blätter sind nicht nur grün, sondern auch ganz dunkelrot“, ergänzt Klecksi. „Richtig!“, antwortet Herr Acker. „Aber was mache ich denn jetzt mit dem ganzen Grünzeug? Alleine schaffe ich das nicht, alles zu essen.“ Es macht krr, krr und platsch, platsch . „Dann solltest du Freunde einladen!“, rufen Krümel und Klecksi wie aus einem Mund.

„Das ist eine tolle Idee. Wir machen morgen ein großes Picknick hier auf der Wiese“, verkündet Herr Acker. „Ihr bringt alle eure Freunde mit. Es gibt Gemüsestäbchen zum Knabbern und Gemüsespieße.“ Klecksi plappert ganz aufgeregt: „Wir können eine leckere Soße aus Joghurt und Kräutern machen. Darin können wir die Gemüsestäbchen tauchen.“ „Das hört sich lecker an!“, schmunzelt Herr Acker, „Bringt aber auch gute Laune und ein paar Ideen mit, was wir hier spielen können.“ Die beiden laufen los und wollen gleich ihre Freunde und Eltern einladen. Herr Acker ruft ihnen noch hinterher: „Natürlich gibt es wieder Wasser mit Geschmack!“

Frage an die Kinder: Was erzählen die beiden jetzt ihren Eltern (ihren Freunden)? Was können Klecksi und Krümel mit ihren Freunden alles auf der Wiese spielen?

Gefördert durch:



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Lernspiel und Herkunft der Lebensmittel:

WER BIN ICH?



ABLAUF:

Legen Sie die Obst- und Gemüsebilder aus und lassen Sie die Kinder die Arten, die sie kennen, benennen. Im Anschluss können die Kinder erzählen, welches Obst und Gemüse sie schon einmal gegessen haben, welches sie besonders gerne essen, ob sie wissen, wo die Obst- und Gemüsearten wachsen (Baum, Strauch, in Deutschland, im Ausland...) usw.



Info

- VORBEREITUNG:** Karten auslegen
- ANZAHL DER KINDER:** Kleingruppen
- DAUER:** 20 Minuten
- MATERIAL:** Obst- und Gemüsebilder (siehe Tipp)
- LERNERFAHRUNGEN:** Obst und Gemüse kennenlernen und benennen, Zusammenhänge verstehen, Wortschatz erweitern

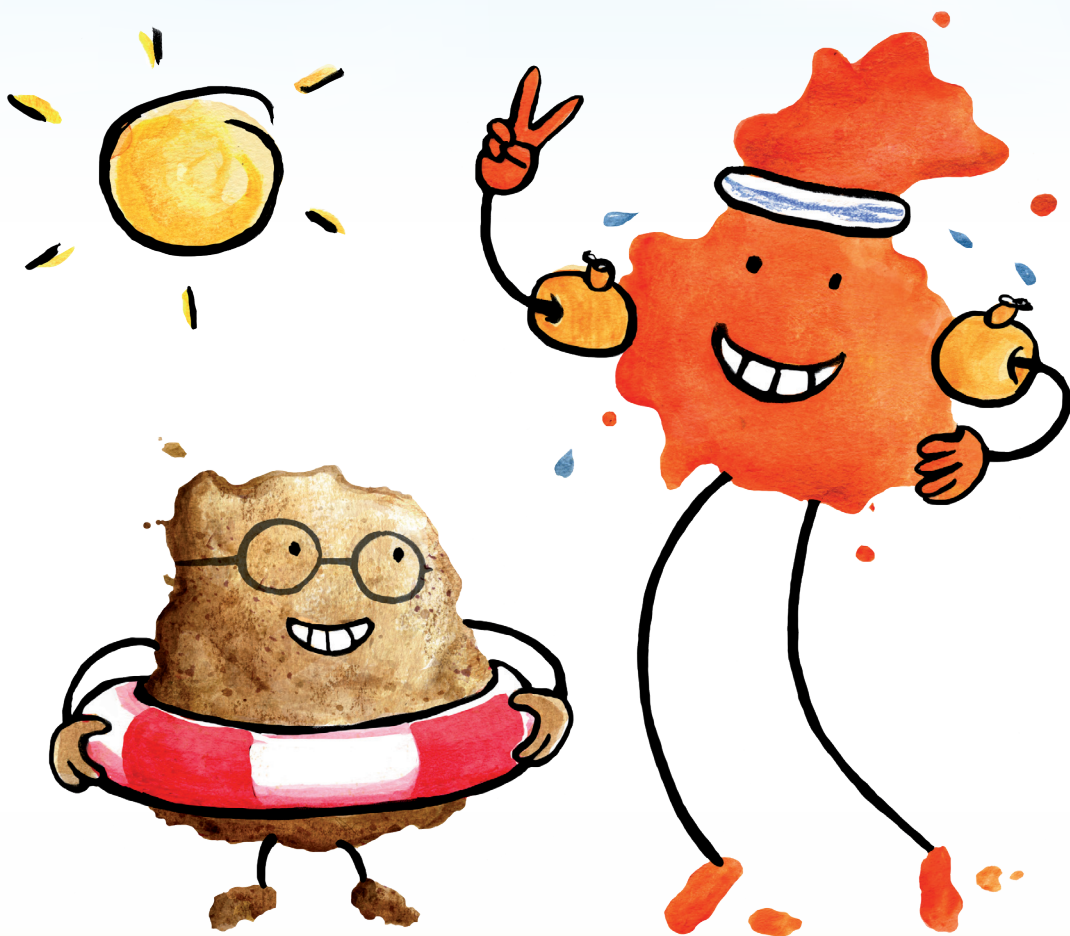
Tipp

Für die Durchführung ab 5 Jahren:

Mit Hilfe des [Saisonkalenders](#) können Sie gemeinsam erfahren, wann die Obstarten, die in Deutschland wachsen, geerntet werden, welche Sommerfrüchte sind, was wir im Herbst essen usw.

Lebensmittelbildkarten können für eine Reihe von Übungen eingesetzt werden. Eine kleine Grundausrüstung finden Sie [hier](#).





Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Bewegungsspiel und Herkunft der Lebensmittel:

OBEN UND UNTEN



ABLAUF:

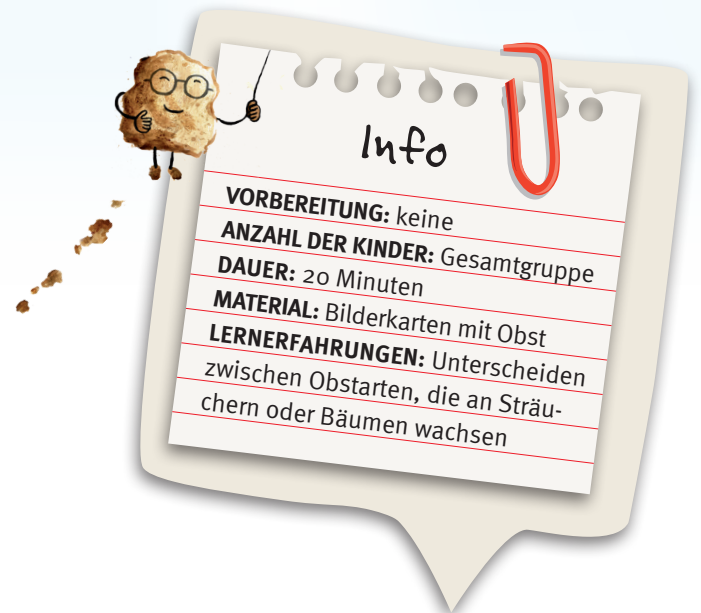
Erzählen Sie den Kindern die Geschichte von der abenteuerlichen Reise einer Erdbeere: Wie sie vom Feld zum Markt und schließlich auf den Frühstückstisch einer Familie gelangt und verspeist wird. Versuchen Sie, möglichst viele Obstarten in Ihre Erzählung einzubauen, denen die Erdbeere unterwegs begegnet (z.B. Brombeeren, Kirschen, Aprikosen, Himbeeren, Johannisbeeren etc.). Zeigen Sie gleichzeitig den Kindern Bilderkarten mit Obst. Wird eine Obstart genannt, können die Kinder überlegen, ob sie an einem Strauch oder an einem Baum wächst.

Wächst die Frucht

- an einem Strauch hocken sich die Kinder hin,
- an einem Baum stellen sich die Kinder mit ausgestreckten Armen hin.

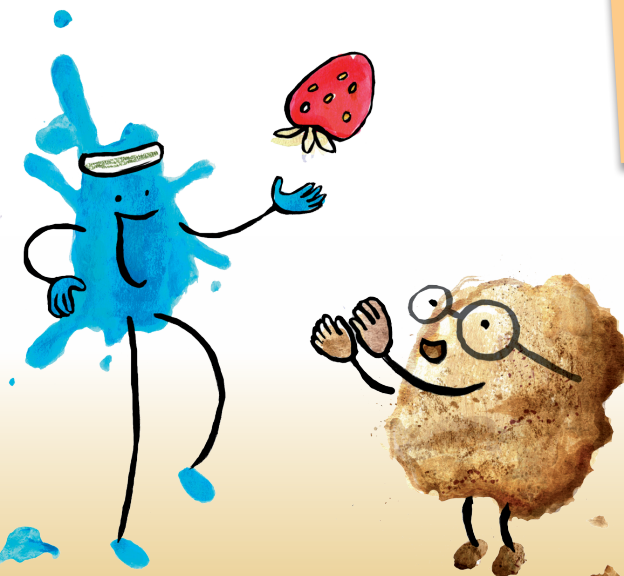
ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN:

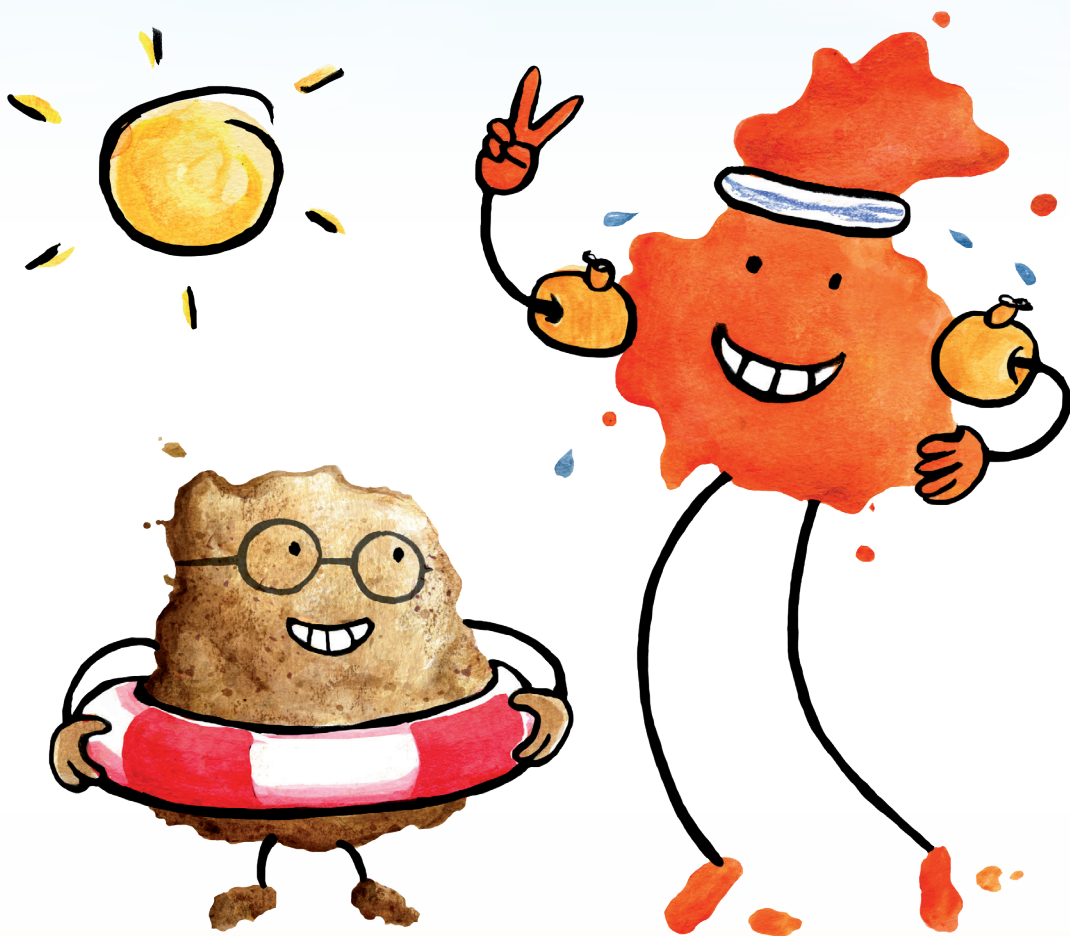
Die jüngeren Kinder machen die Bewegungsabläufe den älteren Kindern nach.



Tipp

Variante: Statt mit Obst können Sie das Spiel auch mit Gemüse spielen, dann werden die Wachstumsorte „unter der Erde, über der Erde“ abgefragt. Im Rahmen des Frühstücks oder Mittagessens kann mit dem vorhandenen Obst und Gemüse „geübt“ werden.





Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



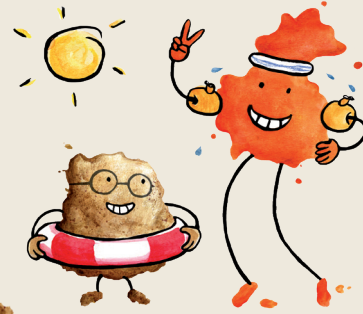
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Quelle: modifiziert nach Meier-Ploeger, Küzell

verbraucherzentrale

Bewegungsspiel und Herkunft der Lebensmittel:

WO OBST UND GEMÜSE WACHSEN



ABLAUF:

Bei dieser Aktion soll den Kindern bewusst werden, dass viele Obst- und Gemüsearten von weit her zu uns kommen und bei uns nicht wachsen können. Vorab werden verschiedene Obst- und Gemüsearten probiert und besprochen. Es geht auch darum zu sehen, was bei uns in Deutschland wächst. Anschließend hängt sich jedes Kind eine Obst oder Gemüsekarte um und die Gruppe tanzt zu Musik, bis diese stoppt. Nun bilden sich zwei Gruppen und zwar eine Gruppe mit „regionalen Produkten“ und eine Gruppe mit „weit gereisten“ also importierten Produkten. Bei dieser Aktion bietet es sich an, Kinder aus anderen Ländern erzählen zu lassen, welches Obst und Gemüse in ihrem Land wächst.

Info

VORBEREITUNG: Obst- und Gemüsearten zum Umhängen basteln, Weltkarte aufhängen, Musik bereitstellen, frisches Obst und Gemüse besorgen

ANZAHL DER KINDER: Kleingruppe

DAUER: Vorbereitung: 1 Stunde, Durchführung: 30 Minuten

MATERIAL: frisches Obst und Gemüse, Abbildungen von Obst und Gemüse mit Band zum Umhängen, Weltkarte, Musik

LERNERFAHRUNGEN: Herkunft von Obst und Gemüse kennenlernen, Erntezeitpunkt von Obst und Gemüse



Tipp

Weiterführung

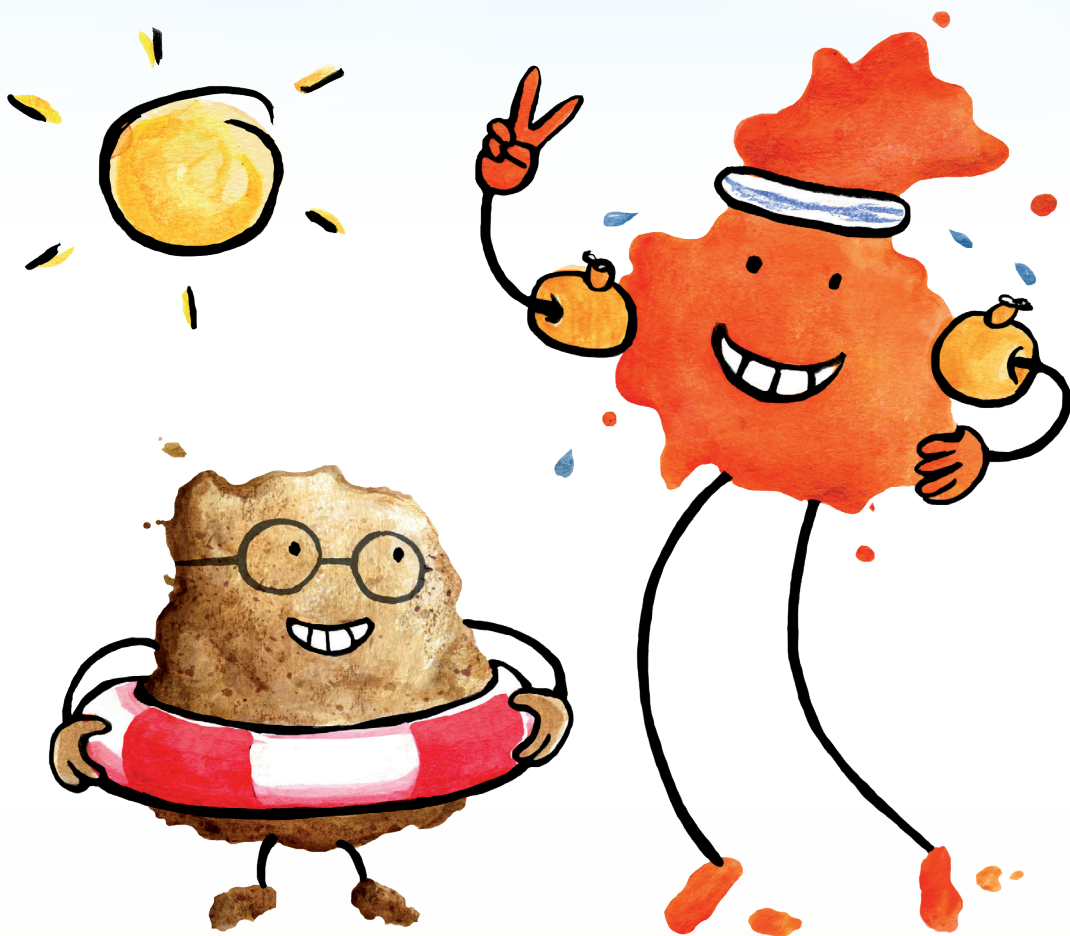
Heimisches Obst und Gemüse malen

Die Kinder fertigen eine Galerie von heimischem Obst und Gemüse an. Diese kann in den nächsten Tagen/Wochen noch in der Gruppe hängen. Dabei festigen die Kinder ihr Wissen zur Herkunft verschiedener Arten.

Erntezeiten nach Jahreszeiten besprechen

Wann wird welches Obst und Gemüse geerntet? Zu jeder Jahreszeit gibt es auch bei uns erntefrisches Obst und Gemüse. Zur Veranschaulichung können die Kinder das jeweilige reife Obst/Gemüse aus Zeitschriften ausschneiden und für jede Jahreszeit aufkleben oder selber malen. Siehe dazu den [Saisonkalender](#).





Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

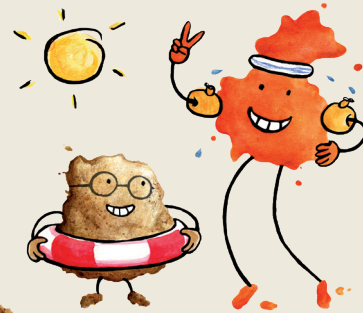
Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Bewegungsspiel und Körperwahrnehmung:

MÖHREN RUPFEN



ABLAUF:

Regen Sie die Kinder an, sich vorzustellen, eine Möhre zu sein und tief in der Erde zu wachsen. Erklären Sie den Kindern, dass sich Möhren mit ihren Wurzeln in der Erde festhalten. Alle Kinder legen sich mit dem Rücken auf den Boden und halten sich fest an den Händen, sodass ein Kreis entsteht. Jetzt fragen Sie, welche Tiere gerne Möhren fressen. Als Antwort werden sicher Hase und Kaninchen genannt. Ein Kind darf das Kaninchen sein. Es soll Möhren aus der Erde holen. Dabei versucht es, ein Kind an den Beinen aus dem Kreis herauszuziehen. Wenn es dem Kaninchen gelingt, eine Möhre aus dem Kreis zu lösen, dann schließt sich der Kreis schnell wieder und das Kaninchen versucht noch mehr Möhren zu ziehen.

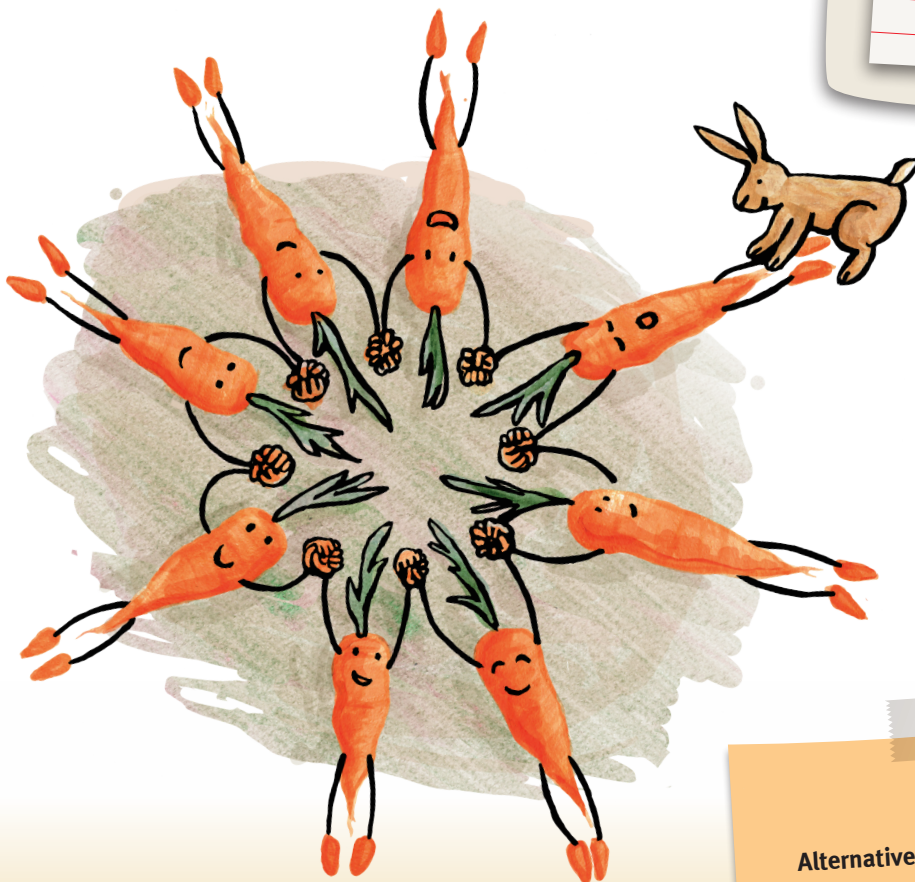
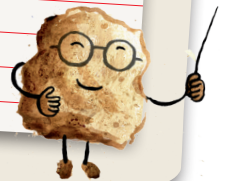
Info

VORBEREITUNG: keine

ANZAHL DER KINDER: Mindestens
8 Kinder

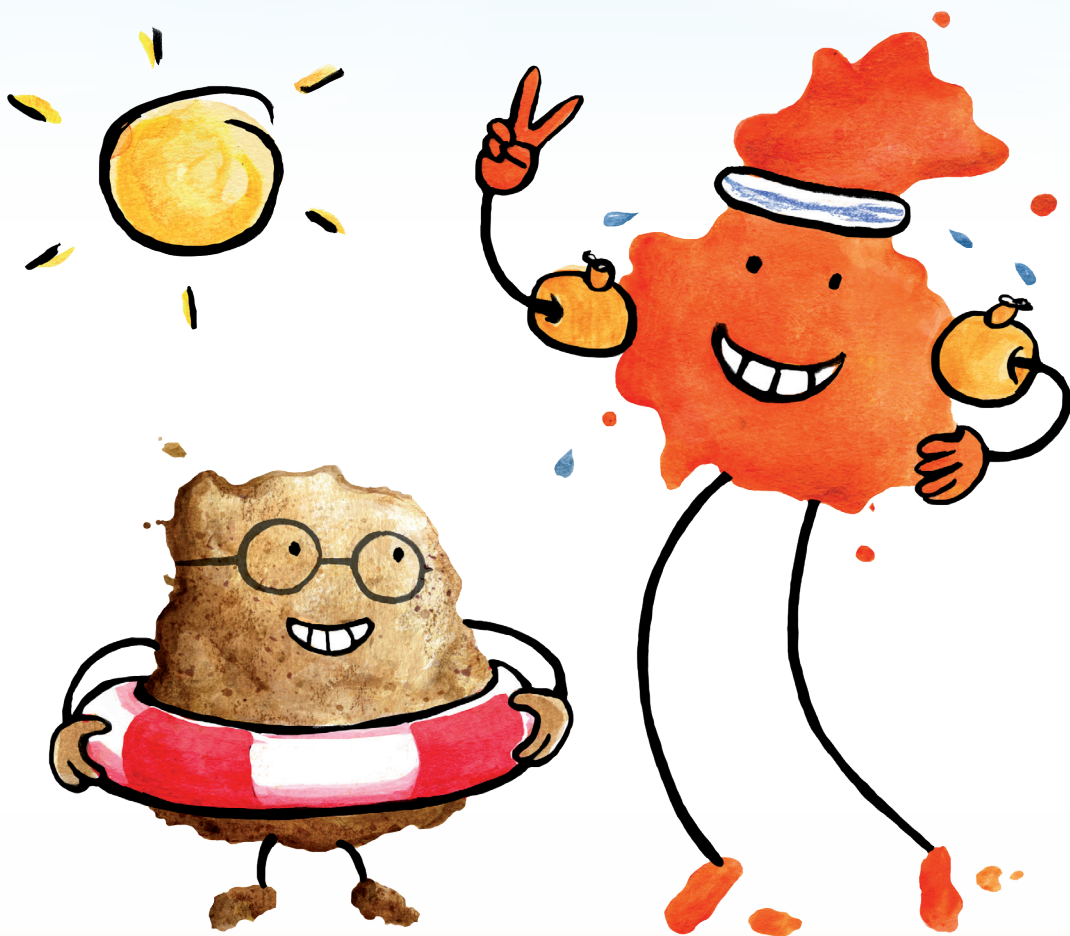
DAUER: 15 Minuten

LERNERFAHRUNGEN: Zusammenhalt und Zusammenarbeit in der Gruppe erleben, Wettbewerb erleben



Tipp

Alternative: Das Kind, das aus dem Kreis gezogen wird, verwandelt sich auch in ein Kaninchen und hilft bei der Möhrenernte. Das Kind, das gerade den Hasen spielt, setzt sich selbst gebastelte Hasenohren auf.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



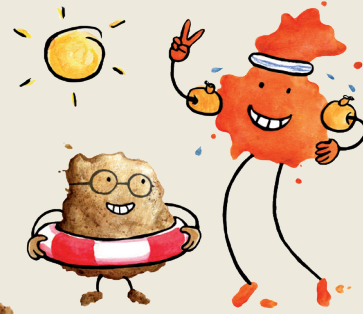
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Quelle: aid Infodienst e. V., jetzt Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL) in der
Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Bonn

verbraucherzentrale

Wahrnehmungsspiel und Sinneserfahrung:

OBST UND GEMÜSE BE-GREIFEN



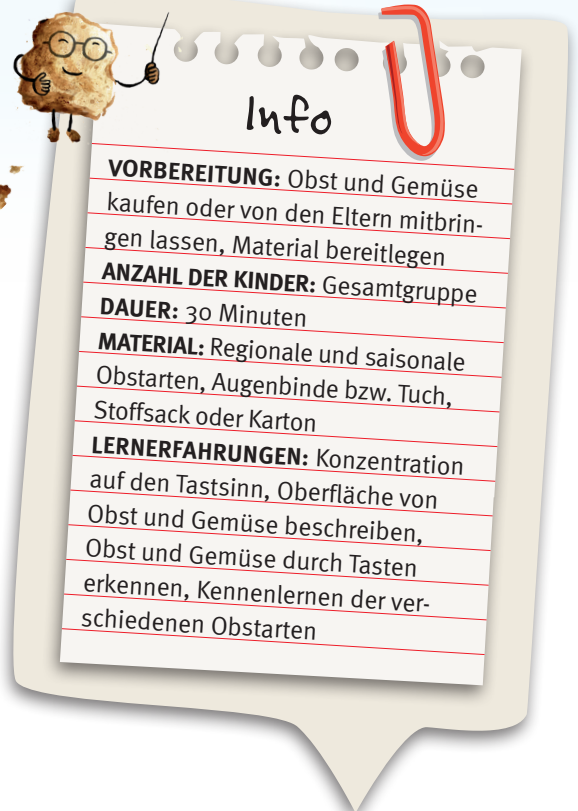
ABLAUF:

Die Kinder nehmen mit geschlossenen oder verbundenen Augen das Obst bzw. Gemüse in die Hand und betasten es. Sie beschreiben die Form und die Oberflächenstruktur: ist das Obst bzw. Gemüse hart oder weich, groß oder klein, kalt oder warm, glatt oder rau. Die Kinder raten, welches Obst bzw. Gemüse sie in der Hand halten. Besprechen Sie mit den Kindern, dass sich durch Tasten und Riechen der Reifegrad von Obst und Gemüse feststellen lässt.

Variante: Sie können die Lebensmittel auch mit einem Tuch abdecken oder in einen Stoffsack stecken. Aus einem Karton können Sie eine Fühl-Box mit einer Öffnung für die Hände herstellen und diese mit einem Stoffvorhang verschließen.

ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN:

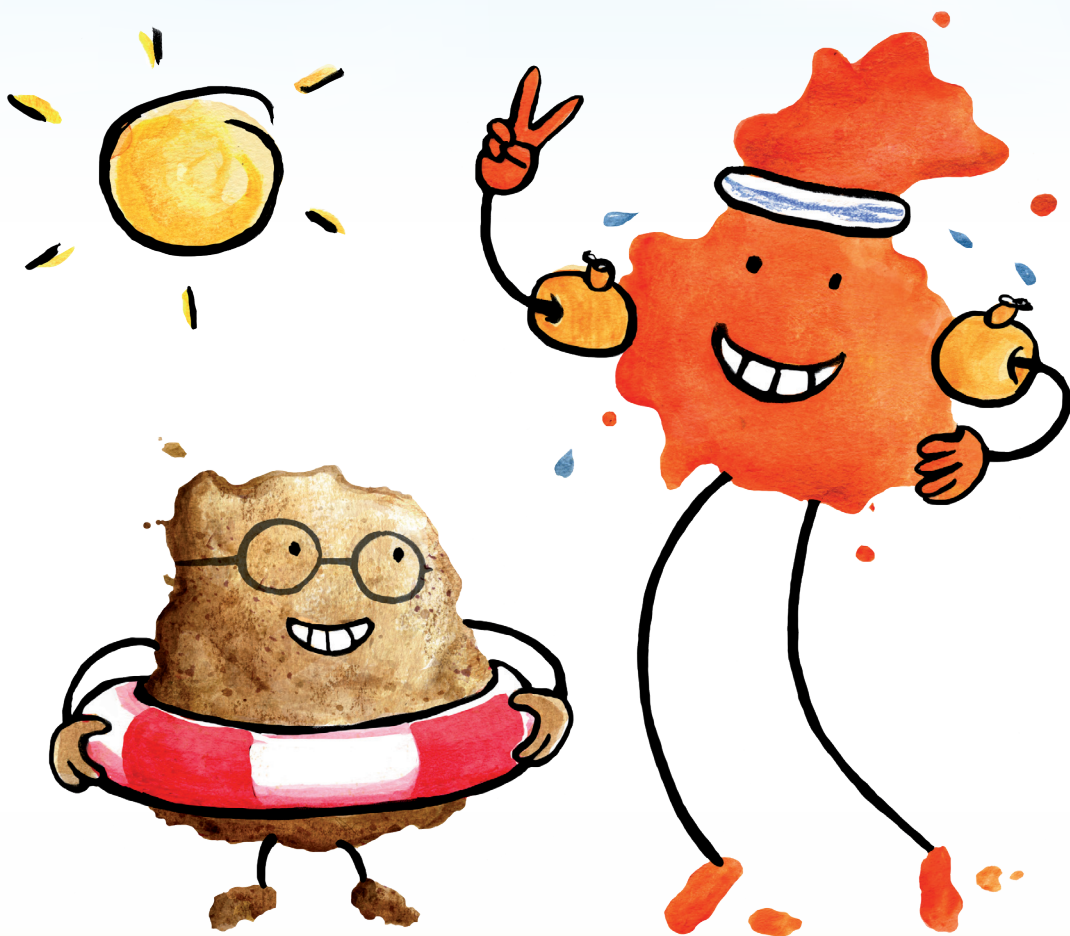
Für jüngere Kinder ist es einfacher, wenn jeweils ein Exemplar zur Anschauung bereit liegt.



Tipp

WEITERFÜHRUNG: Mit Hilfe der Haut können wir ganz unterschiedliche Reize ertasten. Überlegen Sie gemeinsam mit den Kindern, was sie mit der Haut wahrnehmen können: Wärme und Kälte, Druck und Dehnungsreize, Nasses und Trockenes. Was fassen die Kinder gerne an und was empfinden sie als unangenehm?





Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



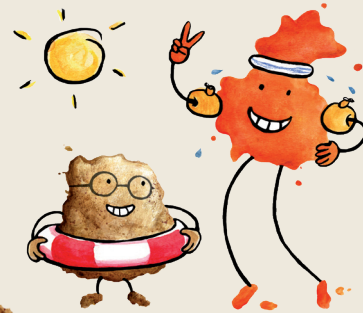
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Quelle: modifiziert nach Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, www.bzfe.de

verbraucherzentrale

Ritual und Esskultur:

DIE SCHLEMMER-SCHALE



ABLAUF:

Bieten Sie den Kindern als Zwischenmahlzeit täglich frisches aufgeschnittenes Obst und/oder Gemüse an. In einem bereitgestellten Korb können Sie z.B. von Eltern gespendetes Obst und Gemüse sammeln und anschließend gemeinsam zubereiten. Legen Sie mit den Kindern eine geeignete Stelle fest, an der die Schale ihren festen Platz findet. Vereinbaren Sie wie und zu welchen Zeiten sich die Kinder aus der Schale bedienen können.

Variante 1 zur Einführung von Obst und Gemüse: Gemüse bzw. Obst waschen und/oder schälen. Ein Teil bleibt ganz, der Rest wird in kleine Portionen geschnitten und auf einem Teller angerichtet, so dass alle Kinder das Obst bzw. Gemüse sehen können. Alle Kinder betrachten das Obst bzw. Gemüse. Sie achten auf Schale und Größe. Sie können mit den Kindern besprechen:

- Haben die Früchte einen besonderen Geruch?
- Wer kann etwas zu dem Obst und Gemüse erzählen?
- Hat vielleicht eines der Kinder eine entsprechende Pflanze im Garten oder bei den Großeltern und kann berichten, wie sie wächst?

Variante 2: Das Obst und/oder Gemüse auf einen Zahnstocher spießen. Aufgespießt in eine halbe, ausgehöhlte und dann umgedrehte Melone sieht es noch attraktiver aus und ist etwas Besonderes, zum Beispiel für das Sommerfest oder zu Geburtstagen.



Info

VORBEREITUNG: Regelmäßige Beschaffung von Obst und Gemüse organisieren

ANZAHL DER KINDER: Gesamtgruppe

MATERIAL: Flache Schale, Messer, ggf. Zahnstocher

ZUTATEN: Saisonales und regionales Obst und Gemüse

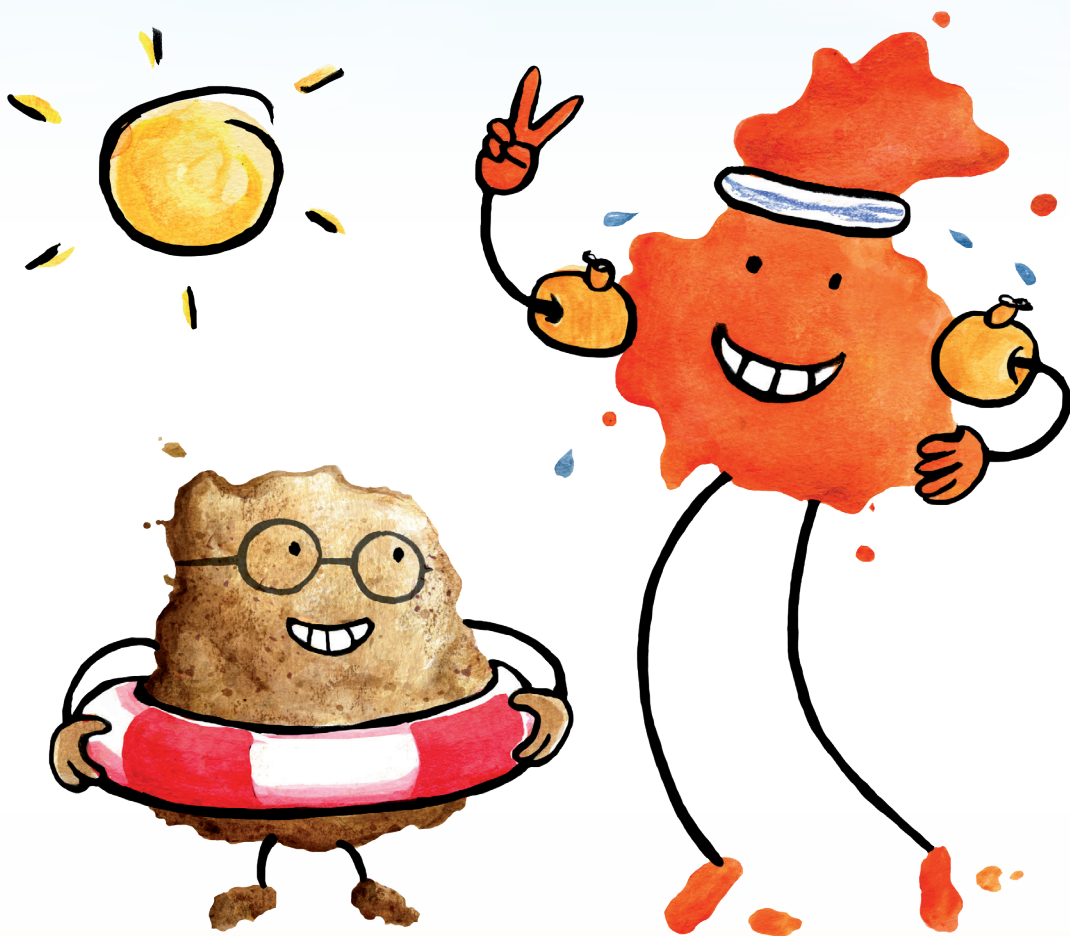
LERNERFAHRUNGEN: Heimische Obst- und Gemüsearten kennenlernen, Sinneserfahrung (Schmecken, Riechen, Fühlen), sprachlicher Austausch, regelmäßig Obst und Gemüse im Kita-Alltag essen

Tipp

Für Obst – und Gemüsemuffel:

- Die Geschmacksvielfalt bei Obst und Gemüse ist sehr groß, es lohnt sich also immer wieder, andere Arten anzubieten.
- Sorgfältig bei der Auswahl sein. Nur ausgereiftes, aber nicht überlagertes Obst und Gemüse, kann auch schmecken.
- Obst und rohes Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
- Für das Gemüse in der Schlemmer-Schale kann auch mal ein Joghurt-Quark-Dipp angeboten werden.
- Kinder können das Obst und Gemüse unter Anleitung selber schnibbeln.
- Das Geschmackserlebnis sollte immer vor den gesundheitlichen Nutzen gestellt werden.





Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Bewegungsspiel und Vielfalt der Lebensmittel:

DAS OBSTSALAT-SPIEL



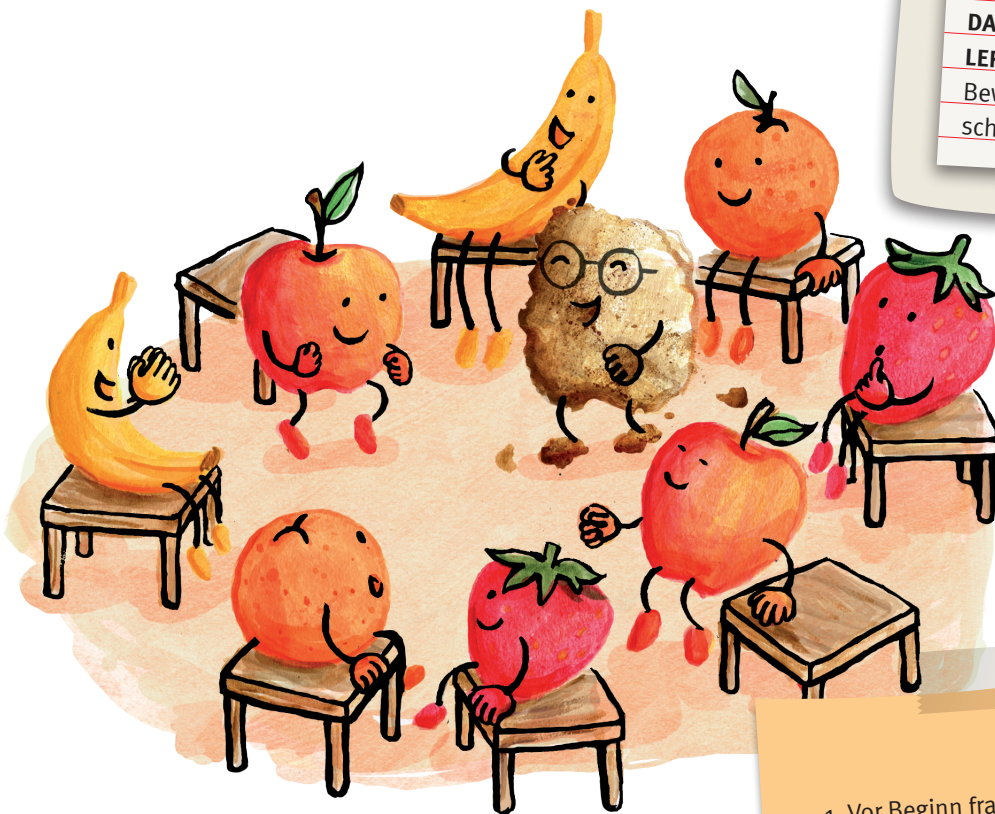
ABLAUF:

Sie stehen in der Mitte und rufen einen Obstnamen. Die Kinder mit diesem Obstnamen tauschen die Plätze. Natürlich versuchen Sie auch einen Platz zu erwischen. Wer keinen Stuhl bekommen hat, stellt sich in die Mitte. Ein neues Spiel beginnt.



Info

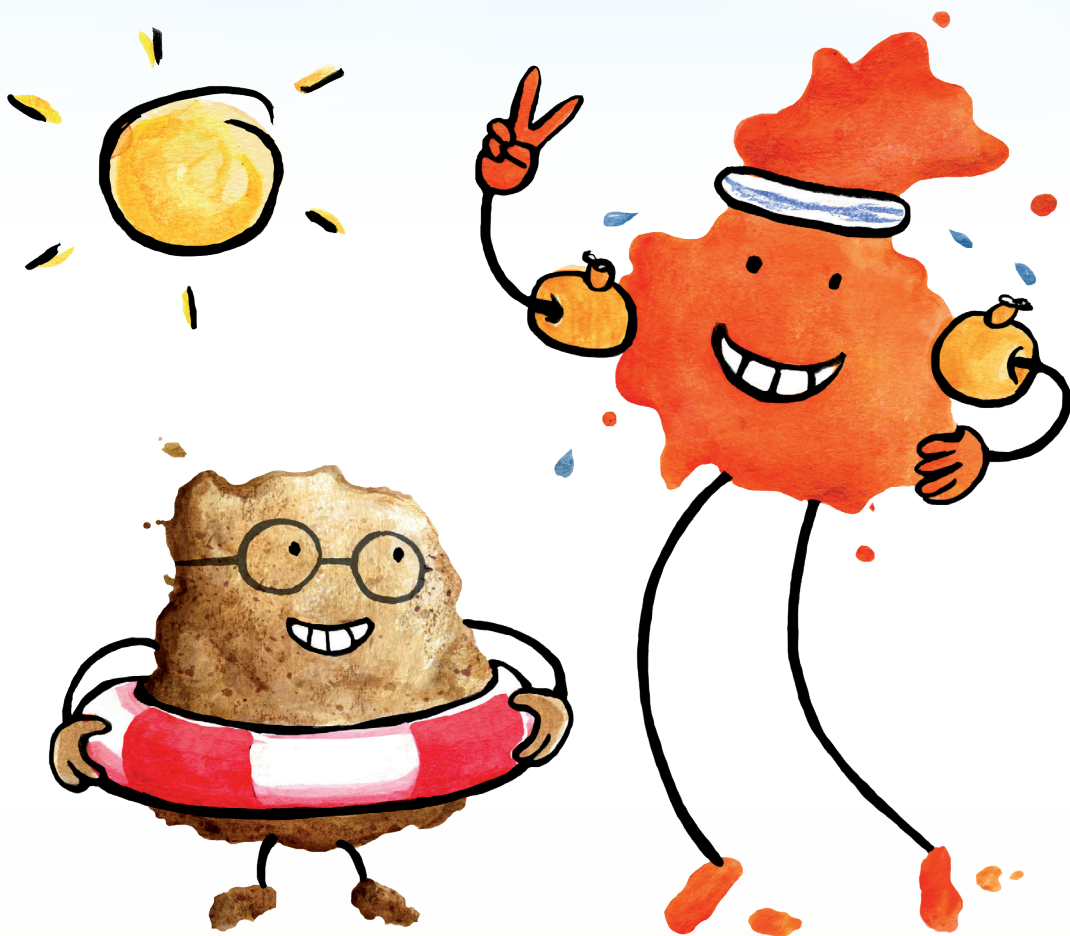
VORBEREITUNG: Die Kinder sitzen im Stuhlkreis. Denken Sie sich vier Obstarten aus. Jedes Kind bekommt jeweils einen Obstnamen.
ANZAHL DER KINDER: Gesamtgruppe
DAUER: 20 Minuten
LERNERFAHRUNGEN: Bewegung erleben, Reaktions-schnelligkeit üben



Tipp

1. Vor Beginn fragen, welche Obstarten die Kinder kennen.
2. Wenn „Obstsalat“ gerufen wird, müssen alle ihre Plätze tauschen.
3. Das Spiel funktioniert selbstverständlich auch mit Gemüsearten.
4. Die Kinder hängen sich Bildkarten mit der jeweiligen Obstart um den Hals. So vergessen sie nicht, welches Obst sie sind.





Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:

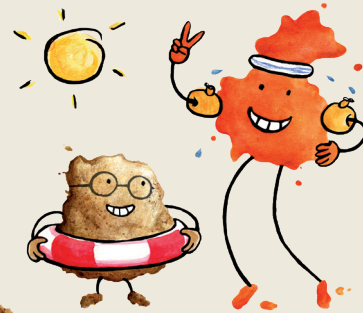


aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Geschichte und Körperwahrnehmung:

MÜDE ODER FIT AM NACHMITTAG?



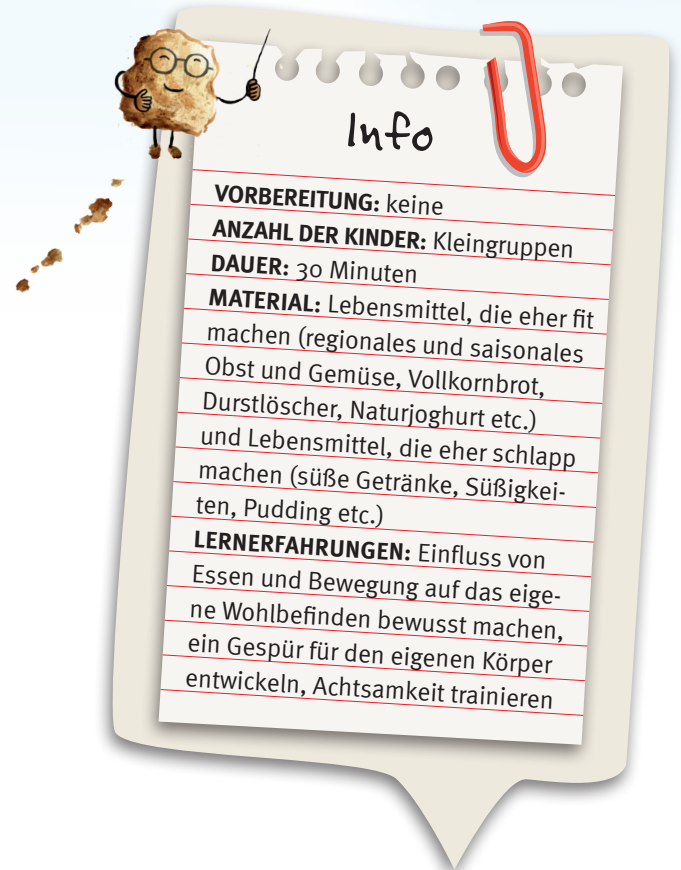
ABLAUF:

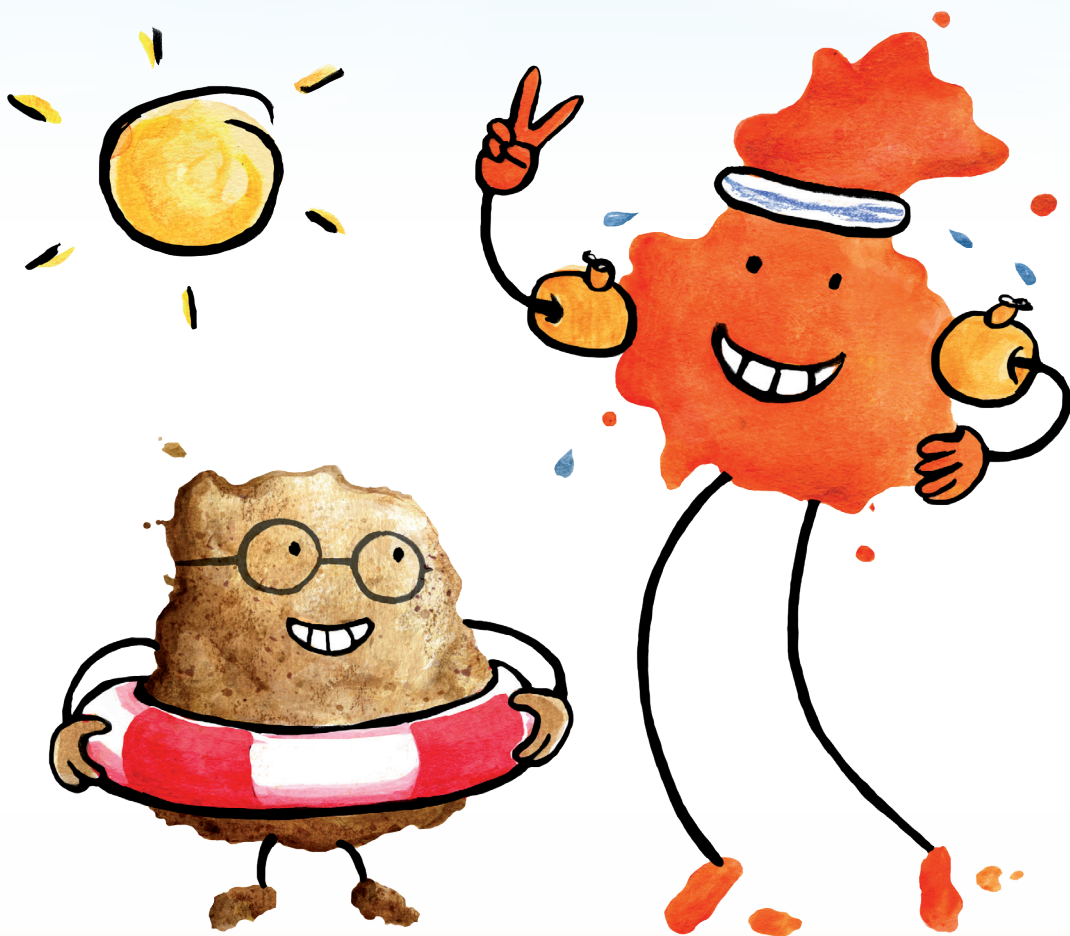
Sie erzählen eine Geschichte, in der Krümel mit dem Auto vom Kindergarten abgeholt wird, nach Hause kommt, Pommes mit Currywurst isst und Limonade trinkt, dann vor dem Fernseher sitzt und Chips isst. Danach fühlt er sich ganz müde.

In der zweiten Geschichte geht Klecksi zu Fuß vom Kindergarten nach Hause, bekommt ein leckeres Essen mit viel Gemüse, Obst und Wasser als Getränk. Danach spielt er draußen mit dem Hund und fühlt sich fit und munter.

ANLEITUNG:

1. Die Kinder vergleichen den Nachmittag von Krümel und Klecksi.
2. Wie kommen die Kinder selbst nach Hause? Was machen sie, wenn sie nach Hause kommen? Was machen sie am Nachmittag und am Wochenende?
3. Nacheinander dürfen sich die Kinder ein Lebensmittel aussuchen und diskutieren, ob sie sich fit oder müde fühlen würden, wenn sie es gegessen haben.





Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:

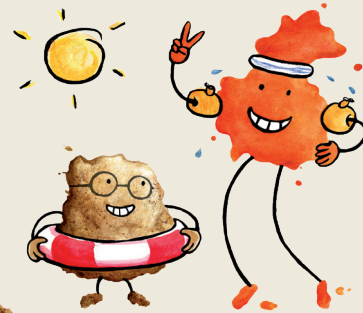


aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

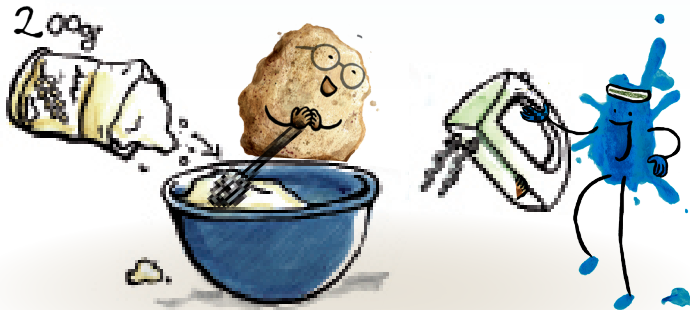
Rezept und Mahlzeitenzubereitung:

KERNIGE WAFFELN



ABLAUF:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Teig mit dem Waffeleisen gut durchbacken.



Info

VORBEREITUNG: Zutaten besorgen, Arbeitsplatz vorbereiten

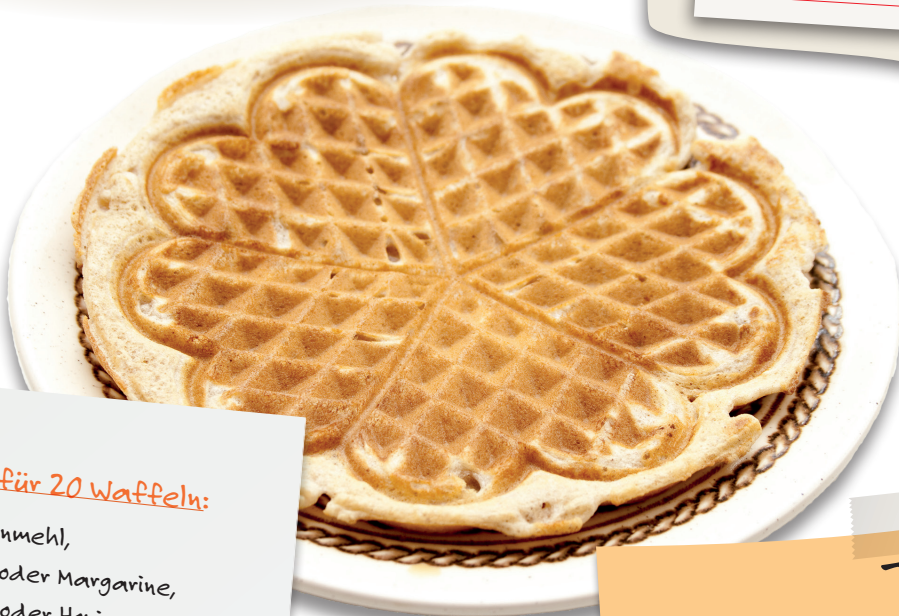
ANZAHL DER KINDER: Kleingruppen

DAUER: 60 Minuten

MATERIAL: Rührschüssel, Schneebesen, Esslöffel, Teelöffel, Küchenwaage, Waffeleisen

ZUTATEN FÜR 20 WAFFELN: Siehe Box

LERNERFAHRUNGEN: Vorstellung von Mengen/Maßen entwickeln, Vollkornwaffeln selbst backen, in der Gemeinschaft essen



Zutaten für 20 Waffeln:

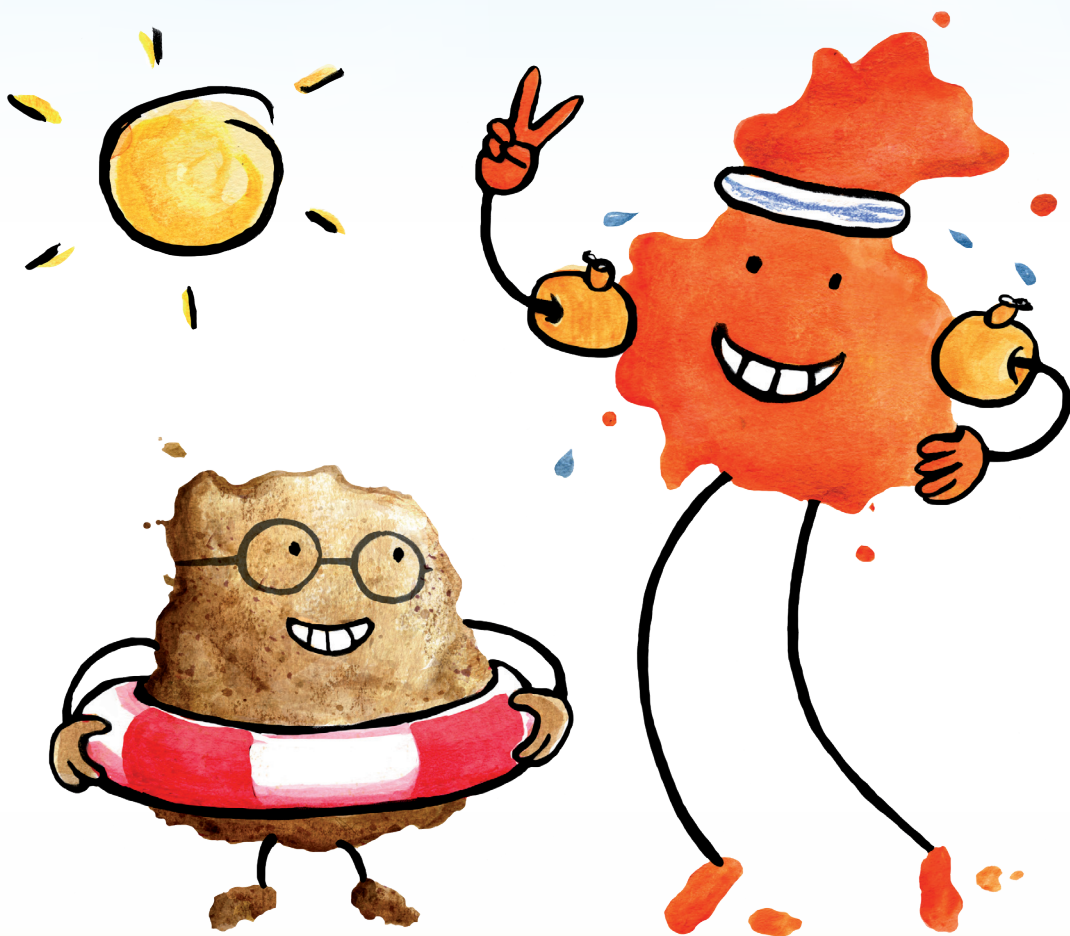
200 g Vollkornmehl,
75 g Butter oder Margarine,
50 g Zucker oder Honig,
4 Eier,
1 Messerspitze Vanille gemahlen,
250 ml Milch, 1,5 % Fett,
je 50 g gehackte Mandeln
oder Haselnüsse,
Sesam, Leinsamen,
Sonnenblumenkerne,
100 g Haferflocken,
125 ml Mineralwasser,
1/2 TL Zimt

Tipp

Eier gehören zu den empfindlichen Lebensmitteln. Aufgrund der Salmonellengefahr verwenden Sie daher am besten entweder pasteurisierte Eiprodukte oder waschen sich vor und nach dem Aufschlagen der Eier gründlich die Hände und backen die Waffeln gut aus (siehe hierzu [Wegweiser Hygiene](#)).

Pikante Variante: Ohne Zucker mit Möhrenraspeln und Kräutersalz

Fruchtige Variante: mit geraspelttem Apfel



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:

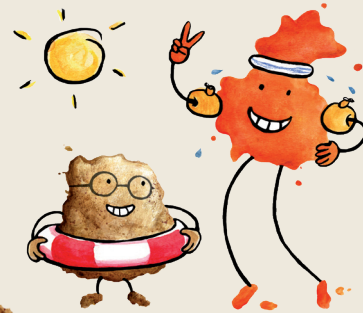


aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Phantasiereise und Vielfalt der Lebensmittel:

LECKER-SCHLECKER- HULLA-LAND



ABLAUF:

Bei dieser kleinen Reise sollen die Kinder nach Herzenslust fantasieren. Dabei stehen Schlemmen, Faulenzen und Spielen im Mittelpunkt. Ziel ist es, die eigenen Bedürfnisse in der Fantasie einmal auszuleben und dann in Worte zu fassen. Die Übung ist in drei Stufen aufgebaut: Als Einstieg lesen Sie die Geschichte vor. Danach folgt ein Gruppengespräch. Zur Auswertung malt jedes Kind ein Bild und stellt es der Gruppe vor.



Info

- VORBEREITUNG:** Material bereitlegen
- ANZAHL DER KINDER:** Gesamtgruppe
- DAUER:** 30 Minuten
- MATERIAL:** Papier und Stifte zum Malen, Lebensmittelkarten für die jüngeren Kinder (siehe Tipp)
- LERNERFAHRUNGEN:** Fantasieren, Wünsche verbalisieren, Wortschatz erweitern

GESCHICHTE ZUM VORLESEN

An einem lausig kalten Regentag sitzen Lara und Finn zu Hause und träumen so vor sich hin.

„Was denkst du gerade?“, fragt Finn.

„Ich fliege mit dir zum Lecker-Schlecker-Hulla-Land“, antwortet Lara.

Finn wird neugierig: „Was gibt es denn da?“

Lara schwärmt: „Eine Pudding-Insel, auf der es nur Sachen gibt, die wabbeln.“

„Brrr!“, ruft Finn, „lass uns lieber zur Schokoladen-Insel fliegen.“

„Mit weißer und brauner Schokolade, so viel ich will?“, fragt Lara.

„Ja, sicher!“, lacht Finn.

Frage an die Kinder: Was gibt es noch alles auf der Schokoladen-Insel?

Lara und Finn fliegen auf drei weitere Inseln. In der Gruppe überlegen die Kinder gemeinsam, wie es dort aussieht und was man dort alles machen kann:

- Obst-Insel: Bäume voller roter Kirschen und kleine Körbe mit Erdbeeren, riesige...
- Schlaf-Insel: Alle Kinder liegen faul am Strand und dösen vor sich hin, einige Kinder liegen in...
- Spiel-und-fang-mich-Insel: Alle möglichen Spiele, und zwar...

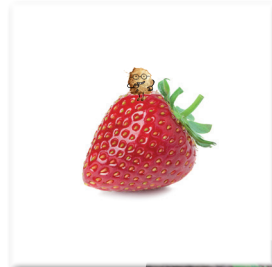


Tipp

Nicht nur vermeintlich „gesunde“ Inseln auswählen! Lebensmittelbildkarten können für eine Reihe von Übungen eingesetzt werden. Eine kleine Grundausrüstung finden Sie [hier](#).

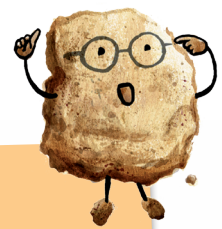
ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN:

Mit Hilfe von verschiedenen Bildkarten erhalten die Kinder Anregungen, was es alles auf einer Lieblingsinsel geben könnte. Die Kinder wählen entsprechende Karten für sich aus, wobei sie eigene Lieblingsprodukte ergänzen können.



Tipp

Die Karten können die Kinder aus Zeitschriften selber basteln, z.B. 15 verschiedene Bildkarten in mehrfacher Ausführung: Lieblingsprodukte wie Schokofrüchte, Pudding, Eis mit heißen Himbeeren, Schokolade, Gummibärchen, Smoothie, Obstkuchen, Joghurt mit Knuspermüsli, usw.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



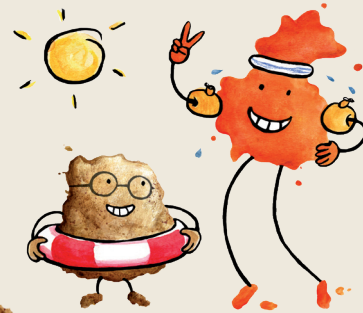
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Quelle: modifiziert nach Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, www.bzfe.de

verbraucherzentrale

Ritual und Körperwahrnehmung:

RUNDUM SATT



ABLAUF:

Jedes Kind legt sich auf eine Decke und spürt, wie sich der Körper anfühlt. Wer gegessen hat, spürt vor allem den Bauch.

Anleitung: Ruhig hinlegen, wer mag, schließt die Augen. Ausatmen (bis 10 zählen) und noch mal ausatmen. Deine Arme und Beine liegen auf der Decke. Lege jetzt eine Hand auf deinen Bauch. Wie geht es deinem Bauch? Ist der Bauch prall voll oder ist da noch Platz?

Wie fühlt sich das Satt-Sein jetzt an? Wer fühlt sich rundum wohl? Wer mag, streichelt jetzt ein wenig seinen Bauch.

Noch etwas liegen bleiben und bewusst versuchen ruhig bzw. leise zu bleiben.



Info

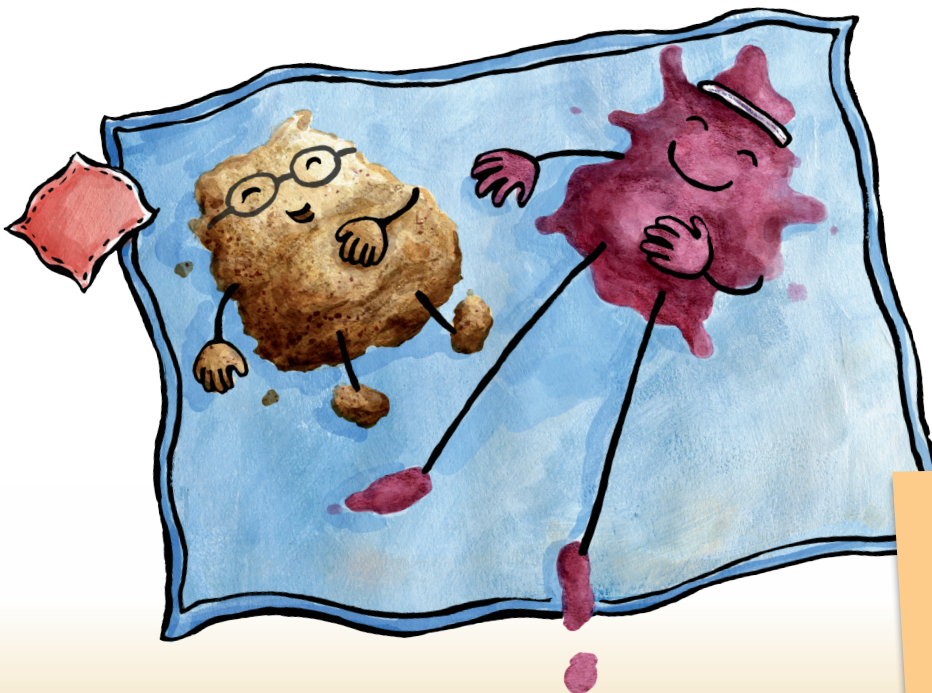
VORBEREITUNG: Decken oder Matten bereitlegen

ANZAHL DER KINDER: Gesamtgruppe

DAUER: 15 Minuten

MATERIAL: Matten oder Decken

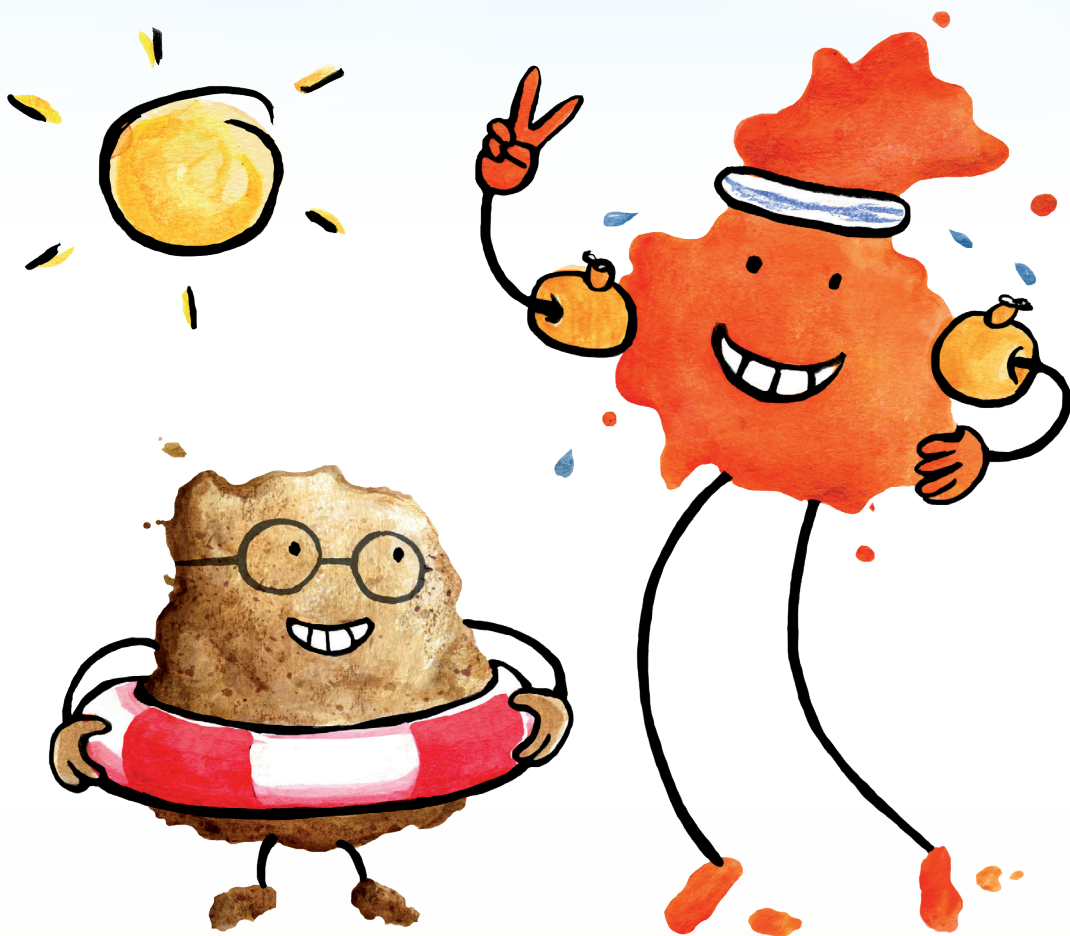
LERNERFAHRUNGEN: Sättigungsgefühl bewusst erleben, in eigenen Körper hineinfühlen



Tipp

Die Übung immer wieder durchführen und so die Gewohnheit, in sich herein zu spüren, trainieren.

Kann auch als Ritual im Kitaalltag nach dem Frühstück oder Mittagessen am Tisch eingebaut werden.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Geschichte und Körperwahrnehmung:

WUT IM BAUCH



ABLAUF:

Erzählen Sie den Kindern die Geschichte.



Info

- VORBEREITUNG:** Keine
- ANZAHL DER KINDER:** Kleingruppen
- DAUER:** 15 Minuten
- LERNERFAHRUNGEN:** Mit Emotionen umgehen, eigene Bedürfnisse formulieren, Konflikte verbal lösen, Grenzen akzeptieren, Kompromisse schließen

GESCHICHTE ZUM VORLESEN

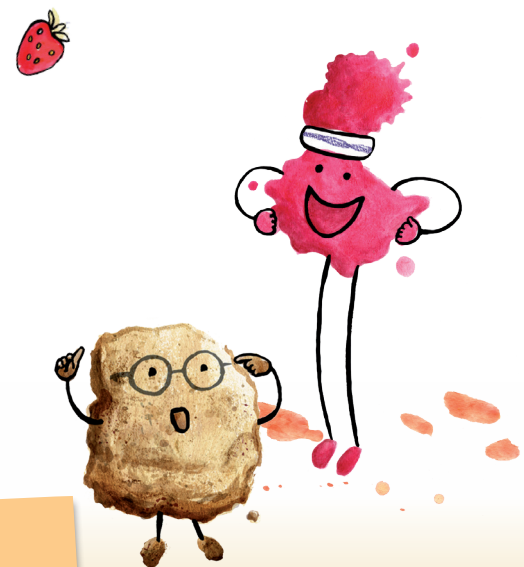
Krümel und Klecksi und Sarah machen ein Picknick. Sarah liebt Erdbeeren über alles. Sie hat sich gleich die ganze Schüssel mit den Früchten genommen. Als Krümel das sieht, funkeln seine Augen vor Wut und Klecksi wird ganz rot im Gesicht. Er sagt: „Hee, Sarah, du kannst doch nicht die ganzen Erdbeeren essen! Wir wollen doch auch welche!“. Sarah antwortet ihm ganz traurig: „Ich esse Erdbeeren aber so gerne.“ Da überlegt Krümel kurz und sagt dann: „Hört zu, ich habe eine Idee ...“

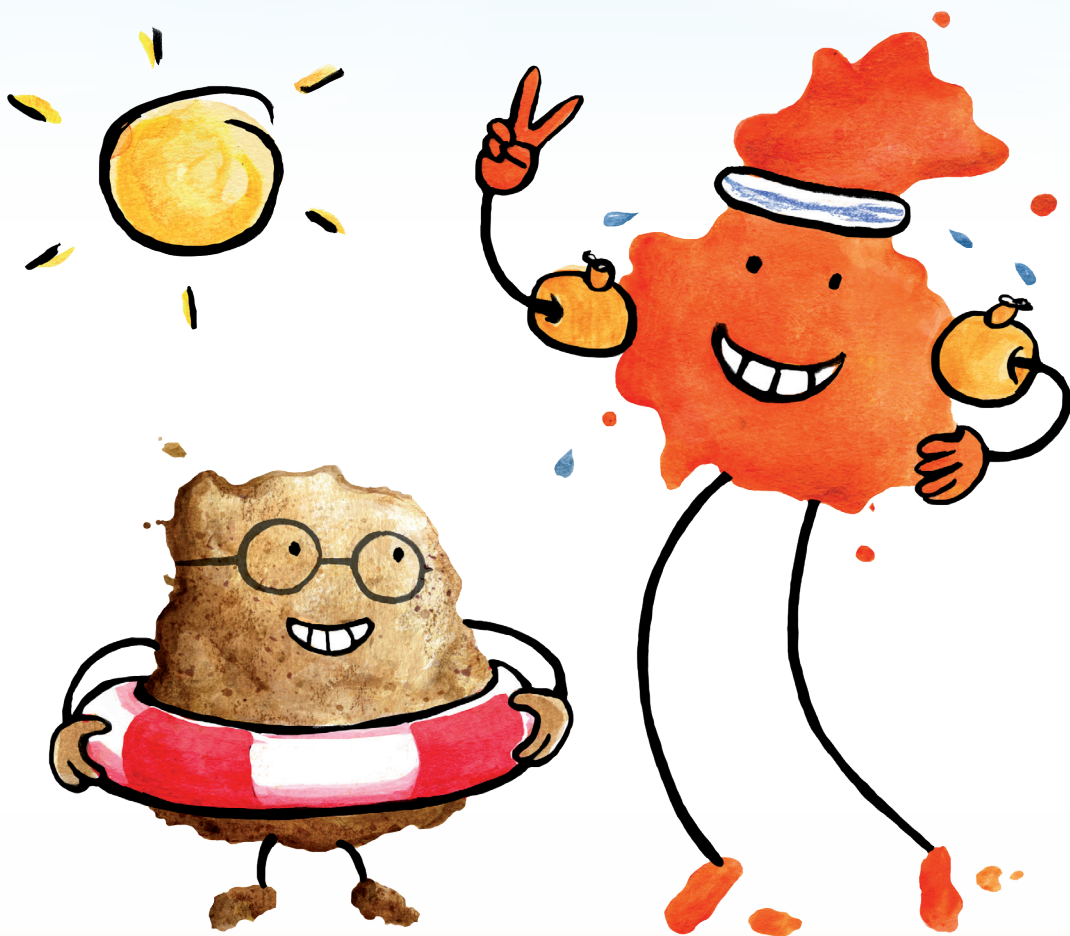
Die Kinder überlegen, wie die Geschichte weitergeht. Können die Kinder eigene Erlebnisse zu dem Thema berichten? „Wut im Bauch“ – wie fühlt sich das an?



Tipp

Machen Sie mit den Kindern aus der Geschichte ein Rollenspiel.





Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Quelle: modifiziert nach Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, www.bzfe.de

verbraucherzentrale

Lernspiel und Vielfalt der Lebensmittel:

DURSTLÖSCHER



ABLAUF:

Sie sprechen mit den Kindern darüber, dass unser Körper viel Flüssigkeit, aber nicht jedes Mal, wenn wir durstig sind, Energie (in Form von Zucker in den Getränken) benötigt. Auch die Zähne sind froh, wenn sie nicht ständig mit Zucker in Berührung kommen. Sortieren Sie Getränkeverpackungen in die Kategorien:

- reichlich zum Durstlöschen: Wasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee, Saftschorle
- nur ab und zu: Limonade, Nektar, Fruchtsäfte

Was trinken die Kinder gerne? Lassen Sie die Kinder je ein Glas (200 ml) von den vorbereiteten Getränken einschenken. Welches enthält viel Zucker bzw. wenig? Wie viele Stücke Würfelzucker sind in den Gläsern mit den verschiedenen Getränken enthalten?

- Orangenlimonade: 6 Zuckerwürfel
- Apfelsaft: 7 Zuckerwürfel
- Apfelschorle: 2 Zuckerwürfel

Gemeinsam werden verschiedene Mischungsverhältnisse von Apfelschorle ausprobiert. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt ein Mischungsverhältnis von 1 Teil Saft zu 3 Teilen Wasser. Aber auch andere Geschmacksgeber wie Zitrone oder Minze können Abwechslung zu purem Wasser oder Tee bieten.

Info

VORBEREITUNG: Getränkeverpackungen sammeln

ANZAHL DER KINDER: Gesamtgruppe

DAUER: 20 Minuten

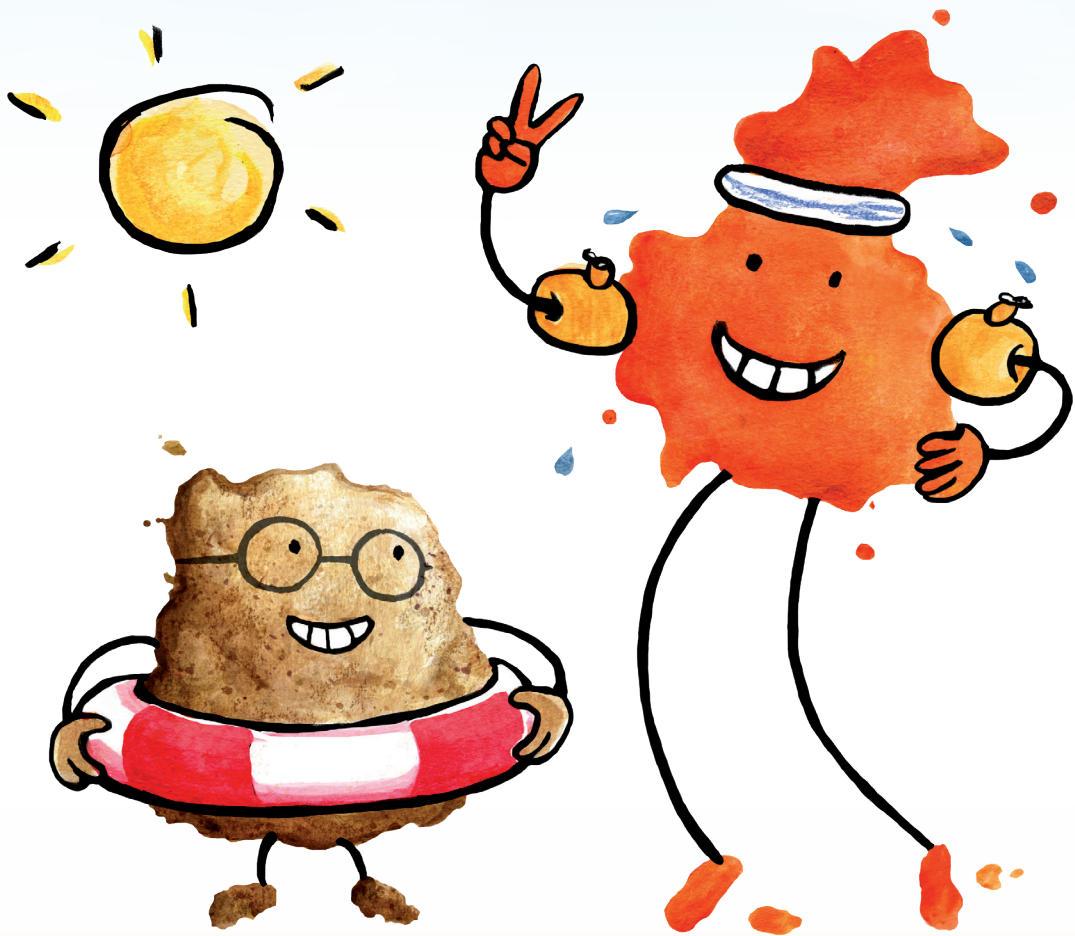
MATERIAL: Verpackungen von verschiedenen Getränken: Limonade, Nektar, Fruchtsäfte, Wasser, Gläser, 15 Zuckerwürfel

LERNERFAHRUNGEN: geeignete Durstlöcher kennenlernen

Tip

Zum Durst löschen sollte immer und ausschließlich Wasser oder ungesüßter Tee frei verfügbar sein. Alle Kinder sollten regelmäßig aufgefordert werden, etwas zu trinken. An heißen Tagen, nach anstrengendem Toben, nach sportlicher Aktivität und/oder zu bestimmten Uhrzeiten können Trinkpausen eingelegt werden, die den Kindern bewusst machen, dass man das Trinken nicht vergessen darf. Milch wird aufgrund ihrer hohen Nährstoffdichte nicht als Getränk betrachtet sondern als Lebensmittel und ist somit auch kein idealer Durstlöcher.





Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



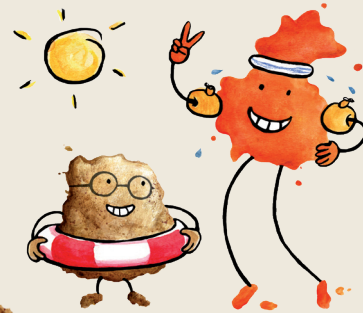
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Quelle: modifiziert nach Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, www.bzfe.de

verbraucherzentrale

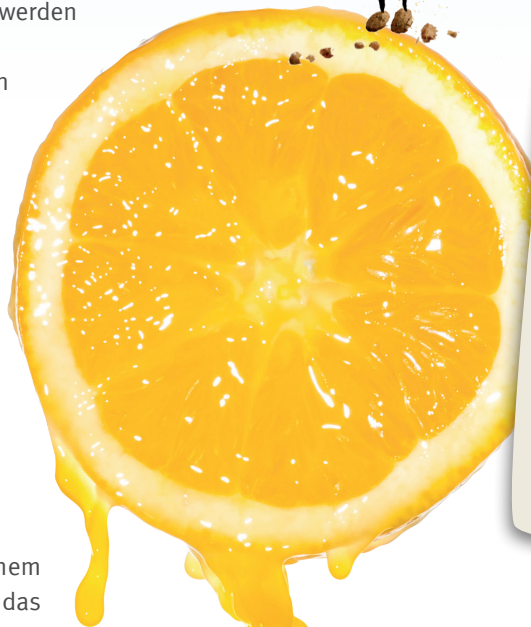
Experiment und Vielfalt der Lebensmittel:

WASSER IN LEBENSMITTELN



ABLAUF:

Überlegen Sie zusammen mit den Kindern, welche Lebensmittel viel Wasser enthalten. Besprechen Sie, dass Obst und Gemüse viel Wasser enthalten. Wenn möglich wird mit einer Saftpresse Saft gemacht, alternativ werden Orangen gepresst oder Melone zur Erfrischung in mundgerechte Stücke aufgeschnitten. Um den Kindern den Wassergehalt zu veranschaulichen, eignet sich auch ein Löschpapier-test. Dazu werden verschiedene Lebensmittel wie Apfel, Melone, Brot und Rosinen aufgeschnitten und ein Löschpapier aufgelegt. Bei hohem Wassergehalt saugt sich das Löschpapier schnell voll.



Info

VORBEREITUNG: Entsafter leihen oder Saftpresse besorgen, Material bereitlegen

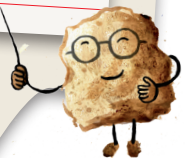
ANZAHL DER KINDER: Gesamtgruppe

DAUER: 30 Minuten

MATERIAL: Obst zum Saftpresen, Löschpapier, Apfel, Melone, Brot und Rosinen

LERNERFAHRUNGEN:

Flüssigkeitsbedarf wird auch über Obst und Gemüse gedeckt, Obst und Gemüse sind als gesunde Zwischenmahlzeit geeignet



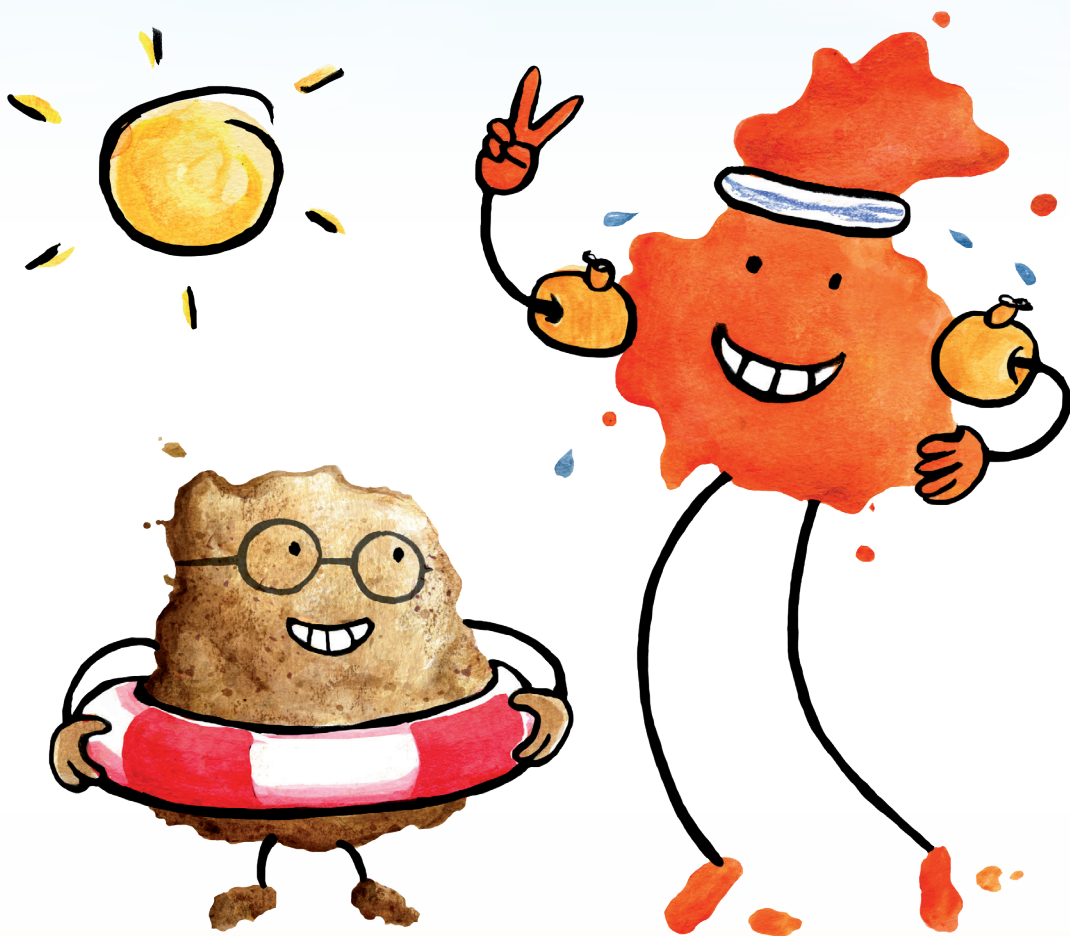
Tipp

Wasser ist lebenswichtig: über die Haut, besonders beim Schwitzen, aber auch durch Atmen, verliert der Körper Wasser. Dieses muss dem Körper durch Trinken wieder zugeführt werden. Aber nicht nur durch Getränke, sondern auch durch Lebensmittel wird der Flüssigkeitsbedarf unseres Körpers gedeckt.



Tipp

Hinweis: Zum Durstlöschen ist Wasser oder ungesüßter Tee die erste Wahl (siehe Sommer-Aktion „Durstlöcher“).



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

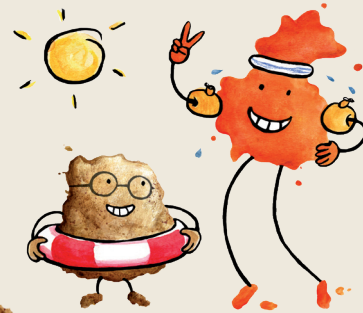
Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

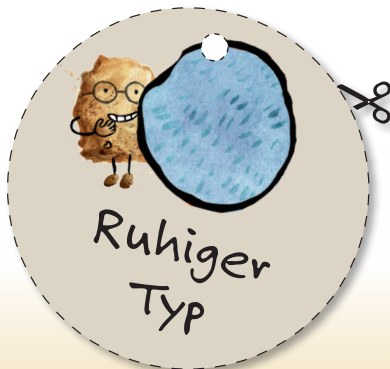
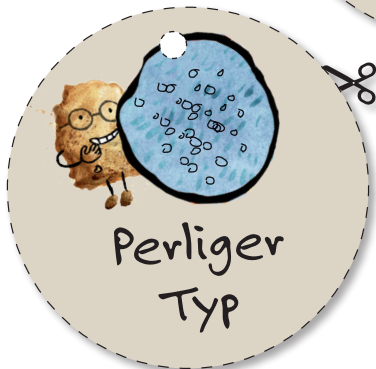
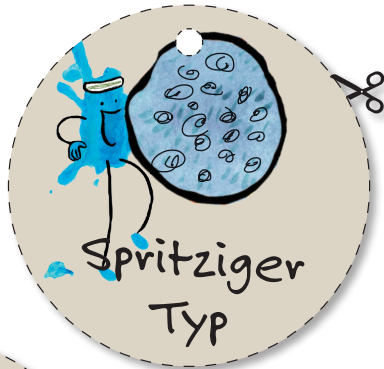
Wahrnehmungsspiel und Vielfalt der Lebensmittel:

WASSER SCHMECKEN



ABLAUF:

Mit verbundenen Augen probieren die Kinder Leitungswasser bzw. stilles Wasser, leicht sprudelndes und stark sprudelndes Wasser. Anschließend bekommen sie eine Plakette mit dem Wasser, das ihnen am besten schmeckt: Ich bin ein ruhiger Typ, ich bin ein perliger Typ, ich bin ein spritziger Typ ...



Info

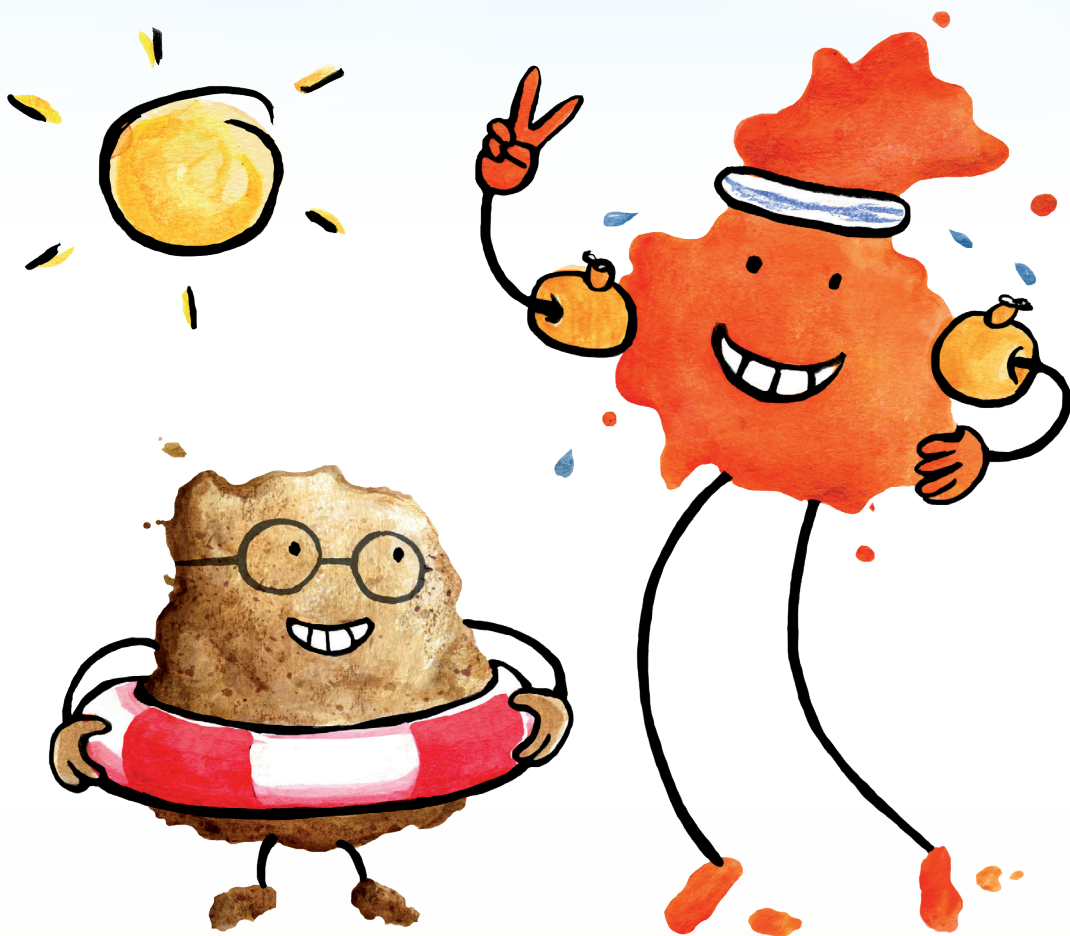
VORBEREITUNG: Anstecker für jedes Kind vorbereiten: ruhiger Typ, perliger Typ, spritziger Typ
ANZAHL DER KINDER: Gesamtgruppe
DAUER: 20 Minuten
MATERIAL: Augenbinde, Leitungswasser bzw. stilles Wasser, leicht sprudelndes Wasser, stark sprudelndes Wasser, Gläser
LERNERFAHRUNGEN: Erfahren, wie unterschiedlich Wasser schmeckt

Tipp

Weiterführung: Die Kinder können noch einmal ein Wasser mit Kohlensäure probieren. Spüren die Kinder die Sprudelblasen im Mund? Mit einem Löffel können die Kinder das Wasser durchrühren. Wie hat sich das Wasser jetzt verändert?

Wasserballett – Kraft der Kohlensäure

Nehmen Sie zwei schmale Gläser. Das eine wird mit Leitungswasser, das andere mit stark sprudelndem Wasser gefüllt. In jedes Glas geben die Kinder nun ein bis zwei Johannisbeeren oder Weintrauben und beobachten das Wasserballett im zweiten Glas.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale