

So macht Essen Spaß

Entdeckerheft für Vorschulkinder





Liebe Pädagoginnen und Pädagogen, liebe Eltern!



Darf ich die Soße rühren?

Schau mal, wie komisch die Gurke innen aussieht!

Warum hat der Apfel eine Schale?

Darf ich mit zum Einkaufen?



Hinter solchen Fragen und Wünschen könnte das bunte Heft stecken, das Sie gerade in der Hand halten. Hier bekommen Kinder jede Menge Mitmachideen rund ums Essen und um Bewegung. Geben Sie den Kindern zunächst ausreichend Zeit, sich selbstständig mit den einzelnen Seiten auseinanderzusetzen. Die Bilder und Aufgaben bieten vielfältige Anregungen für Gespräche über die Herkunft unserer Lebensmittel, über Essenswünsche, Jahreszeiten, Bewegung und vieles mehr. Die Themen lassen sich mit Leben füllen,

indem Sie echte Lebensmittel dazunehmen und diese mit allen Sinnen erforschen lassen. Das wirkt nachhaltiger als Bilder und ist meist mit wenig Aufwand und Kosten umsetzbar. Noch intensiver wird das Erleben, wenn Sie gemeinsam einfache Speisen zubereiten oder Gemüse ziehen. Jede Seite bietet dafür Impulse, Mitmachideen und inhaltliche Hinweise zu den Botschaften, die sich in den Bildern verstecken. So können die Kinder weitere Kompetenzen erwerben und spüren, dass Essen Spaß macht.

So können Sie unterstützen:

- ▶ Wasser ist der beste Durstlöcher.
- ▶ Kinder brauchen täglich frisches Gemüse und Obst. Wenn Sie saisonales Gemüse und Obst aus der Region bevorzugen, lernen Kinder die vielen heimischen Arten und ihre Geschmacksvielfalt kennen.
- ▶ Kinder möchten in fröhlicher Runde essen und sich beim Essen selbst bedienen. Es darf auch mal was übrig bleiben. Zeigen Sie, dass es Ihnen schmeckt!
- ▶ Zwischen den Mahlzeiten bitte Esspausen einhalten und gegen den Durst Wasser bereitstellen.
- ▶ Kinder wollen mitmachen, mit Einkaufen gehen, den Tisch decken und vieles mehr. Wenn sie mitkochen, können sie rühren, kneten, schnippeln und alles schön anrichten.
- ▶ Die meisten Kinder lieben die Natur, denn hier gibt es eine Menge Spannendes zu entdecken: Pustebäume, Krabbeltiere, Schmetterlinge, duftende Blüten und Kräuter, Blätter und Regenwürmer.
- ▶ Kinder wollen draußen toben und spielen. Wer oft zu Fuß und ohne Auto unterwegs ist, tut sich und der Umwelt viel Gutes.

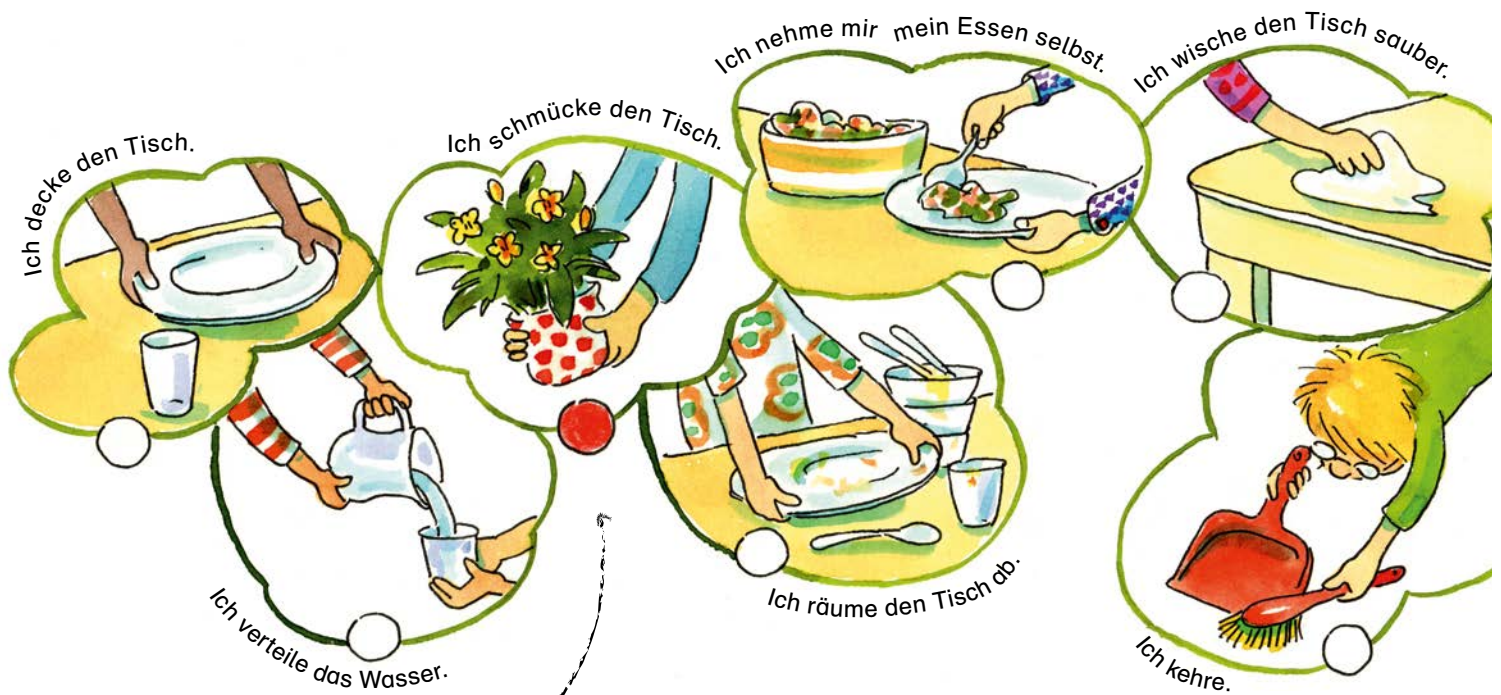


Wer macht was?

zuordnen und darüber sprechen



Name _____



Ziel: Bei den Mahlzeiten mithelfen und zu einer schönen Atmosphäre beitragen.

Gespräch: Wie helfst ihr beim gemeinsamen Essen in der Kita oder der (Frühstücks-)Pause?
Wie helfst ihr zu Hause?

Aktion: Basteln, Tische „schön“ decken und z. B. mit Steinen, Blumen oder Kastanien schmücken.

Meine Frühstückswünsche

malen und darüber sprechen

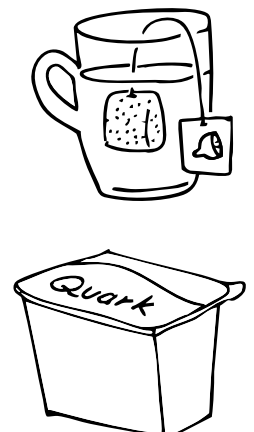
Name _____



Ziel: Essenswünsche äußern. Dabei unterschiedliche Vorlieben erkennen und respektieren.

Gespräch: Wie läuft bei euch das Frühstück zu Hause ab?
Was gibt es zu essen? Wie frühstückt ihr gerne in der Kita?

Aktion: Frühstücke erfinden und kreativ benennen: Freche Brotgesichter, ein Müsli Kunterbunt, einen Piratenschmaus oder einen Starken Ritter. Alle Frühstücke sollten aus jeweils einer Portion Brot oder Müsli, Milch oder Käse, Gemüse oder Obst bestehen.



Karls Papa kocht gerne

suchen



Name _____



der Sparschäler



der Schneebesen



der Kohlrabi



die Schüssel



der Rührlöffel



die Schürze



das Schneidebrett



der Fenchel



der Wischlappen

Ziel: Interesse am Zubereiten frischer Lebensmittel entwickeln.

Gespräch: Wie kann man frisches Obst und Gemüse in der Küche verarbeiten?
Was könnt ihr schon?

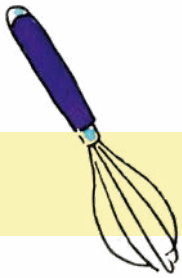
Aktion: Ausflug zu einem Markt, Hofladen oder Bioladen in der Nähe, um gemeinsam mit den Kindern zu erkunden, welche Lebensmittel jetzt Saison haben.

Was passt nicht in die Küche?

durchstreichen



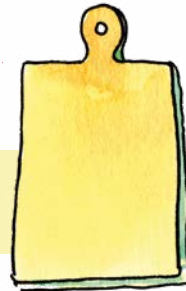
Name _____



der Schneebesen



der Sparschäler



das Schneidebrett



die Säge



der Kochtopf



die Pfanne



der Ball



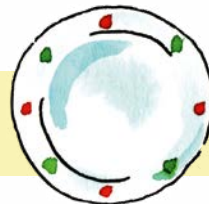
das Backblech



das Sparschwein



die Tasse



der Teller



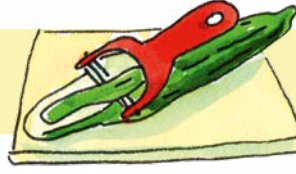
die Schüssel



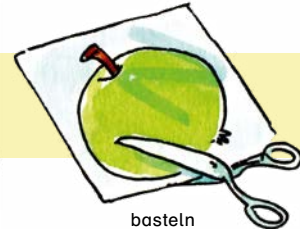
schneiden



auspressen



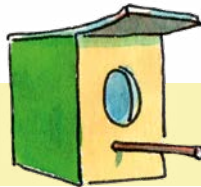
schälen



basteln



das Abtropfsieb



das Vogelhaus



der Krug



die Gewürze

Ziel: Küchenhelfer und ihre Einsatzmöglichkeiten erkennen und benennen.

Gespräch: Welche Küchengeräte kennt ihr noch? Welche gibt es in der Kita-Küche?

Aktion: Arbeitsgeräte ausprobieren, z. B. Banane kleinschneiden, Gurken/Kartoffeln/Möhren schälen, Quark rühren, Brötchen oder Brezeln backen.

Kirschbaum im Jahresverlauf

suchen



Name _____



die Würmer

der Schmetterling



das Eichhörnchen

die Maus



der Vogel

das Blatt



die Kirschen



die Blüte



der Igel



Ziel: Veränderungen der Natur im Jahresverlauf wahrnehmen und verstehen, dass heimisches Obst und Gemüse nicht immer Saison hat.

Gespräch: Was sind Jahreszeiten? Wie unterscheiden sich die vier Bäume? Warum können wir in Deutschland im Winter keine Kirschen pflücken?

Aktion: Nach draußen gehen und einen Baum so malen, wie er jetzt aussieht. Mit Becherlupen Tiere im Boden und Pflanzen erforschen.

Der lustige Supermarkt

Fehler finden



Name _____



Ziel: Das Lebensmittelgeschäft als Einkaufsort kennenlernen.

Gespräch: Wer war schon einmal mit einkaufen? Was fällt euch im Bild auf? Wo gibt es Obst? Wo steht die Milch? Wo könnt ihr Brot kaufen?

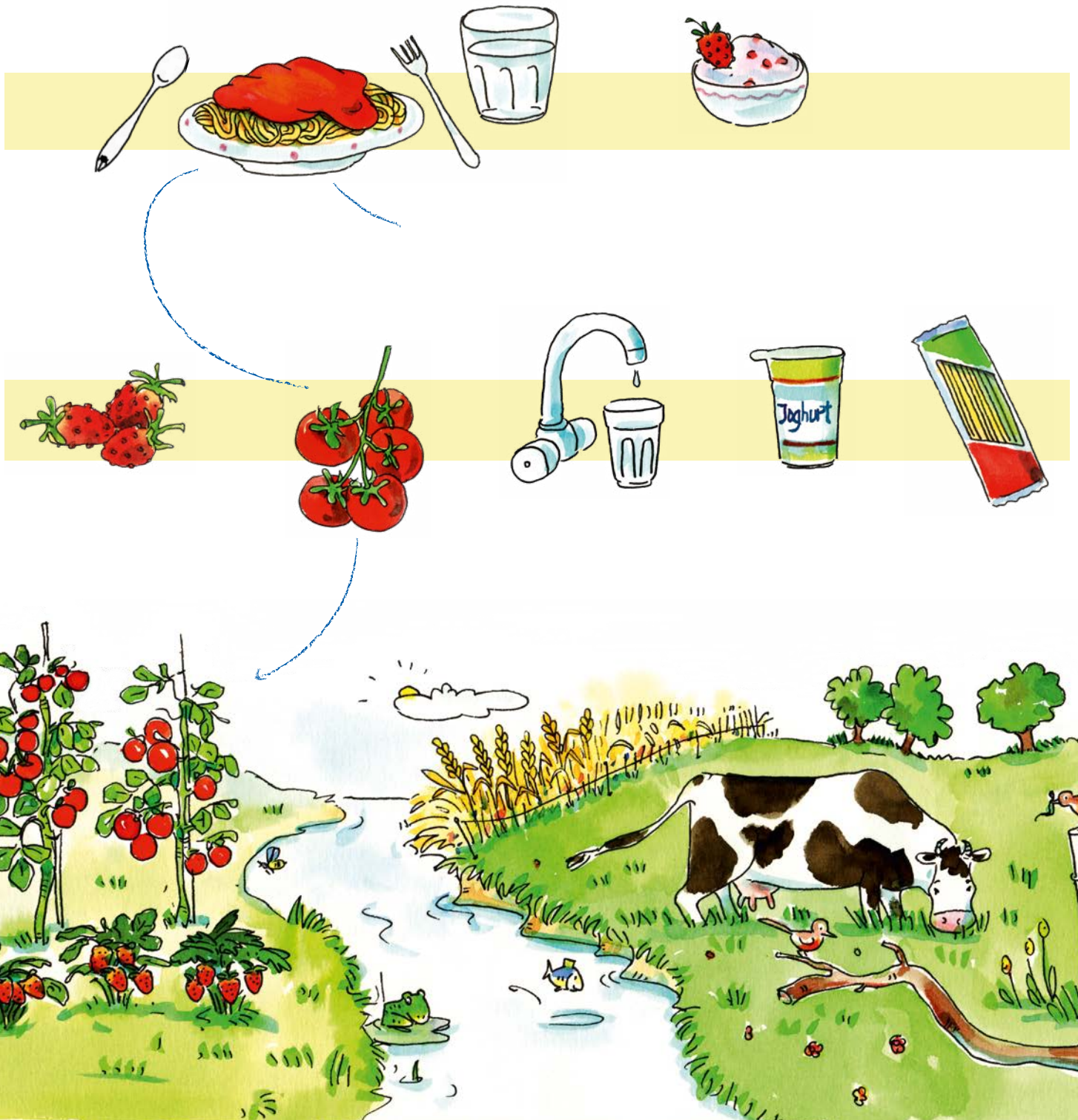
Aktion: Einen Supermarkt in der Umgebung besuchen. Welches Obst und Gemüse wird verkauft? Welche Lebensmittel befinden sich im Kühlregal?

Woher kommt mein Essen?

verbinden



Name



Ziel: Verständnis fördern, dass die Natur unsere (Grund-)Lebensmittel hervorbringt.

Gespräch: Was esst ihr gerne? Welche „Zutaten“ stecken darin?
Woraus wird Brot gemacht, woraus Käse?

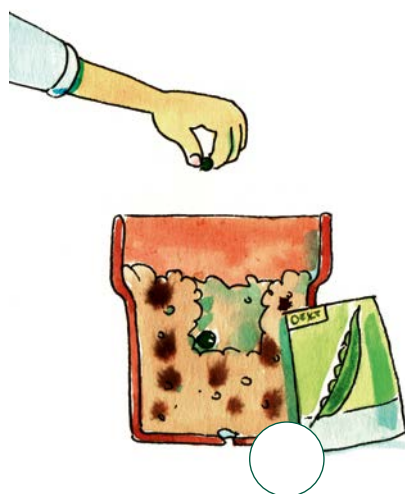
Aktion: Obstquark frisch zubereiten oder Brötchen backen und dabei über die Zutaten sprechen.

Erbsen im Blumentopf

nummerieren



Name



Ziel: Erkennen, wie viel Mühe und Zeit es kostet, bis aus Samen Früchte wachsen.

Gespräch: Was brauchen Erbsen zum Wachsen? Was ist zu tun? Erinnern Sie die Kinder an den Kirschbaum (Seite 7). Er trägt nur Früchte, wenn die Natur mitspielt, es regnet, die Sonne scheint, Bienen und Würmer da sind.

Aktion: Erbsen säen. Das geht draußen von Ende März bis Juni oder jederzeit drinnen im Blumentopf. Die Samen keimen nach drei bis vier Tagen. Acht bis zehn Wochen nach der Aussaat sind die Erbsenschoten reif. Sie sind – anders als Bohnen – auch roh genießbar.

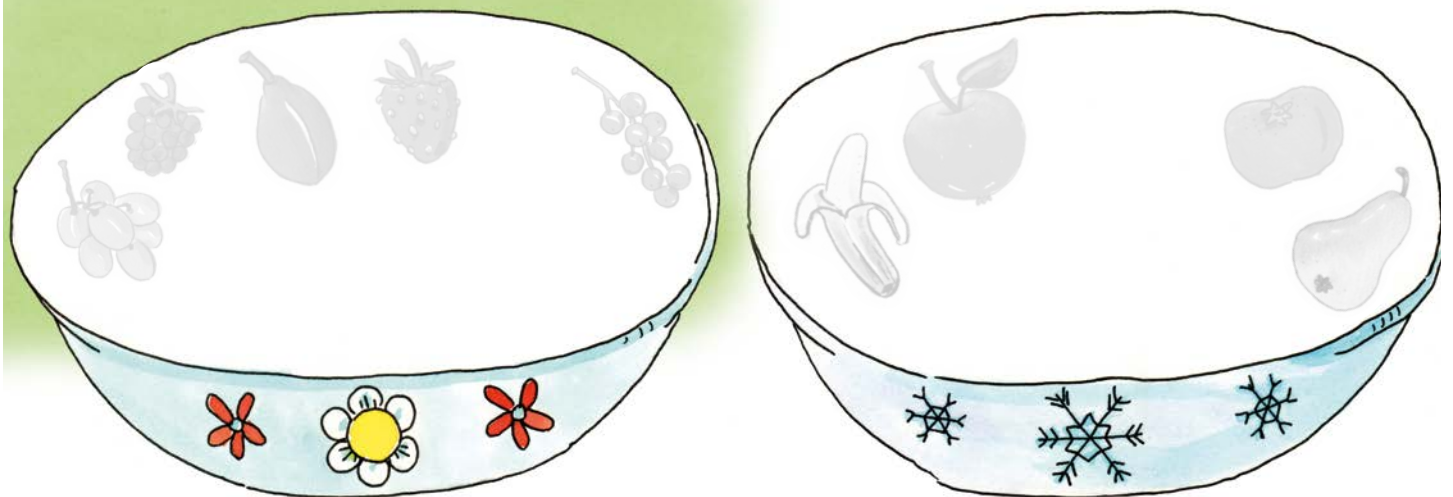


Mit Obst durchs Jahr

erkennen und malen



_____ Name



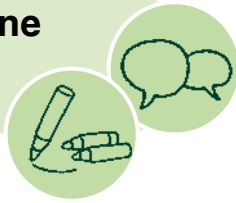
Ziel: Saisonalität von Obst erkennen und aus Saisonfrüchten eine Obstspeise herstellen.

Gespräch: Welches Obst ist bei uns im Sommer reif? Was esst ihr im Winter?
In der kalten Jahreszeit gibt es aus hiesigem Anbau nur gelagerte Äpfel und Birnen. Abwechslung bieten dann Bananen, Apfelsinen und Mandarinen aus wärmeren Ländern.

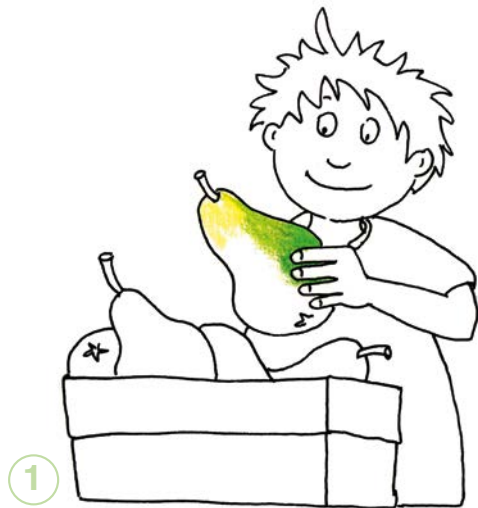
Aktion: Frisches saisonales Obst selbst verarbeiten. Also zuerst Hände waschen, dann Obst waschen, Stiele und Blätter abzupfen, ggf. schneiden und anrichten.

Der Wurm in der Birne

ausmalen und erzählen



Name _____



Ziel: Mit Lebensmitteln und Tieren verantwortungsvoll umgehen.

Gespräch: Was macht ihr, wenn eine Birne eine braune Stelle oder ein Wurmloch hat? Wie hat das Kind in der Geschichte reagiert? Wie geht es dem Wurm? Was gefällt euch an der Lösung? Habt ihr andere Ideen, beispielsweise die Birne auf den Kompost werfen?

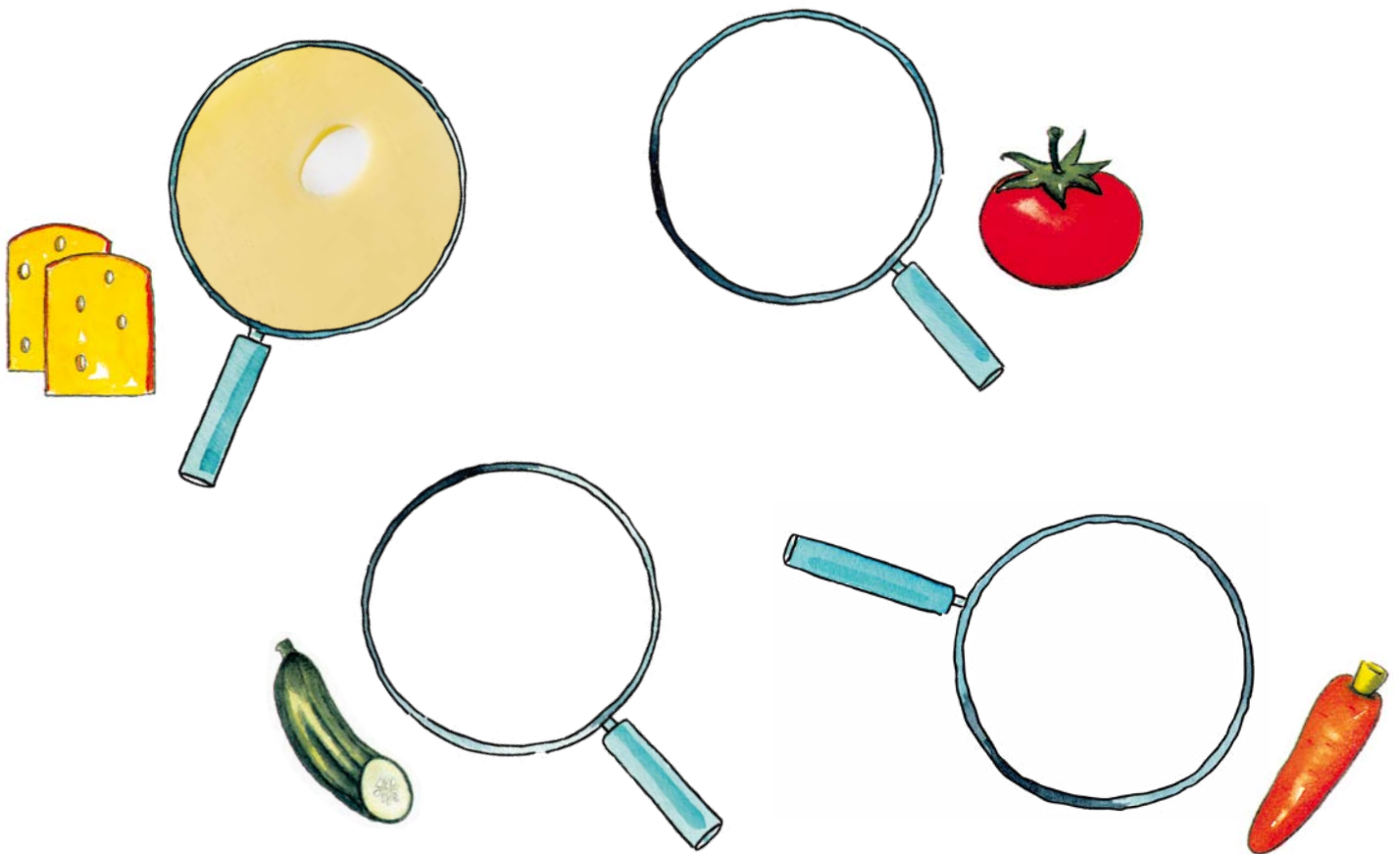
Aktion: Birnenmus herstellen oder einen Kuchen backen.
Das Kinderlied „In einem kleinen Apfel“ auf die Birne abwandeln und gemeinsam singen.

Essen mit allen Sinnen

probieren und malen



Name



fühlen



riechen



hören



schmecken



sehen



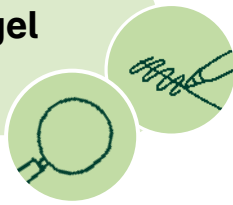
Ziel: Alle Sinne einsetzen und Eindrücke beschreiben.

Gespräch: Kann man Sprudelwasser hören? Was schmeckt süß, sauer, salzig, bitter?
Nennt für jedes Wort passende Lebensmittel.

Aktion: Möhre, Gurke, Tomate, Käse und Lupen bereitstellen, die Lebensmittel untersuchen und vergleichen. Anschließend die Lebensmittel mit Händen, Nase, Ohren und Mund wahrnehmen und so genau wie möglich beschreiben.

Im Gemüedschungel

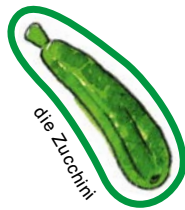
erkennen und Linien färben



Name



der Kürbis



die Zucchini



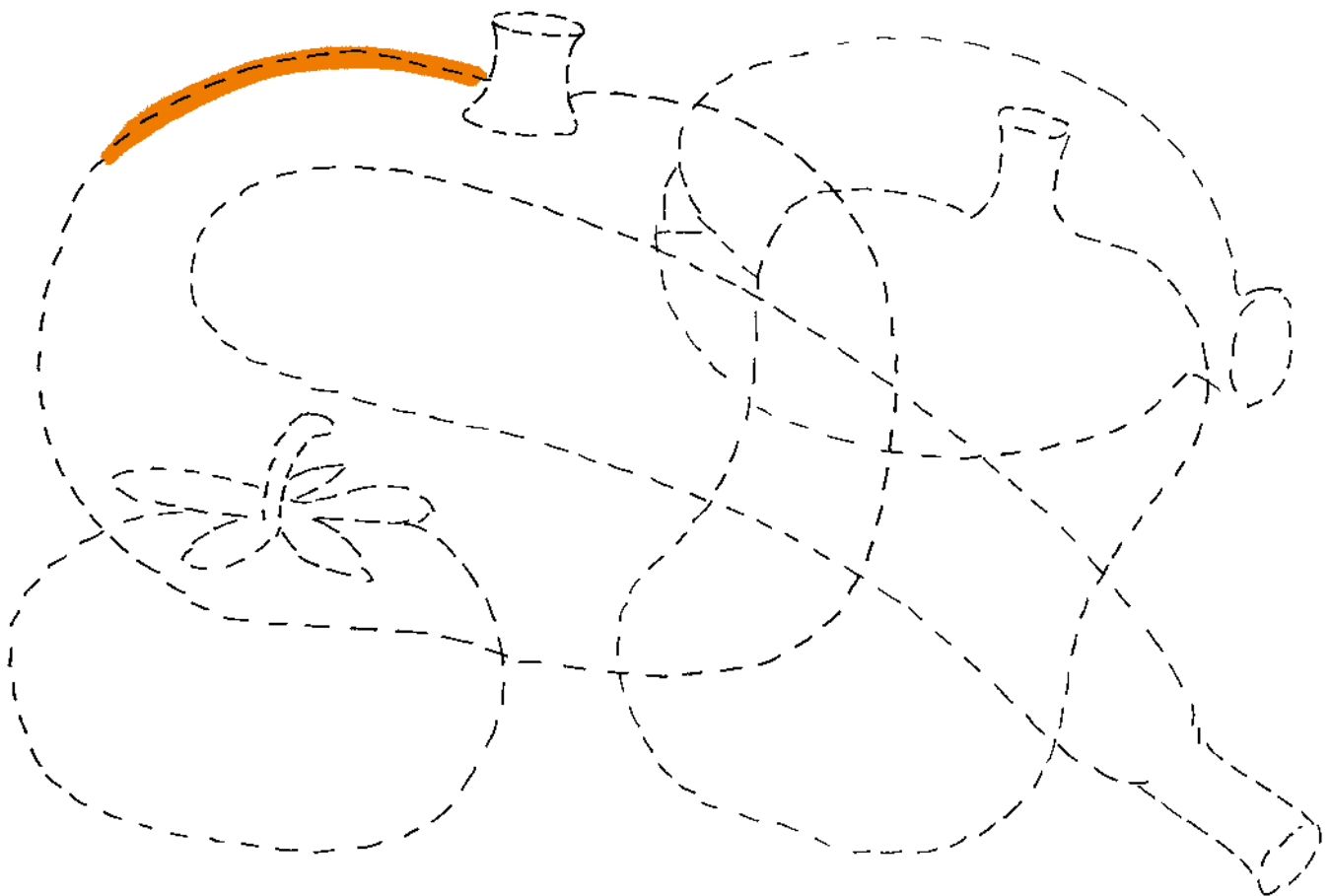
die Tomate



die Paprika



der Rotkohl



Ziel: Gemüse erkennen und (Farb-)Vielfalt entdecken.

Gespräch: Könnt ihr am Geschmack erkennen, welche Farbe ein Apfel oder eine Paprika hat?

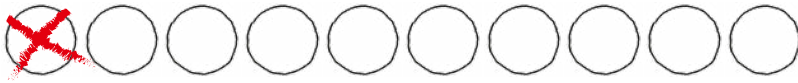
Aktion: Die Kinder spüren mit verbundenen Augen die Form verschiedener Gemüse mit den Händen nach. Anschließend nach Farben sortieren.

Draußen toben

Fehler finden



Name



Ziel: Spiele für draußen entdecken, eigene Wünsche mitteilen.

Gespräch: Was spielen die Kinder auf dem Kita-Gelände? Gehen sie jeden Tag nach draußen? Welche Spielgeräte gibt es? Was macht euch besonders Spaß? Was wünscht ihr euch?

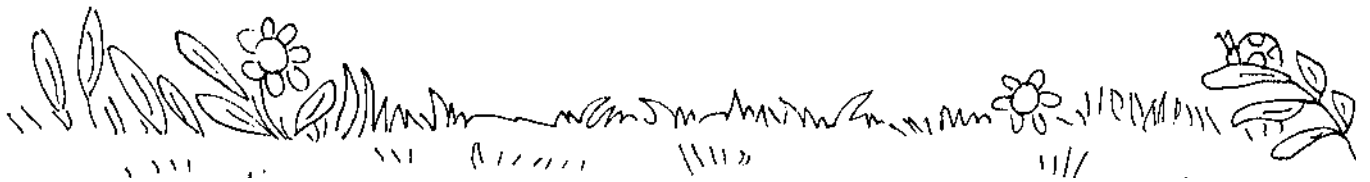
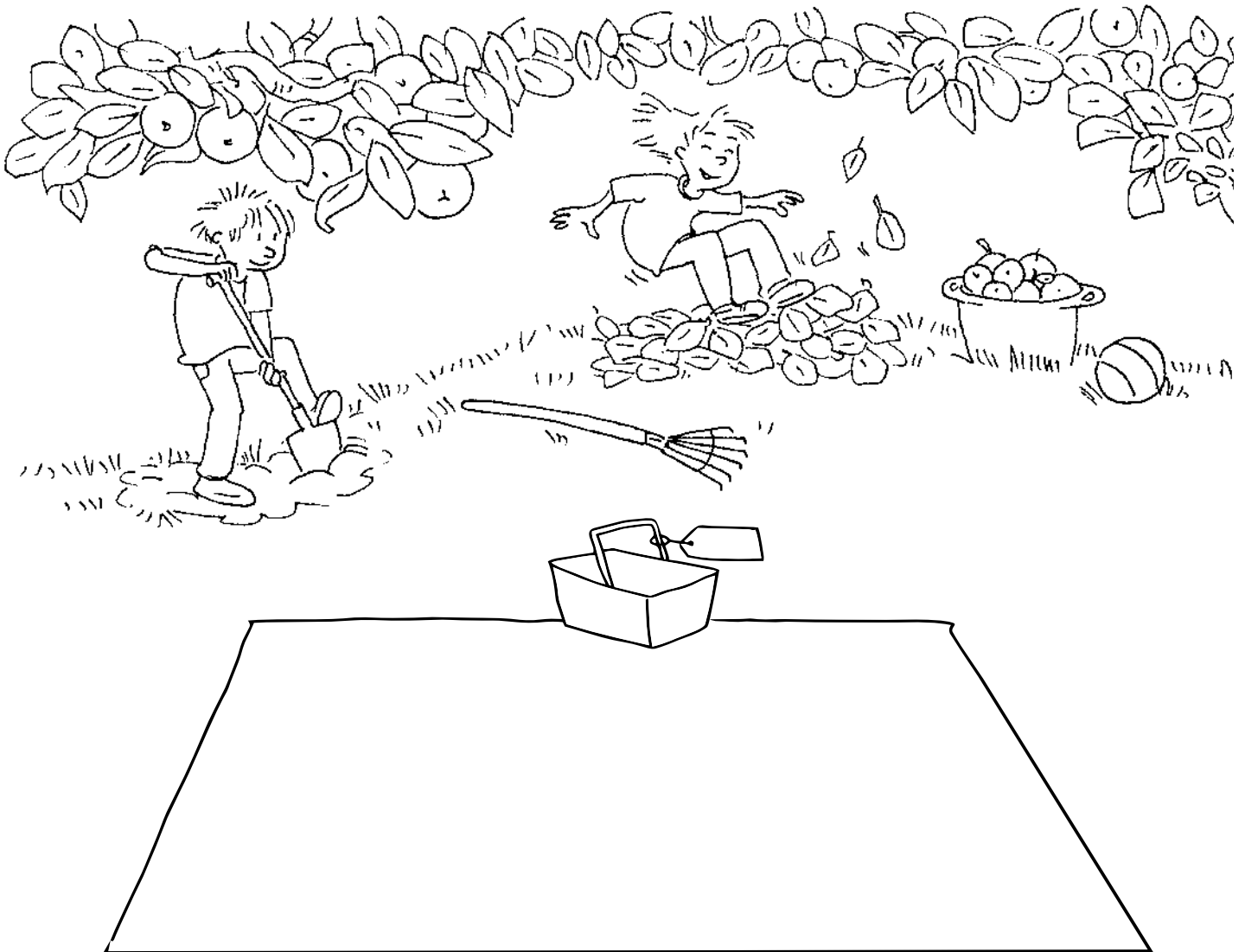
Aktion: Was können unsere Füße? Gehen, hüpfen, springen, klettern, rennen, auf Zehenspitzen laufen, schleichen, trampeln, radeln, trippeln...

In der Natur

malen und darüber sprechen



Name



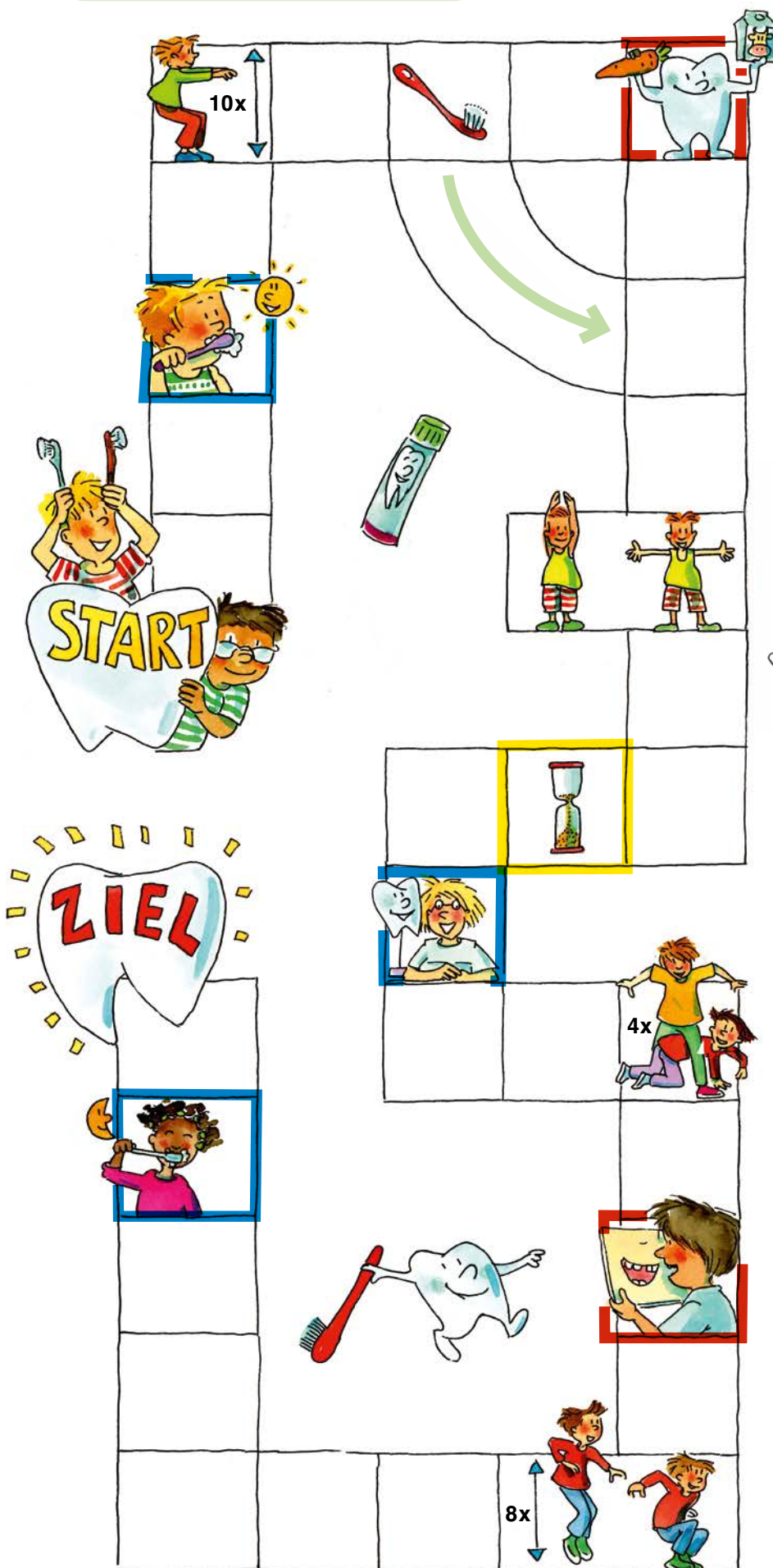
Ziel: Aktivitäten für Draußen entdecken und eigene Ideen sammeln.

Gespräch: Was könnt ihr in der Natur machen? Laub kehren, dann in den Laubhaufen springen, verstecken spielen, Früchte ernten, auf Bäume klettern, Häuser aus Stöcken oder Höhlen in Büschen bauen, picknicken, ...

Aktion: Ideen aus dem Bild pantomimisch darstellen, alle anderen Kinder raten.

Zähne brauchen Pflege

spielen



1 Feld vor



2 Felder vor



1x aussetzen



Ziel:

Regeln für gesunde Zähne erkennen.

Aktion:

Gemeinsam spielen. Alle Zahn-Ereignisfelder haben einen farbigen Rahmen. **Blau** bedeutet ein Feld vor, **Rot** bedeutet zwei Felder vor, **Gelb** bedeutet einmal aussetzen. Daneben gibt es Ereignisfelder mit lustigen Bewegungsaufgaben.

Gespräch:

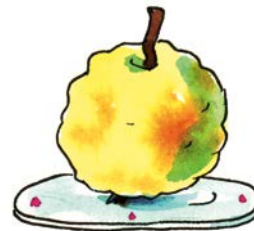
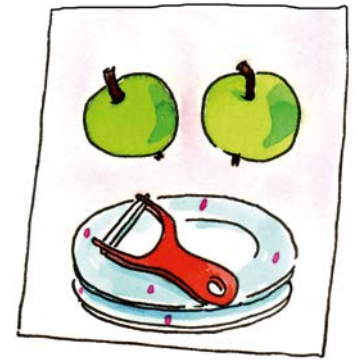
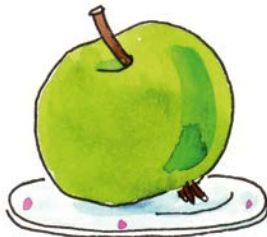
Was mögen eure Zähne? Zähneputzen ist wichtig, aber auch das Essen und Trinken hat großen Einfluss auf die Gesundheit der Zähne. Gemüse, Obst, Vollkornbrot, Wasser, Milch, Käse, Quark, ... Warum brauchen die Zähne manchmal Essenspausen? Warum sollt ihr vor dem Einschlafen kein Bonbon mehr lutschen?

Das Geheimnis der Apfelschale

forschen und beobachten



Name _____



Ziel: Freude am Forschen entwickeln.

Gespräch: Warum hat der Apfel eine Schale? Die Bildfolge zeigt die Lösung: Sie schützt vor dem Austrocknen, vor Insekten, Bakterien, usw. Was machen wir mit dem schrumpeligen Apfel? Welche Idee steckt in der Bildergeschichte? Was sagt ihr dazu?

Aktion: Einen Kompost für Obst- und Gemüseabfälle anlegen.

Wer macht was?
zuordnen und darüber sprechen

Name _____

Ich räume den Tisch auf
Ich nehme mir mein Essen ab
Ich schneide den Tisch
Ich räume den Tisch auf
Ich nehme den Tisch sauber
Ich räume den Tisch auf
Ich räume den Tisch auf
Ich räume den Tisch auf

Ziel: Bei den Mahlzeiten mithelfen und zu einer schönen Atmosphäre beitragen.

Gespräch: Wie helfst ihr beim gemeinsamen Essen in der Kita oder der (Frühstücks-)Pause? Wie helfst ihr zu Hause?

Aktion: Basteln, Tische „schön“ decken und z. B. mit Steinen, Blumen oder Kastanien schmücken.

© 2017 BLE e.V. | BLE 2026 | 100 macht einen Spaß | Artikel Nr. 1017 | Text: Dr. Ingrid Brüggemann | Illustration: Dorothea Tust | Grafik: Jasmin Friedenburg | BZFE 3

Was passt nicht in die Küche?
durchstreichen

Name _____

der Schneebesen
der Sparschäler
das Schneebrett
die Stipe
der Kessel
die Pfanne
der Back
das Backblech
das Spinnrad
die Tasse
der Teller
die Schüssel
schneiden
auspressen
schälen
backen
die Abstreifer
die Vegetarier
der Ring
die Gewürze

Ziel: Küchenhelfer und ihre Einsatzmöglichkeiten erkennen und benennen.

Gespräch: Welche Küchengeräte kennt ihr noch? Welche gibt es in der Kita-Küche?

Aktion: Arbeitsgeräte ausprobieren, z. B. Banane kleinschneiden, Gurken/Kartoffeln/Möhren schälen, Quark rühren, Brötchen oder Brezeln backen.

© 2017 BLE e.V. | BLE 2026 | 100 macht einen Spaß | Artikel Nr. 1017 | Text: Dr. Ingrid Brüggemann | Illustration: Dorothea Tust | Grafik: Jasmin Friedenburg | BZFE 6

Der lustige Supermarkt
Fehler finden

Name _____

Ziel: Das Lebensmittelgeschäft als Einkaufsort kennenlernen.

Gespräch: Wer war schon einmal mit einkaufen? Was fällt euch im Bild auf? Wo gibt es Obst? Wo steht die Milch? Wo kommt ihr Brot kaufen?

Aktion: Einen Supermarkt in der Umgebung besuchen. Welches Obst und Gemüse wird verkauft? Welche Lebensmittel befinden sich im Kühlregal?

© 2017 BLE e.V. | BLE 2026 | 100 macht einen Spaß | Artikel Nr. 1017 | Text: Dr. Ingrid Brüggemann | Illustration: Dorothea Tust | Grafik: Jasmin Friedenburg | BZFE 8

Erbisen im Blumentopf
nummerieren

Name _____

1
2
3
4
5
6
7

Ziel: Erkennen, wie viel Mühe und Zeit es kostet, bis aus Samen Früchte wachsen.

Gespräch: Was brauchen Erbsen zum Wachsen? Was ist zu tun? Erinnern Sie die Kinder an den Kirschaum (Seite 7). Er trägt nur Früchte, wenn die Natur mitspielt, es regnet, die Sonne scheint, Bienen und Würmer da sind.

Aktion: Erbsen säen. Das geht draußen von Ende März bis Juni oder jederzeit drinnen im Blumentopf. Die Samen keimen nach drei bis vier Tagen. Acht bis zehn Wochen nach der Aussaat sind die Erbsenschoten reif. Sie sind - anders als Bohnen - auch roh genießbar.

© 2017 BLE e.V. | BLE 2026 | 100 macht einen Spaß | Artikel Nr. 1017 | Text: Dr. Ingrid Brüggemann | Illustration: Dorothea Tust | Grafik: Jasmin Friedenburg | BZFE 10

Woher kommt mein Essen?
verbinden

Name _____

Ziel: Verständnis fördern, dass die Natur unsere (Grund-)Lebensmittel hervorbringt.

Gespräch: Was esst ihr gerne? Welche „Zutaten“ stecken darin? Woraus wird Brot gemacht, woraus Käse?

Aktion: Obstquark frisch zubereiten oder Brötchen backen und dabei über die Zutaten sprechen.

© 2017 BLE e.V. | BLE 2026 | 100 macht einen Spaß | Artikel Nr. 1017 | Text: Dr. Ingrid Brüggemann | Illustration: Dorothea Tust | Grafik: Jasmin Friedenburg | BZFE 9

Im Gemüseschubel
erkennen und Linien färben

Name _____

der Kürbis
die Zucchini
die Tomate
die Paprika
die Aubergine

Ziel: Gemüse erkennen und (Farb-)Vielfalt entdecken.

Gespräch: Könnt ihr am Geschmack erkennen, welche Farbe ein Apfel oder eine Paprika hat?

Aktion: Die Kinder spüren mit verbundenen Augen die Form verschiedener Gemüse mit den Händen nach. Anschließend nach Farben sortieren.

© 2017 BLE e.V. | BLE 2026 | 100 macht einen Spaß | Artikel Nr. 1017 | Text: Dr. Ingrid Brüggemann | Illustration: Dorothea Tust | Grafik: Jasmin Friedenburg | BZFE 14

Draußen toben
Fehler finden

Name _____

Ziel: Spiele für draußen entdecken, eigene Wünsche mitteilen.

Gespräch: Was spielen die Kinder auf dem Kita-Gelände? Gehen sie jeden Tag nach draußen? Welche Spielgeräte gibt es? Was macht euch besonders Spaß? Was wünscht ihr euch?

Aktion: Was können unsere Füße? Gehen, hüpfen, springen, klettern, rennen, auf Zehenspitzen laufen, schleichen, trampeln, radeln, trrippeln...

© 2017 BLE e.V. | BLE 2026 | 100 macht einen Spaß | Artikel Nr. 1017 | Text: Dr. Ingrid Brüggemann | Illustration: Dorothea Tust | Grafik: Jasmin Friedenburg | BZFE 15

Impressum

1317/2026

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, www.bzfe.de

Text:
Dr. Ingrid Brüggemann, BLE

Redaktion:
Annika Bilo, BLE,
Dr. Ingrid Brüggemann, BLE
Melanie Braukmann, Bonn

Illustrationen:
Dorothea Tust, Köln

Grafik:
Jasmin Friedenburg, BLE

Bilder:
Klaus Arras, Peter Meyer, BLE

12. Auflage, BLE 2026

Nutzungsbedingungen

Sie dürfen dieses Material in Ihrer Betreuungssituation nutzen. Sofern nicht anders gekennzeichnet, steht es unter der Creative Commons Lizenz „CC BY-NC-SA 4.0 – Namensnennung – Nicht-kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“. Ausgenommen sind Inhalte (Texte, Fotos, Illustrationen, Videos etc.) mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe oder einer anderen CC-Lizenz. Den Lizenzvertrag finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>

- ▶ Mitmachen, probieren und aktiv werden:
Das Entdeckerheft für die Kita und zu Hause.
- ▶ Entdeckungen rund ums Essen, die Natur und Bewegung.
- ▶ Bunte Bilder und pfiffige Aufgaben laden zum Sprechen ein.
- ▶ Ohne lesen und schreiben:
Texte und Beschriftungen sind für die Großen.

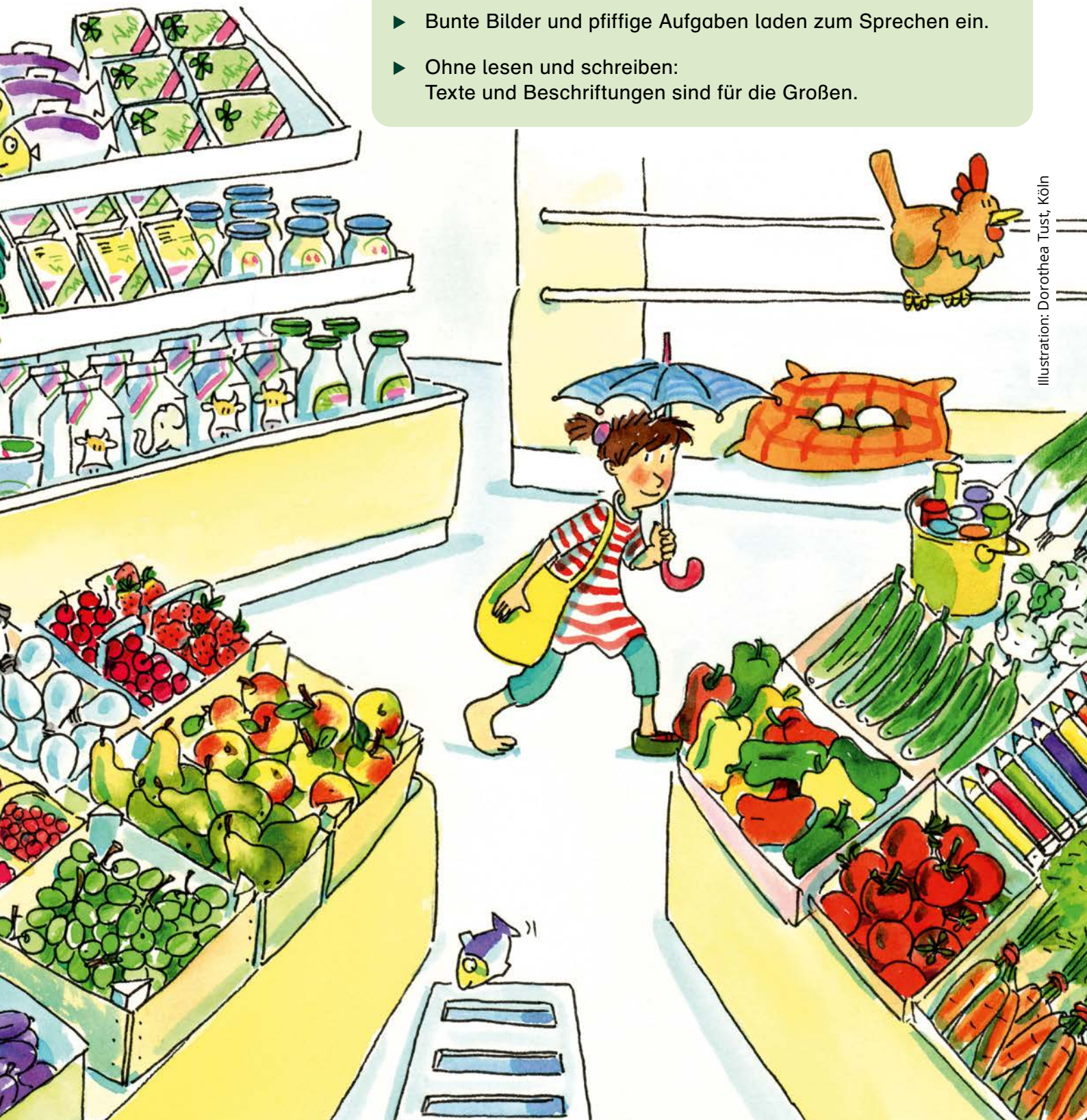


Illustration: Dorothea Tust, Köln

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Es informiert klar, neutral und wissenschaftlich fundiert über Themen rund ums Essen und Trinken.

www.bzfe.de