

Die pädagogische Haltung: Offen und wertfrei

Geschmäcker sind unterschiedlich. Auf der Sinnesreise spielen die persönlichen Vorlieben keine Rolle. Hier sollten alle Kinder, die probieren möchten, ihre Wahrnehmungen wertfrei beschreiben. Anfangs ist das nicht einfach. Beim Üben helfen die Adjektive im [Genussheft](#) der Kinder. Erst am Ende der Sinnesreise entscheidet jedes Kind, was ihm schmeckt und was nicht. Dabei gibt kein richtig oder falsch. Abfällige Bemerkungen wie igett oder bäh sind in den Sinnesreisen tabu.

Die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide steht für gesundheitsförderliches und umweltfreundliches Essen und Trinken. Alle Lebensmittel sind in acht Gruppen eingeteilt. Die Ampelfarben geben eine grobe Orientierung, wovon wir mehr oder weniger brauchen. Kurz zusammengefasst empfiehlt die Pyramide: Von allem etwas, vor allem Pflanzliches! Mehr Infos unter: www.bzfe.de/schule-und-kita/schulleben-gestalten/die-ernaehrungspyramide-fuer-lehrkraefte.

Hier die wichtigsten Fachinformationen zu den Lebensmittelgruppen im Feinschmeckerkurs.



Getränke: Am besten Wasser!

Gute Durstlöcher sind auch Getränke ohne Zuckerzusatz wie Früchte- und Kräutertee. Wer nicht nur Wasser trinken möchte, kann sein Wasser mit einfachen Tricks geschmacklich verwandeln.



Obst und Gemüse: Saisonal und bunt gemischt!

Die bunte Vielfalt liefert viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Gemüse und Obst ist mit täglich fünf Portionen die zweitgrößte Gruppe.



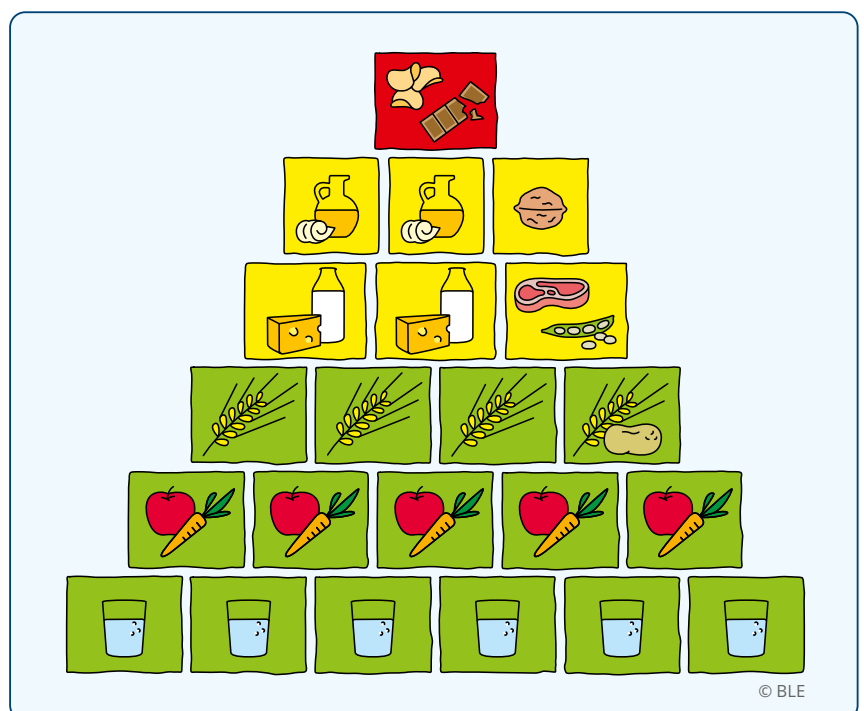
Getreide: Möglichst oft Vollkorn!

Das gilt für Brot, Nudeln, Reis und Haferflocken. Denn: In den Randschichten des Getreidekorns stecken viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe, im Keimling gute Öle. Das alles geht beim Ausmahlen und Polieren verloren. Was bleibt ist die Stärke. Sie sorgt für die Energie und Sättigung.



Milch und Milchprodukte: Täglich, aber nicht zu viel!

Milch, Joghurt oder Käse gehören auch auf den täglichen Speiseplan. Diese Lebensmittelgruppe versorgt uns mit Eiweiß, Calcium und B-Vitaminen.



Einstieg in die Reihe

Unsere fünf Sinne



Phase	So können Sie vorgehen
Einstieg	Rätsel
	Zeigen Sie Ihre geschlossene Brotdose und geben Sie ein Rätsel zum Inhalt auf, zum Beispiel: Was ist das? Es hat vier Ecken, ist ziemlich flach, hart, trocken, macht knack beim Reinbeißen, krümelt im Mund, schmeckt nicht süß. Ist es eine Möhre, ein Apfel oder ein Knäckebrot? Leitfrage: Wie heißen unsere Sinne? Was tun sie?
Erarbeitung	Klassengespräch zur Folie Meine Sinnesreise
	Ausgehend vom Knäckebrot-Rätsel überlegen die Kinder, welcher Sinn für die einzelnen Wahrnehmungen zuständig ist. Sie ordnen die Beschreibungen den Sinne-Symbolen auf der digitalen Folie zu. Danach schauen sich die Kinder die Folie „Sinnesreise“ genauer an: Welche Reisestationen gibt es? Was steht am Anfang, was am Ende? Welche Spielregeln gelten auf der Sinnesreise? Weisen Sie die Kinder darauf hin, dass alle künftigen Sinnesreisen nach diesem Prinzip ablaufen. Dafür braucht es treffende Adjektive. Nachfolgende Übungsfragen schärfen die Wahrnehmung, aktivieren das Vorwissen und helfen, die Sinneseindrücke zu beschreiben. ► Was ist rot? ► Was ist außen glatt? Was hat eine raue Schale? ► Welche Lebensmittel könnt ihr gut riechen? Woran erinnert euch der Geruch, die Form? ► Welche Lebensmittel machen Geräusche beim Reinbeißen, Kauen ... ? ► Was fühlt sich im Mund cremig an? Was ist hart, was müsst ihr gut kauen? ► Was schmeckt säuerlich, salzig, bitter, süß, scharf ... ?
Sicherung	Mein Genussheft
	Die Kinder falten ihr Genussheft . Gehen Sie mit den Kindern die acht Seiten durch. Das Genussheft ist ab jetzt ständiger Begleiter in den Feinschmeckerstunden. Es hilft, selbstständig Sinnesreisen durchzuführen, z. B. zuhause, in der Mensa oder in der Ganztagsbetreuung. Die Kinder gestalten ihr Heft nach ihren Wünschen. Sie können im Unterricht damit beginnen und das Heftchen am Nachmittag weiter verschönern.
Vertiefung	Geben Sie Rätsel auf: Was ist das? Rätsel machen Kindern Spaß und wecken ihre Neugier. Gleichzeitig liefern die Rätsel Ideen, wie sich ein Lebensmittel beschreiben lässt – eine gute Vorübung für die folgenden Sinnesreisen.



rot knackt
glatt cremig
hart säuerlich
bitter scharf
süß salzig

Weiterführende Ideen für den Ganztag >

- [Genussheft gestalten](#) und für die Sinnesreisen nutzen.
- [Hörspiel](#) [Kasimir im Gemüsedschungel](#)
- **Sinnesübungen:** Da beim Essen die Augen oft vorschnell über gut und weniger gut urteilen, sind freiwillige Blindverkostungen so wertvoll. Sie schulen Tastsinn und Nase.
- [Lebensmittelrätsel](#)

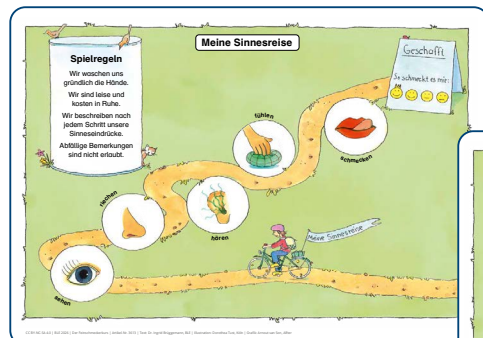
Mehr zum Thema Sinne unter:

<https://www.bzfe.de/schule-und-kita/kitaleben-gestalten/schmecken-lernen>

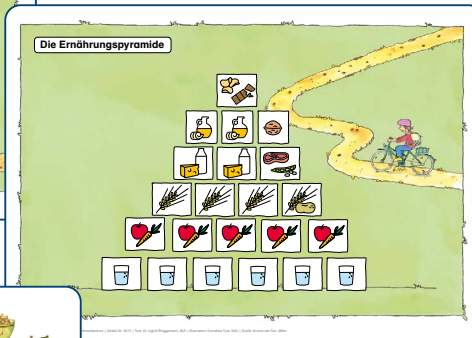
Folien für die digitale Tafel

Folgende drei Folien ziehen sich durch alle Feinschmeckerstunden. Alle Folien gibt es als PDF und alternativ im PowerPoint- und OpenBoard-Format zur freien Bearbeitung. Eine Übersicht finden Sie auf [Seite 25](#).

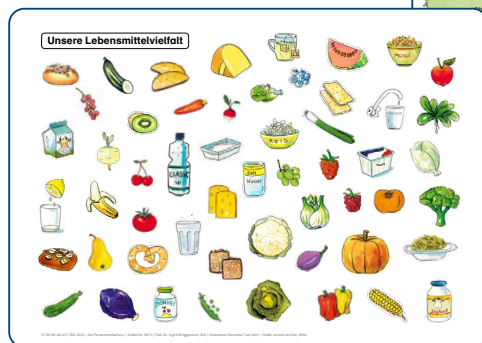
Mit den Folien ist viel Interaktion möglich. Entweder werden die Kinder selbst an der Tafel aktiv oder Sie übernehmen das Einkreisen und Ausmalen auf Anweisung der Kinder an Ihrem Tablet, indem Sie Ihren Bildschirm spiegeln. Wenn Sie die Ergebnisse abspeichern, kann die Lerngruppe in der nächsten Stunde damit weiterarbeiten.



Meine Sinnesreise: Die Folie zeigt den Ablauf jeder Sinnesreise und erinnert an die Spielregeln. Den Ablauf der Sinnesprüfung können Sie auch schrittweise und interaktiv mit den Kindern erarbeiten.



Die Ernährungspyramide: Sie baut sich von unten nach oben auf. In jeder Stunde kommt eine neue Lebensmittelgruppe dazu, und die Bausteine werden in der Ampelfarbe eingefärbt. Tipp: Lassen Sie die Kinder einige Lebensmittel aus der Folie „Unsere Lebensmittelvielfalt“ in die Pyramide einordnen.

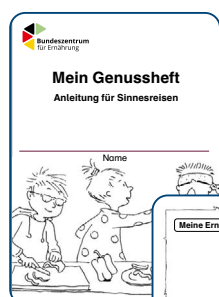


Unsere Lebensmittelvielfalt: Auf der „wimmeligen“ Folie gibt es über 50 empfehlenswerte Lebensmittel aus den fünf Gruppen zu entdecken. So erkennen die Kinder die Vielfalt und entwickeln Ideen, die Pyramide nach ihrem Geschmack zu füllen. Die Folie bietet viel Potenzial für spannende Suchaufgaben und Rätsel, z. B. Was ist rund? Welches Gemüse ist grün? In welchem Lebensmittel ist Getreide? Wenn Sie die Lebensmittelanzahl reduzieren möchten wie auf der Beispielfolie, können die Kinder die Lebensmittel in Gemüse und Obst sortieren.

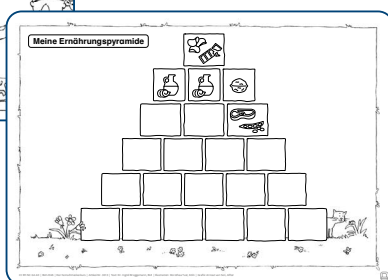


Genussheft und Arbeitsblätter

Das Genussheft und alle Arbeitsblätter gibt es als PDF und im Word-Format zur freien Bearbeitung. Eine Übersicht finden Sie auf [Seite 25](#).

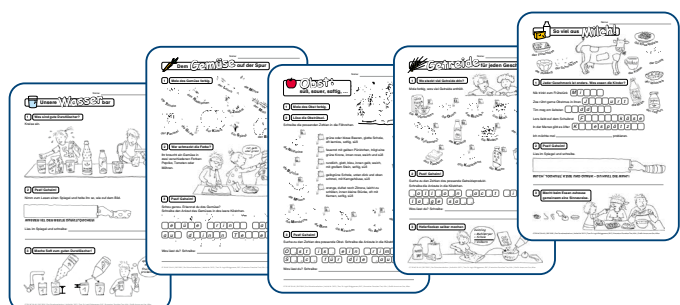


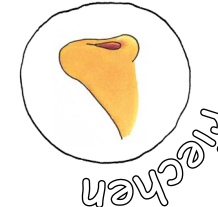
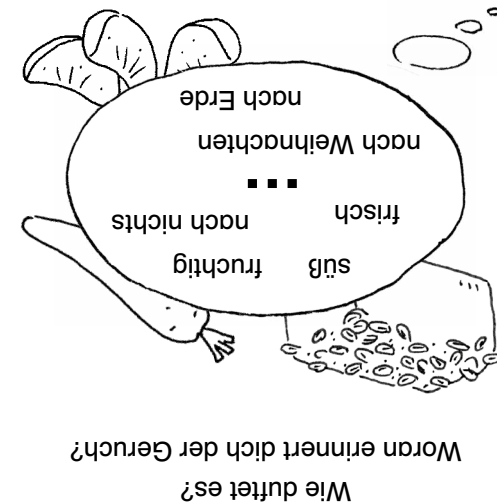
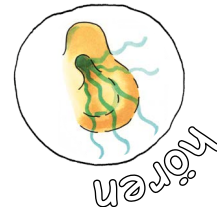
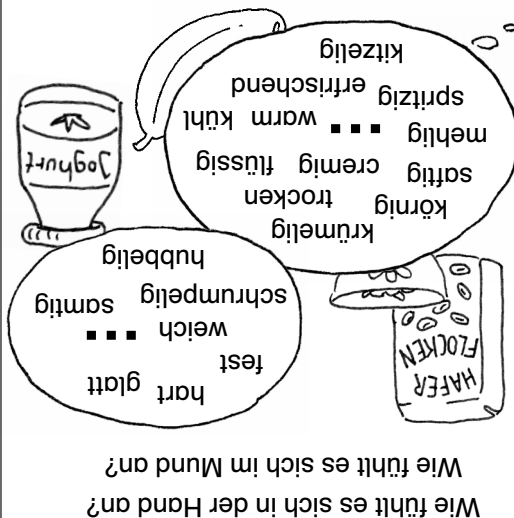
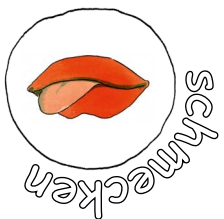
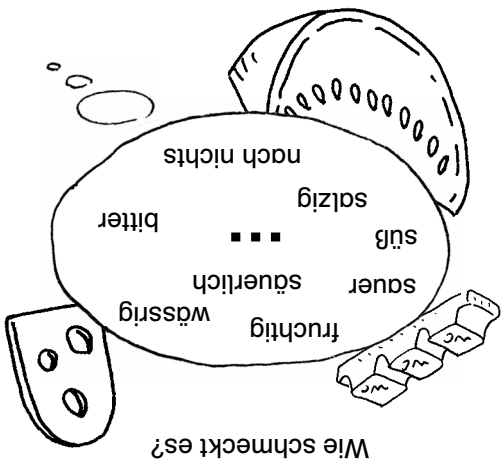
Mein Genussheft: Drucken Sie die PDF fürs Buddybook in DIN-A3 oder DIN-A4 aus. Die Kinder falten und gestalten ihr Genussheft selbst. Es ist als ständiger Begleiter für die Hosentasche gedacht, soll die Kinder zu vielen Sinnesreisen animieren und ihnen helfen, ihre Sinneseindrücke zu beschreiben.



Meine Ernährungspyramide: Was im Klassengespräch erarbeitet wurde, wird für jedes Kind auf dem Arbeitsblatt konkret. Was schmeckt mir? Was möchte ich probieren? Am Ende jeder Stunde schreiben oder malen die Kinder ihre Wunsch-Lebensmittel in die entsprechenden Bausteine. So entwickeln sie ihre eigene Pyramide.

Ein Arbeitsblatt zu jeder Feinschmeckerstunde: Die Arbeitsblätter runden jede Stunde ab und eignen sich für die Lernzeit, den Ganzttag und zuhause. Beim Malen wiederholen die Kinder das Gelernte. Außerdem entschlüsseln sie Geheimbotschaften und werden zu kleinen Aktionen angeregt.





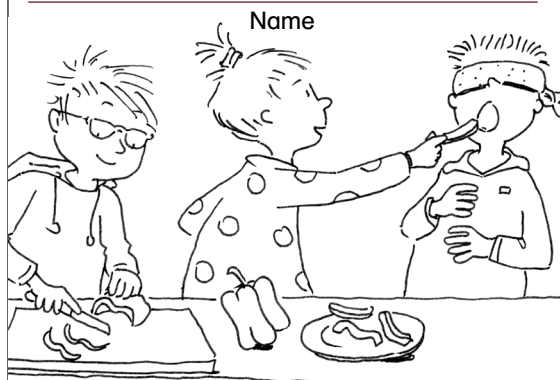
Geschafft	
Lebensmittel	So schmeckt es mir
	😊😊😊😊
	😊😊😊😊
	😊😊😊😊
	😊😊😊😊

Mach' mal eine Sinnesreise beim Abendessen mit deiner Familie.

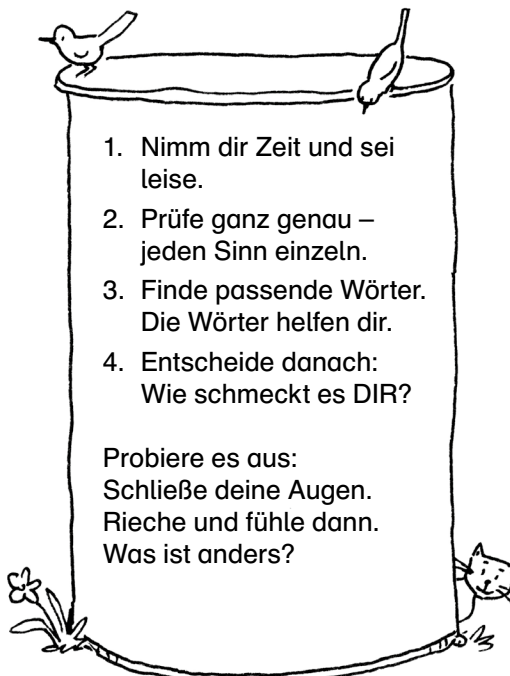


Mein Genussheft

Anleitung für Sinnesreisen



Regeln für Sinnesreisen



1. Nimm dir Zeit und sei leise.
2. Prüfe ganz genau – jeden Sinn einzeln.
3. Finde passende Wörter. Die Wörter helfen dir.
4. Entscheide danach: Wie schmeckt es DIR?

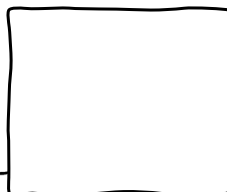
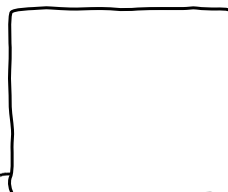
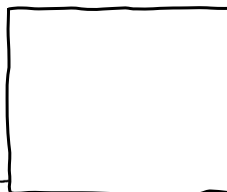
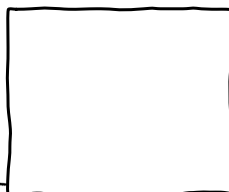
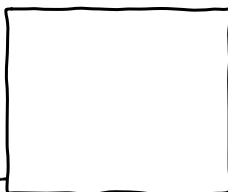
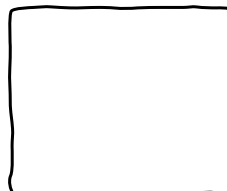
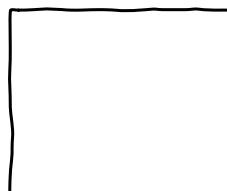
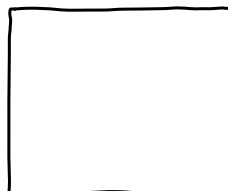
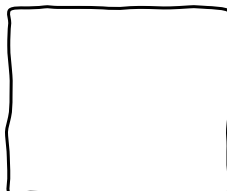
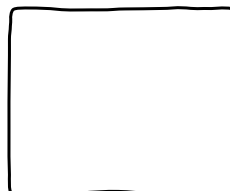
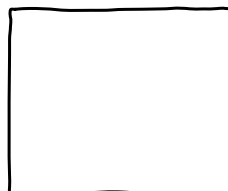
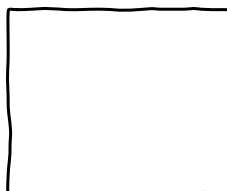
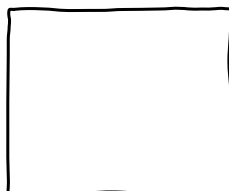
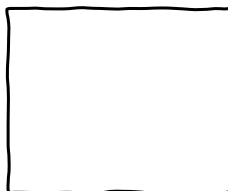
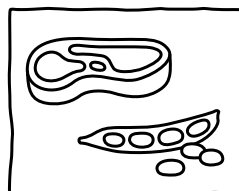
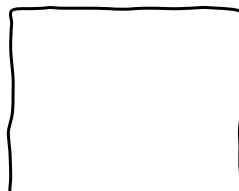
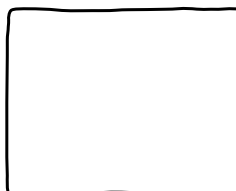
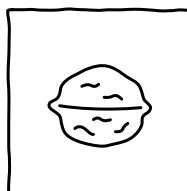
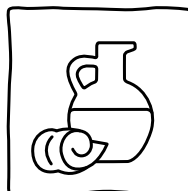
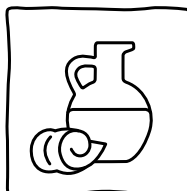
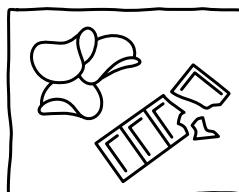
Probiere es aus:
Schließe deine Augen.
Rieche und fühle dann.
Was ist anders?



Wie sieht es aus? Farbe? Größe? Form?
Gibt es Besonderheiten?



Meine Ernährungspyramide



Getränke

Am besten Wasser!

Materialien bereitstellen und vorbereiten

- ▶ 1 Glaskaraffe mit Leitungswasser und eine große Flasche Mineralwasser
- ▶ 1 Probierbecher pro Kind
- ▶ Zitronenpresse, Messer, Brettchen und Zitrone



Phase	So können Sie vorgehen
Hände waschen	Alle Kinder waschen sich die Hände.
Einstieg	Erinnert ihr euch noch an unsere fünf Sinne? Welche sind es? Heute wollen wir Wasser anschauen, fühlen, riechen, hören und schmecken. Welches Wasser trinkt/kennt ihr? Leitfrage: Schmeckt Wasser immer gleich?
Erarbeitung	Sinnesreise mit Verweis auf die Folie Meine Sinnesreise Die Kinder beginnen ihre Sinnesreise mit Leitungswasser. Im zweiten Schritt folgt dann Mineralwasser. ▶ sehen: Die Kinder schauen sich das Leitungswasser in der Glaskaraffe und das Mineralwasser genau an. Ist es klar oder trüb, sind Bläschen sichtbar? Welche Unterschiede gibt es? ▶ riechen: Riecht es frisch, nach nichts, kribbelt es in der Nase? ▶ hören: Macht das Wasser Geräusche beim Eingießen? Zischt oder blubbert es? ▶ fühlen: Ist es lauwarm, kühl, erfrischend? Kitzelt es im Mund? ▶ schmecken: Schmeckt es sauer, bitter, nach nichts? Nach beiden Sinnesreisen bewerten die Kinder die beiden Getränke: Wie schmeckt MIR das Leitungswasser, wie das Mineralwasser? Was ist besser? Wasser verwandeln Die Kinder stellen Zitronenwasser her: Sie pressen eine Zitrone aus und gießen den Saft in eine Karaffe mit Wasser. Die Kinder kosten ihren Durstlöcher nach dem Probierprinzip und beschreiben ihre Eindrücke. Danach entscheiden sie: Wie schmeckt MIR das Zitronenwasser? Getränkevielfalt: Klassengespräch zur Folie Unsere Lebensmittelvielfalt ▶ Welche Getränke sind auf der Folie zu sehen? Fahren Sie mit dem Cursor über die Lebensmittel, bis die Kinder „Stopp“ rufen. Dann das Lebensmittel einkreisen. ▶ Wer kann Limo oder Cola entdecken? Wo ist Fruchtsaft? Erklären Sie, dass süße Getränke keine guten Durstlöcher sind und deshalb auf der Folie fehlen.
Sicherung	Meine Pyramide: Projektion der Folie Die Ernährungspyramide Wo seht ihr die Getränke (Symbole) in der Pyramide? Die Kinder zählen die sechs Gläser und markieren sie in der Pyramide grün. Die bearbeitete Folie abspeichern und in der nächsten Stunde weiterbearbeiten. Jedes Kind erhält das Arbeitsblatt Meine Ernährungspyramide und schreibt/malt seine eigenen Wünsche in die Getränkebausteine. Erinnern Sie daran, dass Softdrinks und Getränke mit Zuckerzusatz zu den Extras in die rote Pyramidenspitze gehören.
Lernzeit	Arbeitsblatt: Unsere Wasserbar



kühl klar
mit Bläschen
kitzelt kribbelt sauer
spritzig

Weiterführende Ideen für den Ganztag

- ▶ **Die Mixparade:** Die Kinder verfeinern Wasser mit Minze, Zitronenmelisse oder Obstwürfeln.
- ▶ **Experimente mit Eiswürfeln:** Eiswürfel aus Fruchtsaft herstellen und in ein Glas Wasser geben: Was passiert?