

Der Feinschmeckerkurs

Genießen mit allen Sinnen ab Klasse 1



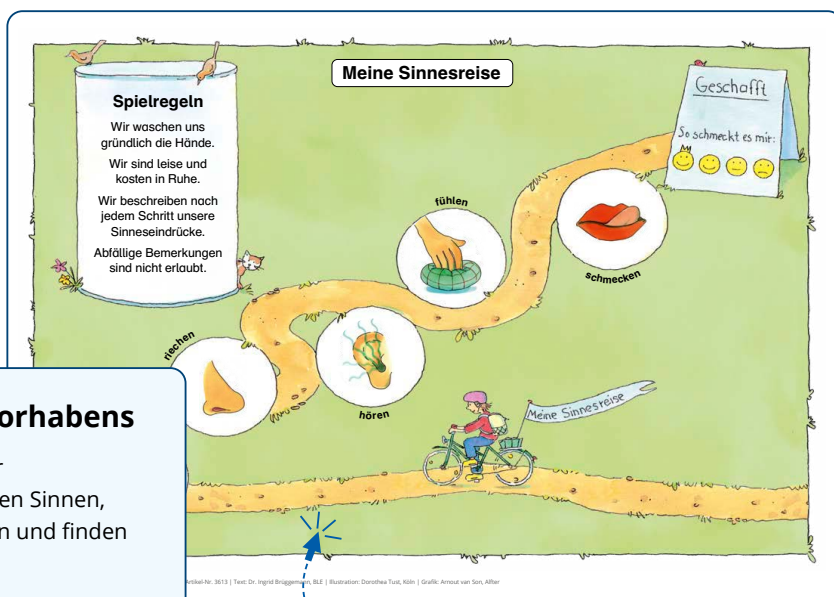
Der Feinschmeckerkurs

Genießen mit allen Sinnen

Der Duft von frischem Brot, die kühle, perlende Schorle, der Gedanke an das umwerfende Büfett im Urlaub – da läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Diese Empfindungen kennt jeder und jede. Sie zeigen deutlich, wie wertvoll und wichtig unsere Sinne für genussvolles Essen sind. Übungen für die Sinne sind daher der Schwerpunkt im Feinschmeckerkurs. Hier kosten die Kinder Grundnahrungsmittel auf ganz neue Art: achtsam, intensiv und mit allen fünf Sinnen! Dabei machen sie vielfältige Sinneserfahrungen und entdecken viel Neues rund um unsere Lebensmittel. Das schafft optimale Grundlagen für ein gesundheitsförderliches Essverhalten.

Steckbrief des Unterrichtsvorhabens

- **Kompetenzerwartungen:** Die Kinder entdecken einige Lebensmittel mit allen Sinnen, versprachlichen ihre Wahrnehmungen und finden Lebensmittel nach ihrem Geschmack.
- **ab Klasse 1**
- **sechs Feinschmeckerstunden** (à 45 min) zu folgenden Lebensmittelgruppen: Getränke, Gemüse, Obst, Brot, Milch(-produkte)
- **einheitliche Struktur jeder Stunde**
 1. Impuls zum Einstieg
 2. angeleitete Sinnesreise mit zwei ähnlichen Lebensmitteln
 3. Vielfalt in der Lebensmittelgruppe
 4. die Ernährungspyramide und eigene Wünsche
 5. optional: Vertiefung
- **wenige Materialien** – schnelle Vorbereitung
- **Folien** für die digitale Tafel
- **Arbeitsblätter** für die Lernzeit oder Hausaufgaben
- **Vorschläge zur Weiterführung im Ganztag und für Zuhause** über Genussheft, Arbeitsblätter und Aktionsideen



Weiterführung außerhalb des Unterrichts

Idealerweise sind die Feinschmeckerstunden kein einmaliges Projekt. Das Unterrichtsvorhaben ist so konzipiert, dass im Ganztag weitergeschmeckt und geforscht werden kann. Daher gibt es für die Fachkräfte in der Nachmittagsbetreuung eine Extra-PDF mit Aktionsideen. Diese eignen sich besonders für „Feinschmeckerkinder“, die im Klassenverband betreut werden. Sie passen jedoch auch für gemischte Gruppen. So bauen Kinder mit Vorkenntnissen ihre Feinschmeckerkenntnisse aus dem Unterricht aus und Neulinge lernen mit.

Wann und wie welche Aktion im Ganztag durchgeführt werden kann – dafür werden die Fachkräfte kreative Lösungen finden.

Ein schöner Abschluss für ALLE ist ein Sinnesparcours oder ein Büfett mit selbstgemachten Kostproben, zu dem die Kinder die Parallelklassen oder ihre Eltern einladen. Stellen Sie mit den Kindern Ideen und Übungen aus dem Feinschmeckerkurs zusammen.



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.



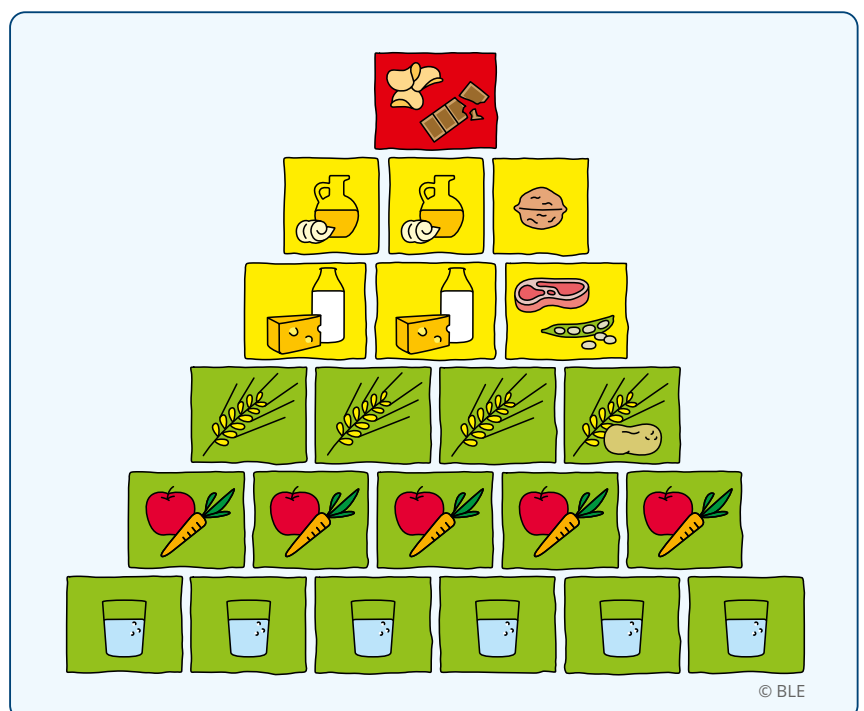
Getreide: Möglichst oft Vollkorn!

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](#)

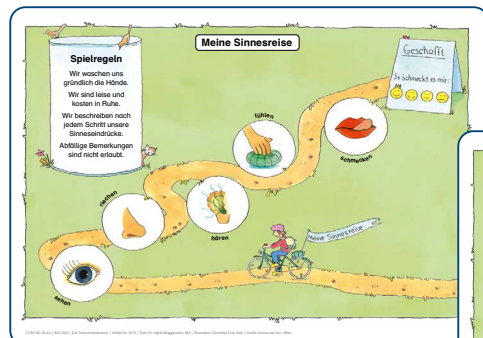
Mehr zum Thema Sinne unter:

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

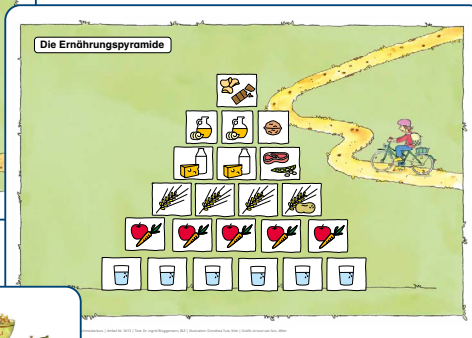
Folien für die digitale Tafel

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](#).

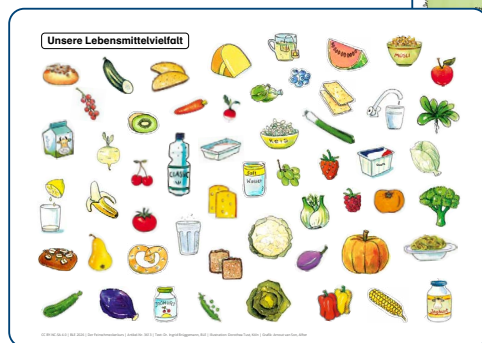
Mit den Folien ist viel Interaktion möglich. Entweder werden die Kinder selbst an der Tafel aktiv oder Sie übernehmen das Einkreisen und Ausmalen auf Anweisung der Kinder an Ihrem Tablet, indem Sie Ihren Bildschirm spiegeln. Wenn Sie die Ergebnisse abspeichern, kann die Lerngruppe in der nächsten Stunde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

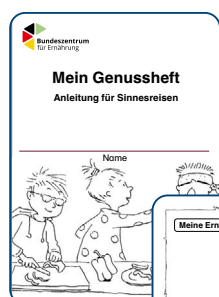


Unsere Lebensmittelvielfalt: Auf der „wimmeligen“ Folie gibt es über 50 empfehlenswerte Lebensmittel aus den fünf Gruppen zu entdecken. So erkennen die Kinder die Vielfalt und entwickeln Ideen, die Pyramide nach ihrem Geschmack zu füllen. Die Folie bietet viel Potenzial für spannende Suchaufgaben und 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.

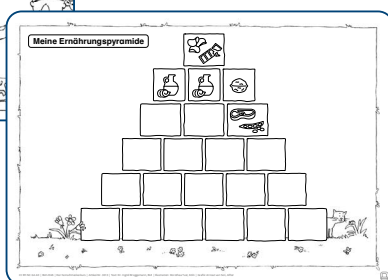


Genussheft und Arbeitsblätter

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

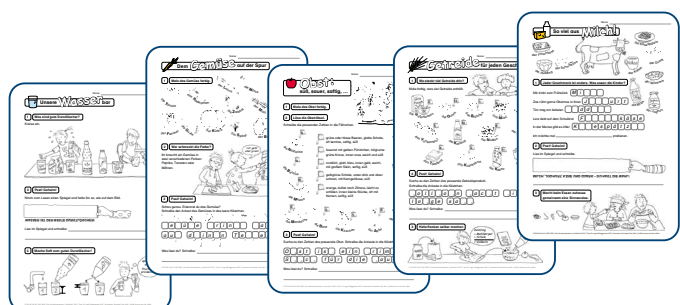


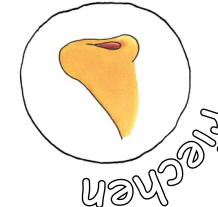
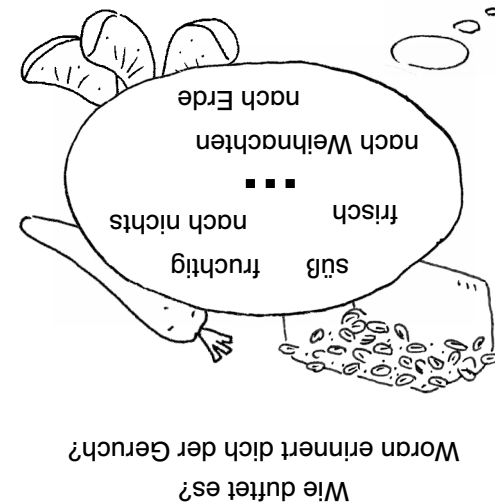
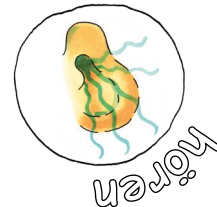
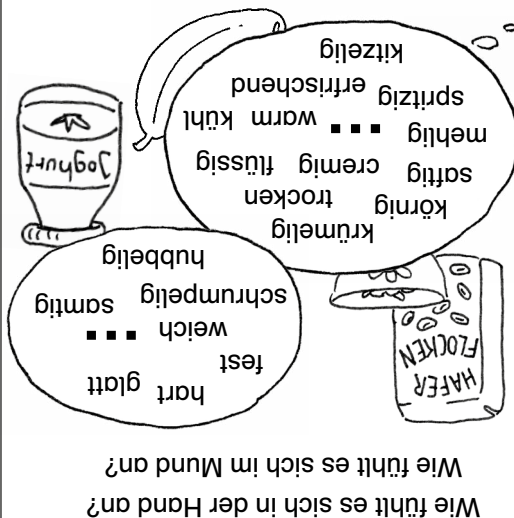
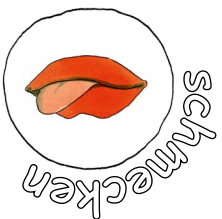
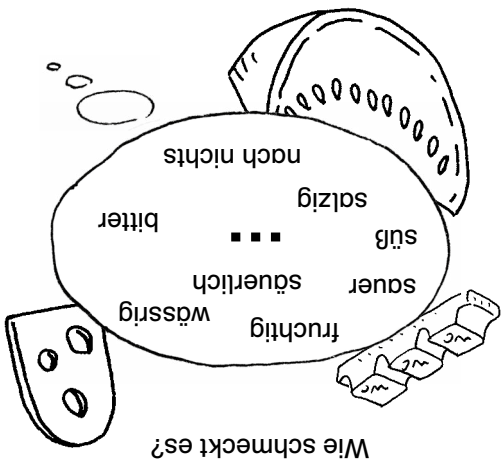
Mein Genussheft: Drucken Sie die PDF fürs Buddybook in DIN-A3 oder DIN-A4 aus. Die Kinder falten und gestalten ihr Genussheft selbst. Es ist als ständiger Begleiter für die Hosentasche gedacht, soll die Kinder zu vielen Sinnesreisen animieren und ihnen helfen, ihre Sinneseindrücke zu beschreiben.



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.





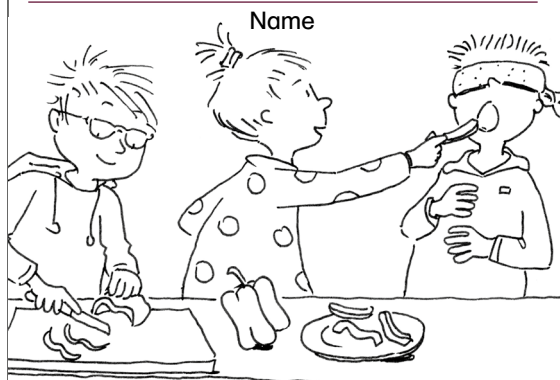
Geschafft	
Lebensmittel	So schmeckt es mir
	😊😊😊😊
	😊😊😊😊
	😊😊😊😊
	😊😊😊😊

Mach' mal eine Sinnesreise beim Abendessen mit deiner Familie.

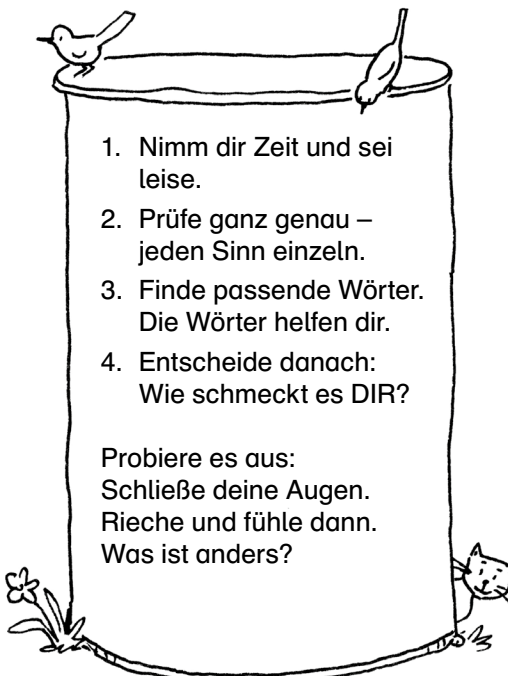


Mein Genussheft

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?

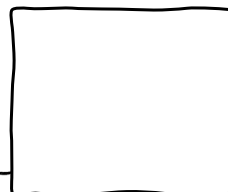
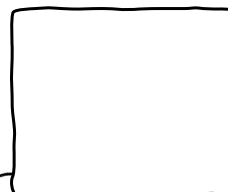
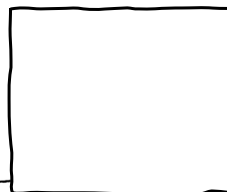
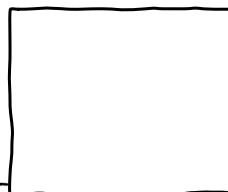
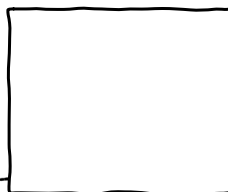
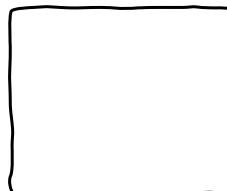
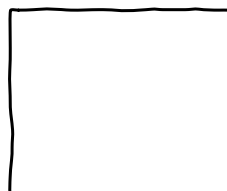
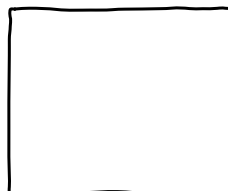
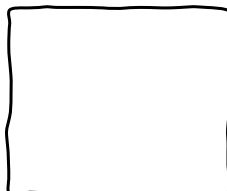
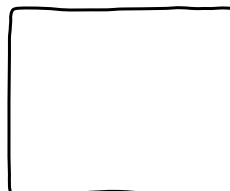
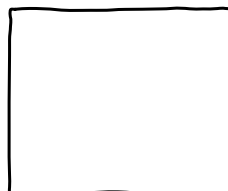
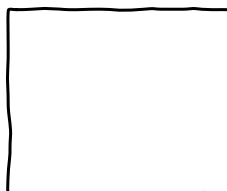
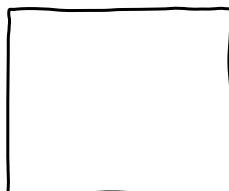
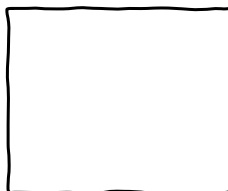
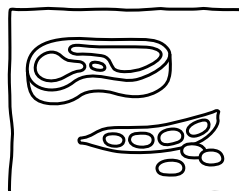
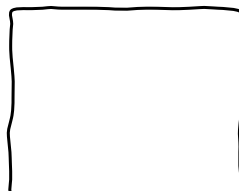
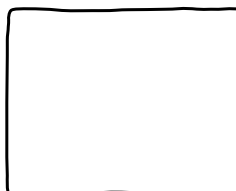
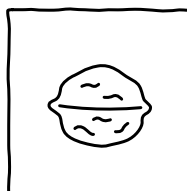
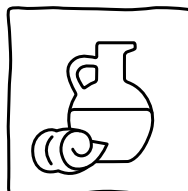
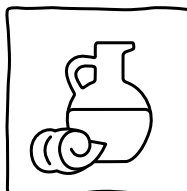
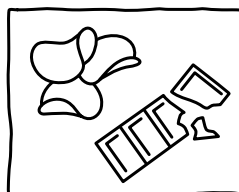
Probiere es aus:
Schließe deine Augen.
Rieche und fühle dann.
Was ist anders?



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?

Unsere Wasserbar

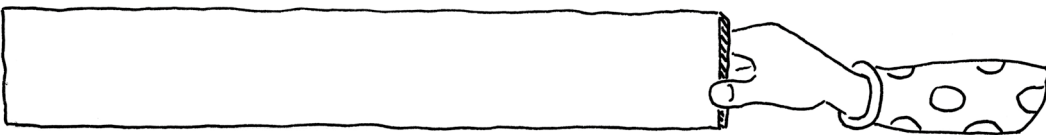
1 Was sind gute Durstlöscher?

Kreise ein.



2 Psst! Geheim!

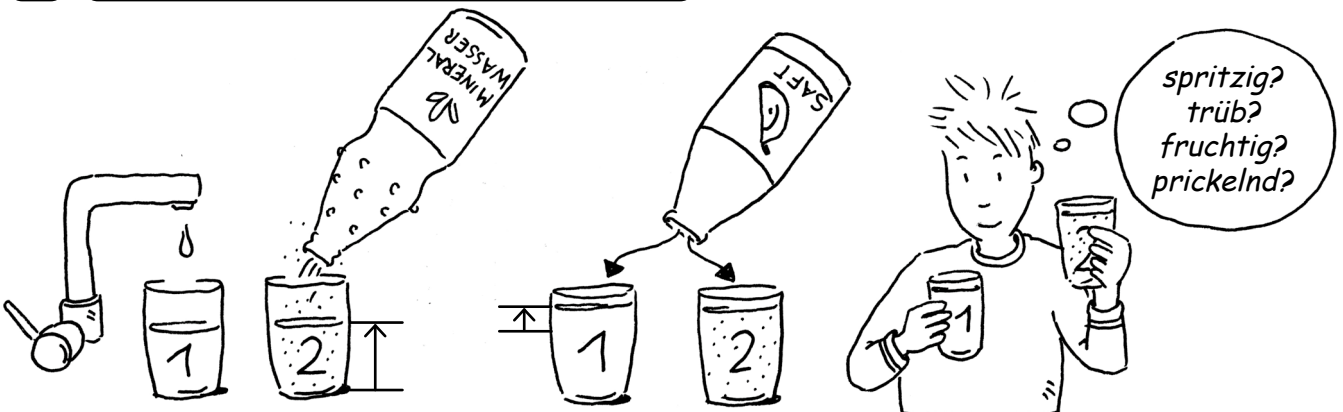
Nimm zum Lesen einen Spiegel und halte ihn so, wie auf dem Bild.



WASSER IST DER BESTE DURSTLÖSCHER!

Lies im Spiegel und schreibe: _____

3 Mache Saft zum guten Durstlöscher!



Gemüse

Saisonal und bunt gemischt!

Materialien bereitstellen und vorbereiten

- 2 Arten Gemüserohkost, z. B. Minitomaten und 2 bis 3 Kohlrabi.
1 Kohlrabi ganz lassen, restliche in mundgerechte Stücke schneiden. Pro Kind jeweils 1 Probierstück vorsehen.



In der Ernährungspyramide wird nicht unterschieden zwischen Gemüse und Obst. Insgesamt werden fünf Portionen pro Tag empfohlen. Um die große Vielfalt bei Gemüse und Obst aufzuzeigen, sind für Gemüse und Obst im Feinschmeckerkurs zwei getrennte Einheiten vorgesehen.

Phase	So können Sie vorgehen
Hände waschen	Alle Kinder waschen sich die Hände.
Einstieg	Habt ihr zuhause ein Getränk nach der Anleitung in eurem Genussheft gekostet? Wie war das? Heute nehmen wir etwas anderes unter die Lupe: Was ist das? Es ist hier in meiner Brotdose, ist orange, länglich, außen rau, hart, riecht nach Erde und knackt beim Reinbeißen. (Möhre) Leitfrage: Was ist das Besondere an dem Gemüse?
Erarbeitung	Sinnesreise mit Verweis auf die Folie Meine Sinnesreise Jedes Kind nimmt ein Stück Kohlrabi und eine Minitomate und legt beides vor sich auf ein sauberes Papier. Leiten Sie die Sinnesreise für die Kohlrabi an. Nach jedem Schritt schildern die Kinder ihre Wahrnehmungen. ► sehen: Wie sieht der ganze Kohlrabi aus? ► riechen: Woran erinnert dich der Geruch? ► hören: Was hörst du beim Kauen? ► fühlen: Wie fühlt sich das Kohlrabistück in der Hand an, wie im Mund? ► schmecken: Wie schmeckt es? Die Sinnesreise mit der Minitomate führen die Kinder zu zweit selbstständig durch. Dabei nutzen sie ihr Genussheft mit den Beschreibungshilfen. Jedes Kind entscheidet am Ende der Reise für sich: Wie schmeckt es mir? Gemüsevielfalt: Klassengespräch zur Folie Unsere Lebensmittelvielfalt ► Welche Gemüsearten sind hier abgebildet? Fahren Sie mit dem Cursor über die Lebensmittel, bis die Kinder „Stopp“ rufen. Dann das Lebensmittel einkreisen. ► Welches Gemüse könnt ihr roh zum Schulbrot oder zum Abendbrot knabbern?
Sicherung	Meine Pyramide: Projektion der Folie Die Ernährungspyramide Die Kinder suchen das Symbol für Gemüse, zählen die Bausteine und erkennen: Gemüse und Obst haben gemeinsame Bausteine. Beide sind wichtig. Die Kinder färben zwei oder drei Bausteine grün – je nach Wunsch. Dann schreibt/malt jedes Kind auf sein Arbeitsblatt Meine Ernährungspyramide zwei oder drei Gemüsearten in die zweite Ebene. Einige Kinder begründen ihre Wahl, z. B.: „Ich mag Spinat, weil ...“
Lernzeit	Arbeitsblatt: Dem Gemüse auf der Spur



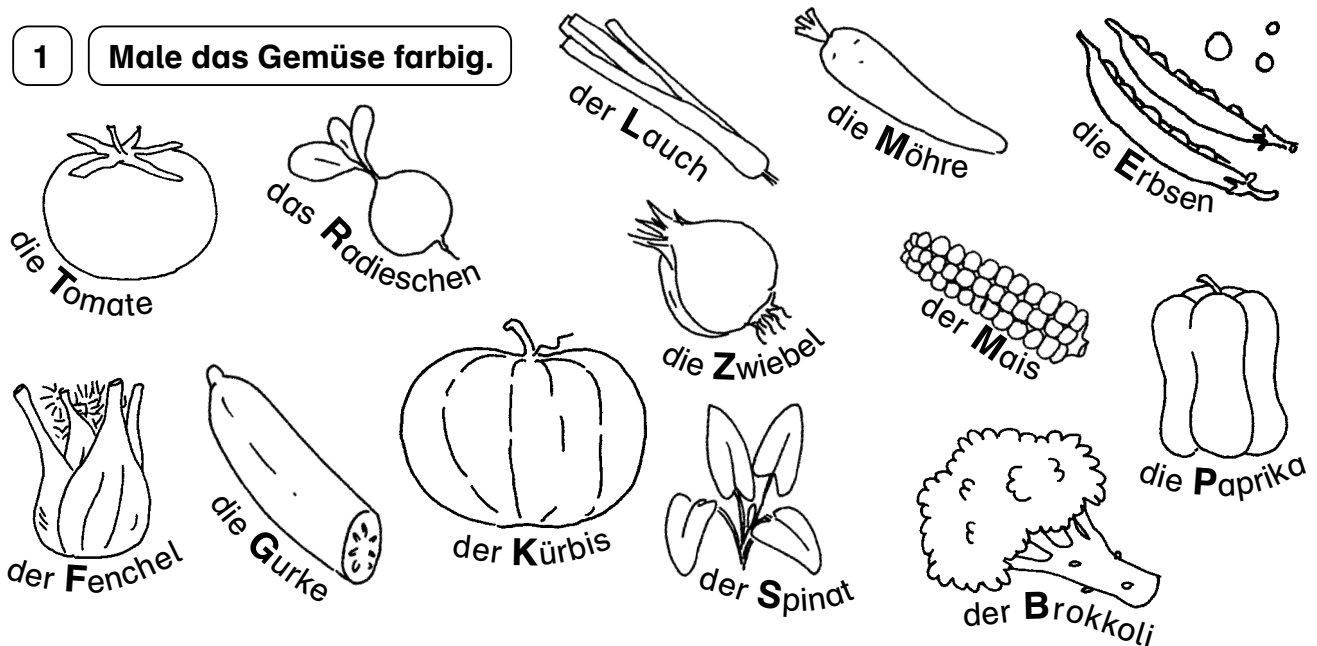
süßlich knackig
weich fest
saftig bitter
erinnert mich an Erde
hart
scharf

Weiterführende Ideen für den Ganztag >

- **Rätsel** zu Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel
- **Gemüsecollage:** So eine Vielfalt!
- **Tastsäckchen:** Was fühlst du?
- **Erzählkreis:** Unsere Mensa. Die Kinder sammeln Ideen, wie das Essen für sie genussvoller sein könnte.

Dem Gemüse auf der Spur

1 Male das Gemüse farbig.



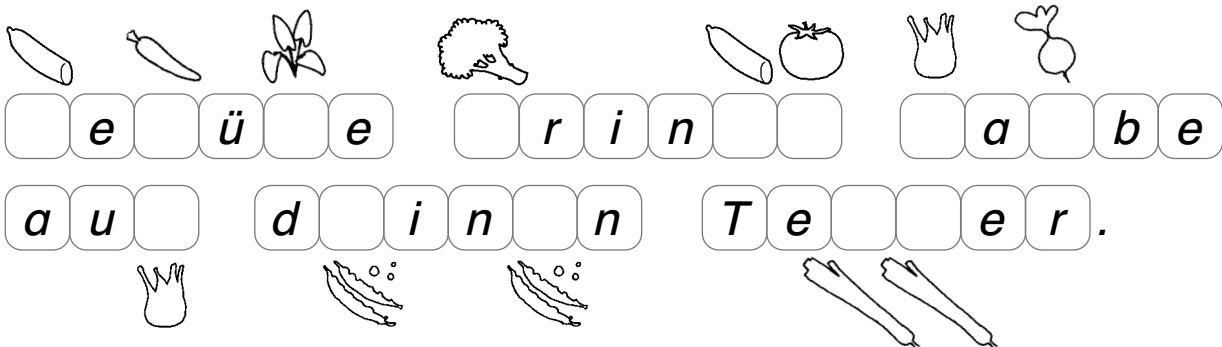
2 Wer schmeckt die Farbe?

Ihr braucht ein Gemüse in zwei verschiedenen Farben: Paprika, Tomaten oder Möhren.



3 Psst! Geheim!

Schau genau. Erkennst du das Gemüse?
Schreibe den Anlaut des Gemüses in das leere Kästchen.



Was liest du? Schreibe: _____

Obst Der süße Snack!



Materialien bereitstellen und vorbereiten

- 2 sehr unterschiedliche Apfelsorten (jeweils 3 Äpfel), z. B. rote und grüne Äpfel
- für jedes Kind von beiden Sorten eine Apfelspalte schneiden und auf zwei Tellern anrichten

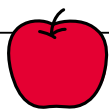
Phase	So können Sie vorgehen
Hände waschen	Alle Kinder waschen sich die Hände.
Einstieg	Erinnert ihr euch? Mit welchem Zeichen teilt sich die Möhre den Baustein in der Pyramide? Zeigen Sie als Auflösung die Folie Die Ernährungspyramide . Halten Sie dann zwei Äpfel hoch. Leitfrage: Sind alle Äpfel gleich?
Erarbeitung	Sinnesreise mit Verweis auf die Folie Meine Sinnesreise Jedes Kind nimmt sich von beiden Tellern eine Apfelspalte und legt sie vor sich auf ein Papier. Leiten Sie die Sinnesreise an. Die Kinder testen beide Apfelspalten im Vergleich und beschreiben ihre Wahrnehmungen. ► sehen: Wie sieht die Apfelschale aus, wie das Innere des Apfels? ► riechen: Wie riechen die Apfelstücke? Riechen sie gleich? ► hören: Was hört ihr, wenn ihr ein Stück abbeißt und kaut? Erkennt ihr Unterschiede? ► fühlen: Wie fühlt sich die Schale im Mund an? Wie das Fruchtfleisch? ► schmecken: Schmeckt ihr Unterschiede? Ist eine Sorte süßer, saurer, fruchtiger, saftiger? Am Ende der Sinnesreise wählt jedes Kind seinen Favoriten. Obstvielfalt: Klassengespräch zur Folie Unsere Lebensmittelvielfalt ► Obst ist fast so bunt wie der Regenbogen: Sucht auf der Folie Obst in den Farben rot, orange, gelb, grün, blau, violett. ► Was esst ihr gern? Was hättet ihr gern in eurer Brotdose, in der Mensa? ► Was wächst jetzt bei uns?
Sicherung	Meine Pyramide: Projektion der Folie Die Ernährungspyramide Die verbleibenden Gemüse-Obst-Bausteine werden auf der Folie grün markiert. Dann malt/schreibt jedes Kind auf seinem Arbeitsblatt Meine Ernährungspyramide in die restlichen Bausteine der Gemüse-Obst-Ebene eine Obstart, die es essen möchte. Einige Kinder begründen ihre Wahl und versuchen, ihre Sinneseindrücke zu benennen: „Ich mag gerne Pflaumen, weil sie so süß und saftig sind.“
Lernzeit	Arbeitsblatt: Obst: süß, sauer, saftig ...
Vertiefung	Obstsalatenspiel: Die Gruppe einigt sich auf 5–6 Obstarten. Jedem Kind wird ein Obst zugeordnet, das es sich merken muss. Alle Obstarten kommen mehrfach (max. viermal) vor. Spielverlauf: Alle Kinder sitzen auf Stühlen im Kreis. Ein Kind hat keinen Stuhl und steht in der Mitte. Wenn Sie eine Obstart rufen, tauschen alle Kinder mit dieser Obstart ihre Plätze. Gleichzeitig versucht das Kind in der Mitte einen leeren Stuhl zu erwischen. Wer keinen Stuhl mehr findet, darf in die Mitte. Die nächste Spielrunde beginnt.



grün sauer
rot süß
glatt hart mehlig schrumpelig
knackig saftig

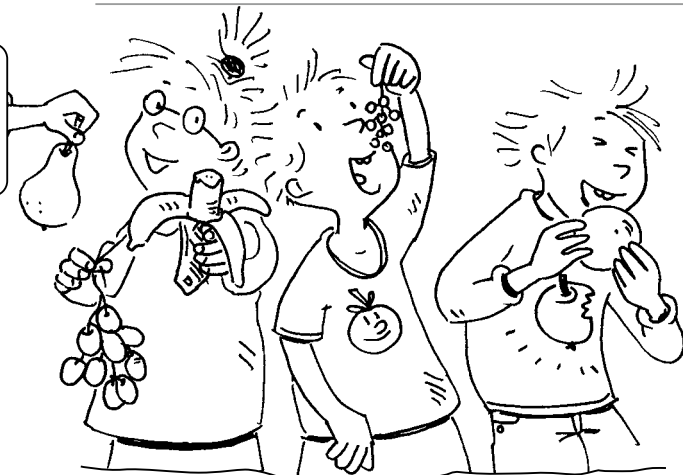
Weiterführende Ideen für den Ganzttag

- **Sinnesübungen:** (1) Obst blind schmecken, (2) mit zugehaltener Nase Obst unterscheiden, (3) den Reifegrad schmecken
- **Obstsalatenspiel:** Fortführung aus dem Unterricht



Obst:

süß, sauer, saftig, ...



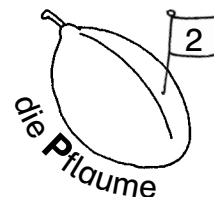
1 Male das Obst farbig.

2 Löse die Obsträtsel.

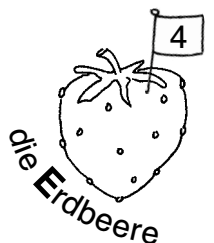
Schreibe die passenden Zahlen in die Fähnchen.



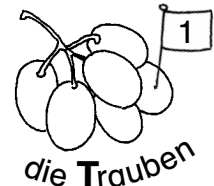
grüne oder blaue Beeren, glatte Schale, oft kernlos, saftig, süß



feuerrot mit gelben Pünktchen, trägt eine grüne Krone, innen rosa, weich und süß



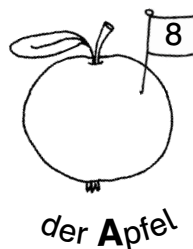
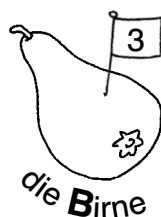
rundlich, glatt, blau, innen gelb, weich, mit großem Stein, saftig, süß



gelbgrüne Schale, unten dick und oben schmal, mit Kerngehäuse, süß



orange, duftet nach Zitrone, leicht zu schälen, innen kleine Stücke, oft mit Kernen, saftig, süß



3 Psst! Geheim!

Suche zu den Zahlen das passende Obst. Schreibe die Anlaute in die Kästchen.

O ₃ s t i s ₁ e i n ₂ r i m ₈
 S ₉ ₈ c ₅ f ü r d i e ₂ a u s ₄.

Was liest du? Schreibe: _____



Getreide Möglichst oft Vollkorn!



Materialien bereitstellen und vorbereiten

- ▶ 1 Schraubglas mit Vollkornmehl und 1 Schraubglas mit Auszugsmehl, Type 505
- ▶ zwei Brotsorten (grobes Vollkornbrot und Weißbrot oder Toastbrot aus Auszugsmehl): Eine Scheibe in kleine Stücke schneiden und auf zwei Teller legen

Phase	So können Sie vorgehen
Hände waschen	Alle Kinder waschen sich die Hände.
Einstieg	Zeigen Sie das Schraubglas mit Vollkornmehl und das Glas mit Auszugsmehl: Was mag das sein? Wie könnt ihr den Inhalt beschreiben? Was wird daraus hergestellt? Welche Getreidearten gibt es? Zeigen Sie die Folie Die Ernährungspyramide: Getreide hat einen festen Platz in der Pyramide. Wir essen es oft als Brot. Leitfrage: Wie unterscheiden sich verschiedene Brotsorten?
Erarbeitung	Sinnesreise mit Verweis auf die Folie Meine Sinnesreise Jedes Kind legt zwei verschiedene Brotstücke vor sich auf ein Papier. Die Kinder testen beide Brotsorten im Vergleich und äußern ihre Sinneseindrücke. ▶ sehen: Wie sehen die Brote außen aus, wie innen? ▶ riechen: Wie riechen die Stücke? ▶ hören: Was hörst du beim Kauen? Erkennst du Unterschiede? ▶ fühlen: Wie fühlt sich die Kruste und wie die Krume in der Hand an? Wie im Mund? ▶ schmecken: Welche Unterschiede schmeckt ihr? Am Ende der Sinnesreise wählt jedes Kind seinen Favoriten. Erinnern Sie an die beiden Schraubgläser: Mit welchem Mehl sind unsere Testbrote gebacken? Erklären Sie, dass Vollkorn aus Mehlkörper, Schale und Keimling besteht, während beim Weißmehl die wertvolle Schale mit Keimling fehlt. Körnerbrot muss kein Vollkornbrot sein. Es enthält oft Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne. Sie verleihen dem Brot einen typischen Geschmack. Getreidevielfalt: Klassengespräch zur Folie Unsere Lebensmittelvielfalt ▶ Welche Produkte aus Getreide sind auf dem Wimmelbild zu sehen? Wie heißen sie? Die Suchaufgabe lässt sich auch in Rätsel verpacken: ▶ Rätsel 1: Was ist das? Es ist klein, ganz flach, oval, hellbraun, riecht nach nichts, ist körnig oder krümelig im Mund, schmeckt ein bisschen nussig, ist oft im Müsli. (Haferflocken) ▶ Rätsel 2: Es ist mal dünn wie ein langer Wurm, mal kurz, dick und lustig geformt. Vor dem Kochen ist es hart, danach weich. (Nudeln)
Sicherung	Meine Pyramide: Projektion der Folie Die Ernährungspyramide Die Kinder zählen gemeinsam die vier Getreidebausteine und markieren sie grün. Jedes Kind schreibt/malt auf sein Arbeitsblatt Meine Ernährungspyramide vier Getreideprodukte. Einige Kinder begründen ihre Wahl: „Ich mag gerne Spaghetti, weil ...“
Lernzeit	Arbeitsblatt Getreide für jeden Geschmack



hell körnig knusprig
dunkel würzig trocken
nach nichts fein
grob krümelig
weich salzig

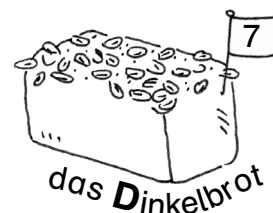
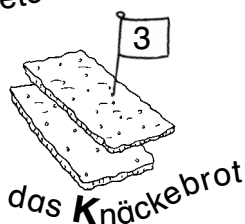
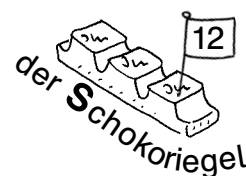
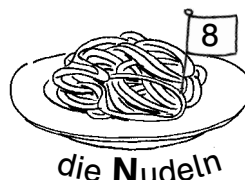
Weiterführende Ideen für den Ganzttag

- ▶ **Haferflocken herstellen:** mit Flockenquetsche oder Hammer
- ▶ **Fitmacher-Müsli zubereiten:** aus groben Haferflocken, Milch/Joghurt und klein geschnittenem Obst
- ▶ **Geschichte vorlesen:** Die Geschichte vom Getreidekorn
- ▶ **Sinnesreise mit Toastbrot**

Getreide für jeden Geschmack

1 Wo steckt viel Getreide drin?

Male farbig, was viel Getreide enthält.



2 Psst! Geheim!

Suche zu den Zahlen das passende Getreideprodukt.
Schreibe die Anlaute in die Kästchen.

5	o	l	l	3	o	4	n	9	a	c	2	t	7	i	c	2
l	a	8	g	e	s	a	6	6	.							

Was liest du? Schreibe: _____

3 Haferflocken selber machen



Milch(-produkte) Täglich, aber nicht zu viel!



Im Kurs geht es um Kuhmilch und daraus hergestellte Produkte. Falls Sie pflanzliche Milchalternativen wie Sojajoghurt ergänzen möchten, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung Produkte, die mit Calcium, Vitamin B₂ und B₁₂ angereichert sind.*

Materialien bereitstellen und vorbereiten

- cremiger Naturjoghurt und ein Esslöffel
- ein Glas Apfelmark und einen Teelöffel
- für jedes Kind eine kleine Schüssel mit Teelöffel

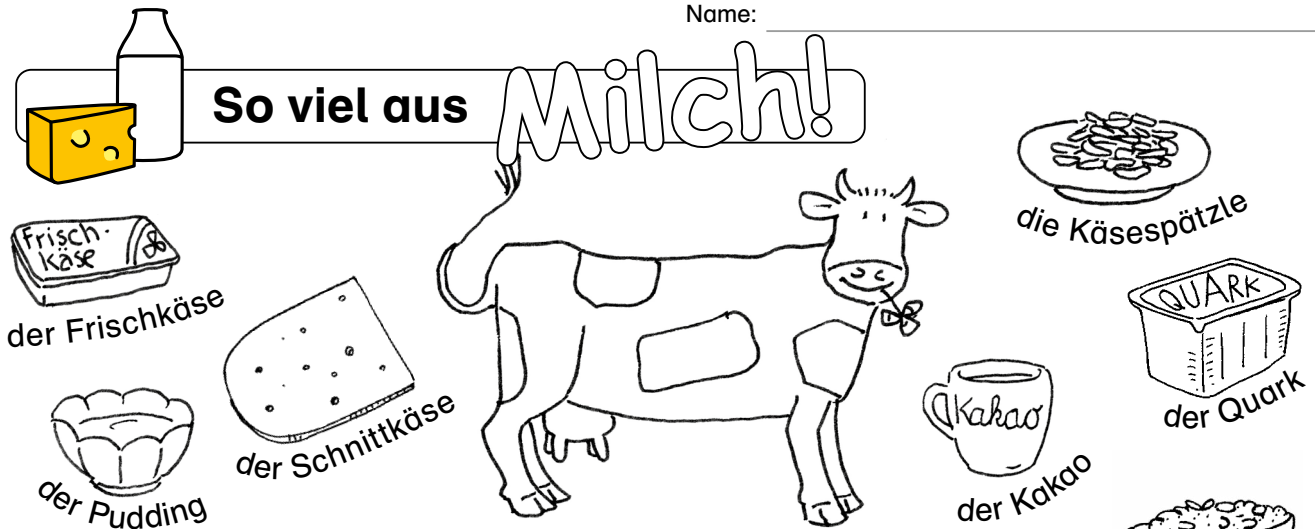
Phase	So können Sie vorgehen
Hände waschen	Alle Kinder waschen sich die Hände.
Einstieg	Zeigen Sie die Folie Die Ernährungspyramide auf der digitalen Tafel: Wo seht ihr die Milch in der Pyramide? Erzählen Sie von den Kühen auf einem Bauernhof: Eine Kuh gibt jeden Tag etwa 30 Liter Milch. Das sind drei Eimer oder 150 volle Gläser Milch. Was passiert mit der Milch? Die Kinder nennen einige Milchprodukte wie Naturjoghurt, Kakao, Käse, Quark, Pudding. Leitfrage: Wie nehmen unsere Sinne die verschiedenen Milchprodukte wahr?
Erarbeitung	Sinnesreise mit Verweis auf die Folie Meine Sinnesreise Jedes Kind erhält ein Schüsselchen mit cremigem Naturjoghurt und einen Löffel. Leiten Sie die Sinnesreise. Die Kinder äußern nach jedem Schritt ihre Sinneseindrücke. Am Ende treffen sie ihre Wahl und begründen sie z. B. so: Der Joghurt schmeckt mir, weil er so frisch und cremig ist.
	Naturjoghurt verzaubern Kinder, denen der Naturjoghurt zu sauer ist, geben einen Teelöffel Apfelmark dazu, rühren vorsichtig um und beobachten die Verfärbung. Dann kosten sie: Hat der Joghurt jetzt genug Süße? Ggf. noch einen Teelöffel Apfelmark zugeben, umrühren und erneut kosten. Statt Apfelmark können Sie Obst der Saison kleinschneiden oder pürieren.
	Milchvielfalt: Klassengespräch zur Folie Unsere Lebensmittelvielfalt
	► Welche Milchprodukte erkennt ihr? Fahren Sie mit dem Cursor über die Lebensmittel, bis die Kinder „Stopp“ rufen. Dann das Lebensmittel einkreisen. ► Was ist flüssig, was fest? ► Was riecht besonders stark? ► Was schmeckt süß? Was säuerlich oder salzig? ► Seht ihr auf der Folie irgendwo Milkschokolade oder Milcheis? Beides fehlt, denn es enthält kaum Milch, aber viel Zucker. Süße Sachen gehören deshalb zu den Extras in die rote Pyramidenspitze.
Sicherung	Meine Pyramide: Projektion der Folie Die Ernährungspyramide Die Kinder zählen die Milchbausteine und erkennen: Wir brauchen jeden Tag Milch, aber nicht so viel wie Obst, Gemüse und Brot. Daher haben die Milchbausteine die Ampelfarbe Gelb. Die Bausteine gelb einfärben. Arbeitsblatt Meine Ernährungspyramide. Jedes Kind schreibt/malt in beide Milchbausteine etwas aus Milch. Einige Kinder begründen ihre Wahl und versuchen, ihre Sinneseindrücke zu benennen: Ich mag gerne Frischkäse mit roter Marmelade oben drauf.
Lernzeit	Arbeitsblatt So viel aus Milch



kalt cremig samtig
weiß säuerlich mit Stückchen
flüssig süß nach nichts
stichfest

Weiterführende Ideen für den Ganztag

- Schüttelshake aus Joghurt und Obstsaft
- Milch „einfärben“ mit Obst
- Grünes Piratenbrot



So viel aus

Milch!

1

Jeder Geschmack ist anders. Was essen die Kinder?

Nik trinkt zum Frühstück

M i _ _ _

Zoe rührt gerne Obstmus in ihren

J _ _ _ _ u r t

Tim mag am liebsten

_ _ _ d d _ _ _

Lars liebt auf dem Schulbrot

F _ _ _ _ _ k ä s e

In der Mensa gibt es öfter

K _ _ _ e s p ä t z _ _

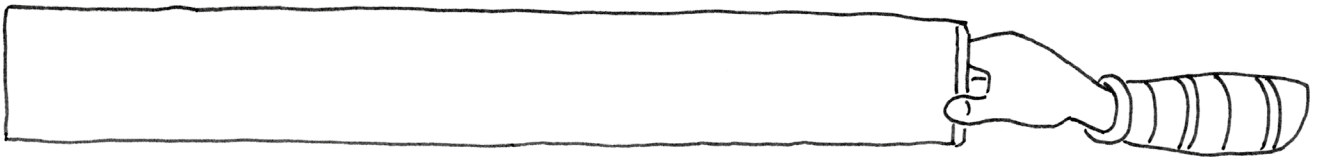
Ich möchte mal _____ probieren.



2

Psst! Geheim!

Lies im Spiegel und schreibe.



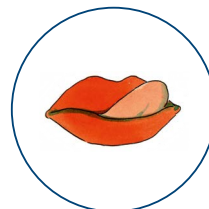
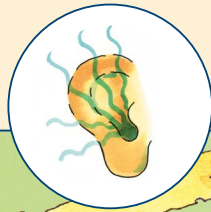
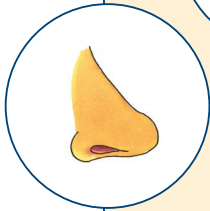
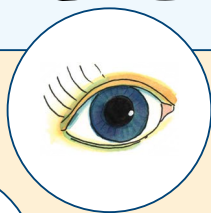
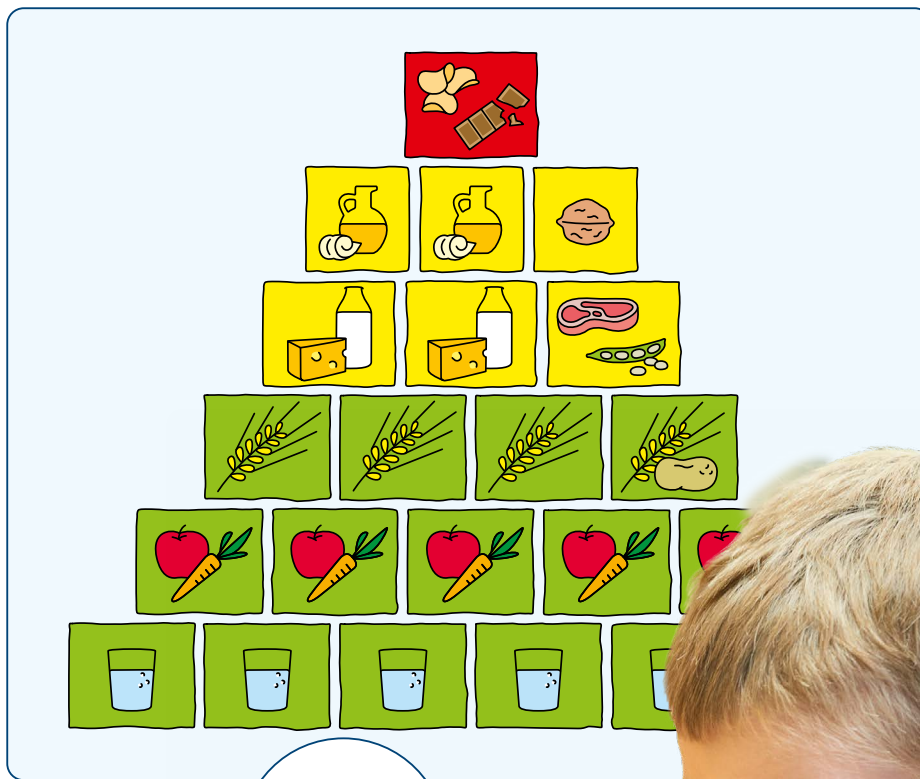
MILCH, JOGHURT, KÄSE UND QUARK – DU HAST DIE WAHL!

3

Macht beim Essen zuhause
gemeinsam eine Sinnesreise.



Aktionsideen für den Ganzttag



Der Feinschmeckerkurs

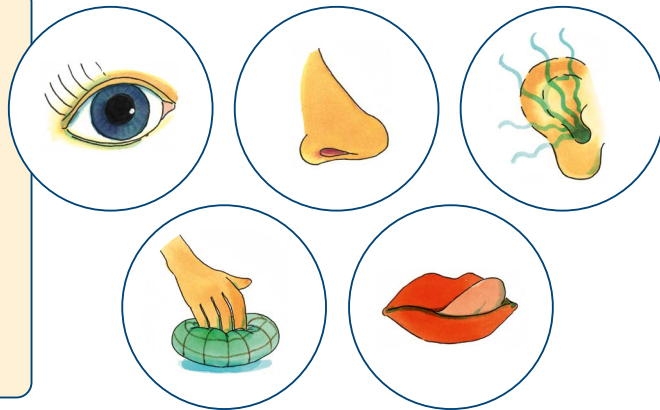
Aktionsideen für den Ganzttag

Im Unterricht machen die Kinder gerade den Feinschmeckerkurs. Hier kosten sie Lebensmittel auf ganz neue Art: achtsam, intensiv und mit allen fünf Sinnen. Das macht Kindern Spaß, weckt ihre Neugier auf Lebensmittel, bringt viele neue Geschmackserlebnisse und fördert das Genießen.

Wollen Sie auch, dass genussvolles Essen im Schulalltag selbstverständlich wird? Dann machen Sie mit und ergänzen Sie den Feinschmeckerkurs mit eigenen Sinnesreisen und kleinen Aktionen am Nachmittag. Die Kinder werden begeistert sein.

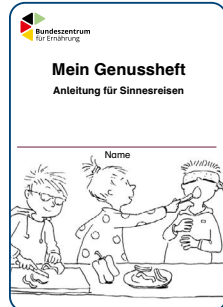
Spielregeln für Sinnesreisen

- Wir waschen uns gründlich die Hände!
- Wir sind leise und kosten in Ruhe.
- Wir setzen nacheinander alle Sinne ein.
- Wir beschreiben nach jedem Schritt unsere Sinneseindrücke.
- Abfällige Bemerkungen sind nicht erlaubt.
- Am Ende entscheidet jedes Kind für sich: Was schmeckt MIR?



Die pädagogische Haltung: Offen und wertfrei

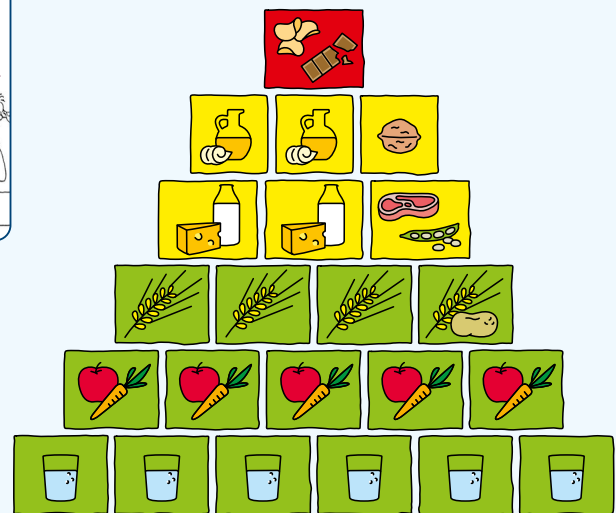
Geschmäcker sind unterschiedlich. Auf der Sinnesreise spielen die persönlichen Vorlieben keine Rolle. Hier sollten alle Kinder, die probieren möchten, ihre Wahrnehmungen wertfrei beschreiben. Anfangs ist das nicht einfach. Beim Üben helfen die Adjektive im Genussheft der Kinder. Erst am Ende der Sinnesreise entscheidet jedes Kind, was ihm schmeckt und was nicht. Dabei gibt es kein richtig oder falsch.



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 benötigen. 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



Los geht's! Unsere fünf Sinne



Lerninhalte im Unterricht:

Ablauf einer Sinnesreise

Kernsatz: **Erst objektiv beschreiben, dann bewerten.**

Aktionen: Rätsel zu Knäckebrötchen, Genussheft falten

Weiterführung im Ganztage

Genussheft gestalten	Im Unterricht haben die Kinder ihr Genussheft gefaltet. Jetzt ist Gelegenheit, die Hefte zu verschönern und farbig auszumalen. Basteln Sie für sich selbst auch ein Genussheft. Die Genusshefte begleiten die Kinder bei jeder Sinnesübung und erinnern an den Ablauf. Zum Einstieg können die Kinder anstelle von Lebensmitteln Gegenstände aus dem Klassenzimmer beschreiben, z. B. ein Kuscheltier, einen Radiergummi, einen Trinkbecher oder Ähnliches.
Hörspiel	Erleben Sie mit den Kindern das Abenteuer „Kasimir im Gemüsedschungel“ und sprechen Sie über die vielfältigen Sinneserfahrungen. www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel
Sinnesübungen	Blind tasten und riechen schult den Tastsinn und die Nase, denn die Augen urteilen oft zu schnell über den Geschmack. ► Fühlen: Apfel, Banane, Zwiebel, Kohlrabi oder eine Walnuss unter einem Tuch verstecken. Die Kinder fühlen unter das Tuch: Wie lassen sich Form, Größe und Oberfläche beschreiben? Suchen Sie gemeinsam im Genussheft nach passenden Wörtern. ► Riechen: Frische Kräuter, Zwiebelstücke, Zitronenschale, Zimt oder andere stark riechende Lebensmittel in undurchsichtige Döschen oder Papiertüten packen: Welche Wörter zu „Riechen“ aus dem Genussheft passen? Woran erinnert der Geruch?
Lebensmittelrätsel	► Was ist das? Es ist groß wie ein Hühnerei, hat eine raue braune Schale, ist innen grün mit schwarzen Samen (Kiwi). ► Was ist das? Es ist gelb, hat oft Löcher, schmeckt auf Brot und zerläuft beim Überbacken (Käse). Das Lebensmittelrätsel schärft die Wahrnehmung und liefert Ideen, wie sich ein Lebensmittel beschreiben lässt – eine gute Vorübung für die folgenden Sinnesreisen.



Getränke Am besten Wasser!



Lerninhalte im Unterricht:

Wasser und Getränke **ohne** Zuckerzusatz

Kernsatz: **Wasser ist der beste Durstlöscher.**

Aktion: Sinnesreise mit Leitungswasser und Zitronenwasser.

Weiterführung im Ganztage

Wasser mit Geschmack	Als Geschmackszutaten eignen sich Minze, Zitronenmelisse und Obst der Jahreszeit. Zunächst schauen die Kinder ihre Zutat genau an. Um das Aroma besser zu riechen, reiben sie die Kräuterblättchen zwischen den Fingern und schnupfen daran. ► Kräuter waschen und trockenschütteln, Obst vorbereiten und klein schneiden. ► Frisches Wasser in eine Glaskaraffe füllen und die Geschmackszutaten zugeben. Die Kinder probieren ihr Getränk nach den Regeln der Sinnesreise.
Eistee mit Apfel und Minze*	Die fruchtig-frische Abkühlung ergibt 1 Glaskaraffe Tee, ca. 1 Liter. ► 1 Apfel waschen, schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden (Krallengriff). ► 500 ml Wasser aufkochen. ► Minze waschen, trockenschütteln. ► Minzestängel und Apfelstücke in die Glaskaraffe geben. ► Heißes Wasser zugießen und 10 Min. ziehen lassen. ► Mit ca. 300 ml kaltem Wasser und 200 ml Apfelsaft auffüllen und kaltstellen. Die Kinder probieren ihr Getränk wie im Genussheft beschrieben.
Experimente mit Eiswürfeln	► Orangensaft oder Kirschsafte in einer Eiszüfelform einfrieren. ► Mit den Kindern eine Glaskaraffe oder Gläser mit frischem Wasser befüllen. ► Pro Glas einen bunten Eiswürfel geben und beobachten: Was hört ihr? Sinkt der Eiswürfel zu Boden oder schwimmt er? Wie verändern sich durch den Eiswürfel Farbe, Temperatur, Geschmack? Wie sind Farbe und Geschmack, wenn ihr weitere Eiswürfel zugebt?

Gemüse

Saisonal und bunt gemischt!



Lerninhalte im Unterricht:

Kernsatz: **Gemüse bringt Farbe auf deinen Teller.**

Aktion: Sinnesreise mit Minitomaten und Kohlrabi

Weiterführung im Ganzttag

Rätsel	► Was ist das? Es ist blassgrün, faustgroße Kugel, aus der große Blätter wachsen, innen weiß, knackt beim Abbeißen, leicht süßlich, Geruch erinnert an Kohl, beliebter Snack in der Brotdose. (Kohlrabi) ► Was ist das? Es ist hellgrün bis weiß, groß wie eine Faust, hat einen knolliger Kopf mit grünen Haaren. (Fenchel) ► Ich sehe was, was du nicht siehst, und das ist ... (Farbe). Ein Kind nennt aus dem Schaubild „Unsere Lebensmittelvielfalt“ die Farbe einer Gemüseart, die anderen müssen das Gemüse raten. Es sind auch weitere Hinweise zum gesuchten Lebensmittel erlaubt.
Gemüsecollage	Die Kinder schneiden aus Werbeprospekten viele verschiedene Gemüsearten aus und kleben sie auf einen Pappteller.
Tastsäckchen	► Geben Sie rohes, druckunempfindliches Gemüse in undurchsichtige Säckchen. ► Die Kinder greifen „blind“ in den Beutel: Was fühlt ihr? Zunächst beschreiben die Kinder mithilfe der Adjektive im Genussheft die Form, Größe und Oberfläche. Erst danach dürfen sie das Gemüse nennen.
Erzählkreis: Unsere Mensa	► Welches Gemüse gibt es in der Mensa? Was esst ihr zuhause? Was schmeckt euch gut, was weniger gut? Lassen Sie die Kinder ihre Bewertungen begründen. ► Die Kinder sammeln (Nudging-)Ideen, was ihren Appetit auf Rohkost steigern könnte, z. B. Rohkost als Fingerfood griffbereit auf den Tisch stellen. ► Wie gefällt euch die Mensa? Reicht die Pausenzeit, um in Ruhe zu essen? Herrscht dort gute Laune? Was könnte besser sein? Sammeln Sie mit den Kindern Vorschläge und binden Sie das Mensateam ein.

Obst

Der süße Snack!



Lerninhalte im Unterricht:

Kernsatz: **Obst ist ein prima Snack für die Pause.**

Aktionen: Sinnesreise mit zwei Apfelsorten; Obstsalatspiel

Weiterführung im Ganzttag

Sinnesübungen	► Blind schmecken: Einen Obstteller vorbereiten und mit einem sauberen Tuch abdecken. Die Kinder nehmen „blind“ ein Stück und beschreiben Geruch, Mundgefühl und Geschmack. Was ist es? Tipp: Mischen Sie Gemüserohkost unter die Obstproben. ► Blind und mit zugehaltener Nase schmecken: Wer erkennt das Obst, z. B. Apfel, Birne oder Pflaume? Alles schmeckt ähnlich. Weil der Geruchssinn so wichtig ist fürs Feinschmecken ist, haben wir bei Schnupfen oft weniger Appetit. ► Blind die Farbe schmecken: Ist die Traube blau oder grün? Oder die Minitomate gelb, rot oder orange? ► Den Reifegrad schmecken: Wie schmecken gelbgrüne Bananen gegenüber sehr reifen Früchten? Letztere eignen sich ideal zum Süßen von Joghurt, Quark oder Müsli.
Obstsalatspiel	Die Kinder kennen das Spiel aus dem Unterricht. Die Gruppe einigt sich auf etwa fünf Obstarten. Jedem Kind wird ein Obst zugeordnet, das es sich merken muss. Jede Obstart kommt mehrfach (max. viermal) vor. Das Spiel beginnt: Alle Kinder sitzen auf Stühlen im Kreis. Ein Kind hat keinen Stuhl und steht in der Mitte. Wenn Sie eine Obstart rufen, tauschen alle Kinder mit dieser Obstart ihre Plätze. Schnell sucht sich auch das Kind in der Mitte einen Stuhl. Wer keinen Stuhl mehr findet, darf in die Mitte. Die nächste Spielrunde beginnt.



Getreide

Möglichst oft Vollkorn!



Lerninhalte im Unterricht:

Schale und Keimling sind wertvoll.
Kernsatz: **Vollkorn macht dich lange satt.**

Aktion: Sinnesreise mit Vollkornbrot und Brot aus Auszugsmehl

Weiterführung im Ganzttag

Haferflocken herstellen

- Jedes Kind hat ein Tütchen mit einer Portion Nackthafer.
 - Die Kinder schauen die Körner genau an und riechen daran. Sie riechen kaum.
 - Jedes Kind füllt seinen Hafer in die Flockenquetsche und dreht an der Kurbel. Alternativ werden die Körner in der Tüte mit einem Hammer oder Stein platt geklopft.
 - Die Kinder riechen erneut und erkennen ein Aroma. Es stammt von den Keimölen, die beim Quetschen austreten. Vollkorn riecht also anders als Weißmehl.

Fitmacher-müsli

- Die Kinder bereiten mit ihren Haferflocken ein Müsli zu.
 - Obst der Saison waschen, putzen, klein schneiden.
 - Alles in eine Schüssel mit 150 Gramm Naturjoghurt geben, umrühren.
 - Haferflocken, ggf. auch 1 Teelöffel Nüsse, Sonnenblumenkerne oder Rosinen darüberstreuen.
- Leiten Sie die Sinnesreise mit dem Müsli an (s. Genussheft).

Geschichte vom Getreidekorn

Lesen Sie die **Geschichte** vor. Darin geht es um die Kornbestandteile und den gesundheitlichen Wert von Schale und Keimling. Halten Sie Getreidekörner, ein kleines Messer und einige Lupen bereit, damit die Kinder das Korninnere untersuchen können.

Sinnesreise mit Toastbrot

- Wie unterscheidet sich ungetoastetes Brot von getoastetem?
 - Jedes Kind bekommt jeweils eine Kostprobe.
 - Leiten Sie die Sinnesreise an. Die Kinder prüfen beide Brotstücke in fünf Schritten, beschreiben ihre Wahrnehmungen und erkennen große Unterschiede.
 - Die Kinder sagen, was ihnen besser schmeckt und begründen es.

Milch und Milchprodukte

Täglich, aber nicht zu viel!



Lerninhalte im Unterricht:

Zwei Portionen Milch(-produkte) am Tag reichen.

Kernsatz: **Milch, Joghurt, Käse, Quark – du hast die Wahl!**

Aktion: Sinnesreise mit Naturjoghurt mit und ohne Fruchtmark

Weiterführung im Ganzttag

Schüttelshake

- Die Kinder arbeiten zu zweit.
 - Sie geben einen Becher Joghurt in ein großes Schraubglas.
 - Dann gießen sie einen halben Joghurtbecher Obstsaft dazu.
 - Den Deckel fest zuschrauben und kräftig schütteln, bis alles vermischt ist.
 - Den Shake auf zwei Gläser verteilen.
- Die Kinder probieren ihren Schüttelshake nach den Regeln der Sinnesreise.

Milch „einfärben“

- Verwenden Sie für die Fruchtmilch Obst mit Druckstellen, sehr reife Beeren oder weniger schöne Bananen.
 - Die Kinder prüfen das Obst auf Schimmel und entfernen Ungenießbares.
 - Das Obst wird im Standmixer püriert.
 - Die Kinder rühren das Püree in Milch, Buttermilch oder (Soja-)Joghurt.
- Wie schmeckt die Obstspeise? Die Kinder probieren wie im Genussheft beschrieben.

Grünes Piratenbrot

- Die Kinder bestreichen Knäckebrot mit Kräuterquark oder Frischkäse.
 - Sie waschen den Schnittlauch und schneiden ihn mit einer sauberen Schere klein.
 - Sie dekorieren ihr Brot mit den Schnittlauchröllchen.
- Dann folgt die Sinnesreise mit dem Piratenbrot. Der zwiebelige Geschmack von Schnittlauch bringt besondere Geschmackserlebnisse.



Zum Vorlesen

Die Geschichte vom Getreidekorn

Es war einmal ein Getreidekorn. Es wohnte mit seinen Brüdern und Schwestern in seiner Ähre und wartete aufgeregt darauf, dass der Bauer mit der Ernte beginnt.

Die Getreidekörner waren sehr stolz. Sie wussten, wie wichtig sie für die Menschen waren. Aus ihnen stellen die Menschen viele Lebensmittel her: Brot, Nudeln, Kuchen, Müsli, Grieß und vieles mehr.



Plötzlich hörte das Korn ein Geräusch. Hurra, der Mähdrescher ist im Einsatz! Die Ernte hat begonnen. Nun wird es nicht mehr lange dauern, bis das Korn zum Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen verbacken wird.

Nun müsst ihr wissen, dass jedes Getreidekorn davon träumt, als ganzes Korn verarbeitet zu werden. Warum, fragt ihr? – Na, das ist doch ganz einfach: Beim Vollkornbrot zum Beispiel wird das ganze Korn mit all seinen Schätzen gemahlen. Ihr wisst nicht, dass ein Getreidekorn Schätze hat? Dann lasst euch vom Getreidekorn berichten. Also los, Getreidekorn, erzähl mal!

„Ja, also das ist so: Wenn ihr mich anschaut, seht ihr außen meine braune Schale. Schneidet ihr mich durch, dann seht ihr etwas Weißes, das nennt man Mehlkörper.“

Hier wird die Geschichte unterbrochen. Die Kinder schneiden mit Unterstützung eines Erwachsenen ein Getreidekorn auf und untersuchen das Innere mit einer Lupe.

Fortsetzung der Geschichte

Manche Menschen wollen meine Schale nicht essen. Sie mögen lieber weißes Brot, in dem nur der weiße Mehlkörper verbacken wird. Deshalb werden wir Körner gemahlen und gesiebt. Dabei gehen dann unsere Schalen verloren. Übrig bleibt nur unser weißer Mehlkörper. Er hat wenig Geschmack und macht auch nicht lange satt.

Dagegen sind in unserer Schale die Stoffe, die die Menschen stark machen! (*Armmuskel zeigen*) Sie geben dem Mehl den nussigen, würzigen Geschmack! (*mmmh*) Und sie halten viel länger satt! (*sich den Bauch reiben*)

Darum nenne ich die Schalen meine Schätze! Aus dem ganzen Korn kann man leckeres Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Vollkornkuchen herstellen. Hoffentlich komme ich in eine Vollkornmühle!“



Und tatsächlich, das Getreidekorn und seine Geschwister kamen zu einer Vollkornmühle. Sie wurden als Ganzes mit all ihren Schätzen vermahlen und dann zu einer Vollkornbäckerei gebracht. Dort wurden daraus feine und grobe Vollkornbrote, leckere Vollkornapfelkuchen und Vollkornkekse gebacken. Und wenn sie nicht verkauft und gegessen wurden, dann freuen sie sich noch auf hungrige Kinder.

Hinweis:

Bevor Sie die Geschichte erzählen, erhält jedes Kind ein Getreidekorn.

Im zweiten Teil der Geschichte können die Kinder die Bedeutung des Vollkorns mit Bewegungen darstellen, z. B.:

- stark = Armmuskeln zeigen,
- Verdauung = Bauch reiben,
- leckerer Geschmack = mmmh.



Lebensmittelrätsel zum Vorlesen

Was ist das?

Es ist flüssig, gelblich, trüb oder durchsichtig, hat Bläschen, prickelt im Mund, schmeckt ein bisschen süß. Apfelsaftschorle 	Es ist flüssig, man kann Durchgucken, wärmt im Winter den Bauch und kühlt im Sommer, riecht nach Früchten oder Kräuter. Früchtetee 	Es ist farblos, meist kühl, hat Blubberbläschen, zischt beim Öffnen, säuerlich, kitzelt auf der Zunge. Mineralwasser 
Es sieht aus wie ein kleiner Baum: unten ein hellgrüner Stamm und oben eine dunkelgrüne Krone (mit kleinen Locken). Brokkoli 	Es ist hellgrün, so groß wie eine große Faust, sieht aus wie ein knolliger Kopf mit grünen Haaren. Fenchel 	Es ist blassgrün, groß wie ein Tennisball, hat oben mehrere Stiele mit Blättern, ist innen weiß, knackt beim Abbeißen, Geruch erinnert an Kohl. Kohlrabi 
Es hat vier Ecken, jede Scheibe ist gleich groß, hart und trocken, macht „knack“ beim Reinbeißen. Knäckebrot 	Es ist mal lang wie ein Regenwurm, mal kurz, dick und lustig geformt. Vor dem Kochen ist es hart, danach weich. Viele essen es mit roter Soße. Nudeln 	Es ist außen knusprig, innen weich, schmeckt ein bisschen salzig, hat oft Körner und Samen. Brötchen 
Es ist braun, flüssig, kalt oder warm, riecht nach Schokolade, schmeckt süß. Kakao 	Es ist gelb, hat oft Löcher, schmeckt auf dem Brot, zerläuft beim Überbacken. Käse 	Es ist von Natur aus weiß, cremig oder stichfest, schmeckt säuerlich (mild), mit Früchten drin ist es süß. Joghurt 
Es ist feuerrot mit gelben Pünktchen, hat eine grüne Krone ist innen rosa und weich, schmeckt süß. Erdbeere 	Es ist groß wie ein Ball, aber viel schwerer, außen dunkelgrün, innen rot, sehr saftig und süß. Wassermelone 	Es sind runde, blaue Beeren, haben helles Fruchtfleisch, sind saftig und nicht so süß. Heidelbeeren 
Es hat eine dünne, lila Schale, ist innen weich, saftig, rötlich, mit vielen kleinen Samen, sehr süß, gibt es auch getrocknet. Feige 	Es hat eine orange Schale, die man nicht essen kann, duftet nach Zitrone, hat innen kleine Stücke, oft mit Kernen, saftig und süß. Mandarine 	Es ist groß wie ein Hühnerei, hat eine braune, pelzige Schale, die man nicht essen kann, innen grün mit schwarzen Pünktchen. Kiwi 
Es ist krumm, hat eine gelbe Schale, oft mit Sommersprossen, ist innen weich und schmeckt süß. Banane 	Es ist groß wie ein kleiner Ball, hat eine gelbe Schale, ist innen weich, orange, schmeckt süß (wie Honig). Honigmelone 	Es hat eine rote, glatte Haut, ist innen gelb, hat einen großen Stein, ist saftig und süß. Nektarine 

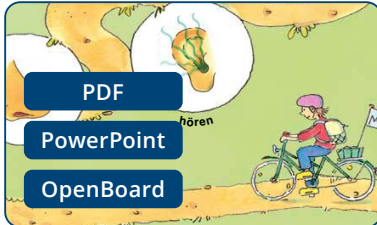


Dateiformate zur Auswahl

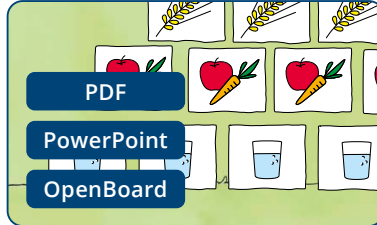
Die Arbeitsmaterialien

Folien

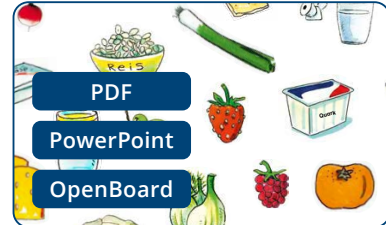
Meine Sinnesreise



Die Ernährungspyramide

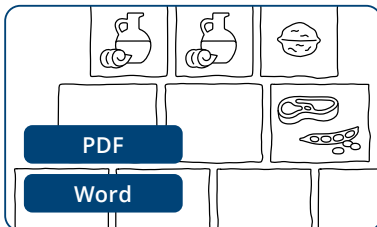


Unsere Lebensmittelvielfalt



Arbeitsblätter

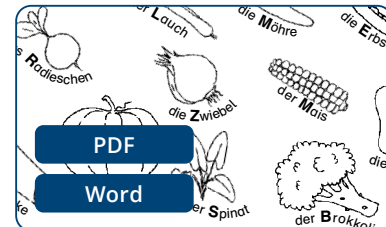
Meine Ernährungspyramide



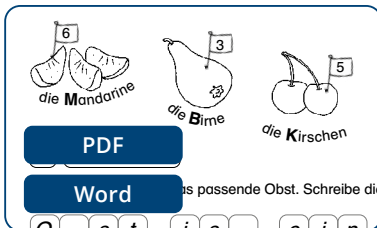
Unsere Wasserbar



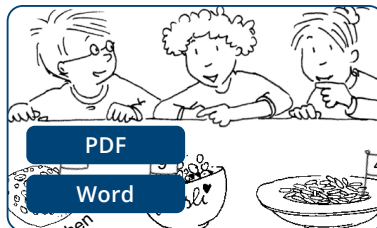
Dem Gemüse auf der Spur



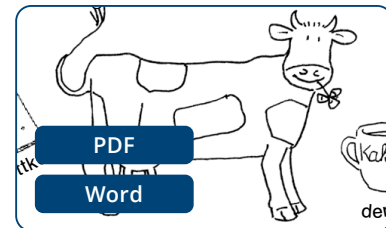
Obst: süß, sauer, saftig, ...



Getreide für jeden Geschmack

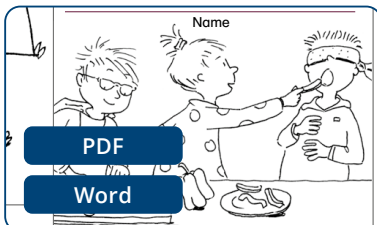


So viel aus Milch!



Basteln und vorlesen

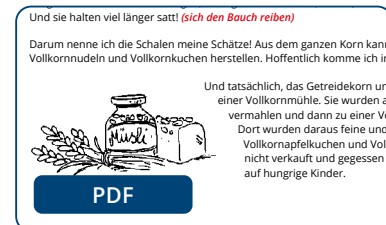
Mein Genussheft



Was ist das?



Die Geschichte vom Getreidekorn



Impressum

3613

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

Idee

Svea Bethge, 24941 Flensburg

Text

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE

Redaktion

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE

Annika Bilo, BLE

Grafik

Arnout van Son, Alfter

Illustrationen

Dorothea Tust, Köln

Bilder

Titelbild: © Kadmy – stock.adobe.com

übrige: siehe jeweilige Seite

3. Auflage 2026

Nutzungsbedingungen

Sie dürfen dieses Material in Ihrem Unterricht 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 (s. Verweis auf der jeweiligen Seite). Den Lizenzvertrag finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>.

Haftungsausschluss für Links

Für sämtliche Links in diesem Unterrichtsmaterial 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.



Meine Sinnesreise

Spielregeln

Wir waschen uns gründlich die Hände.

Wir sind leise und kosten in Ruhe.

Wir beschreiben nach jedem Schritt unsere Sinneseindrücke.

Abfällige Bemerkungen sind nicht erlaubt.

Geschafft

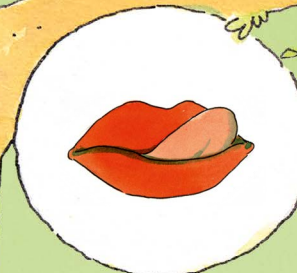
So schmeckt es mir:



fühlen



schmecken



riechen



hören



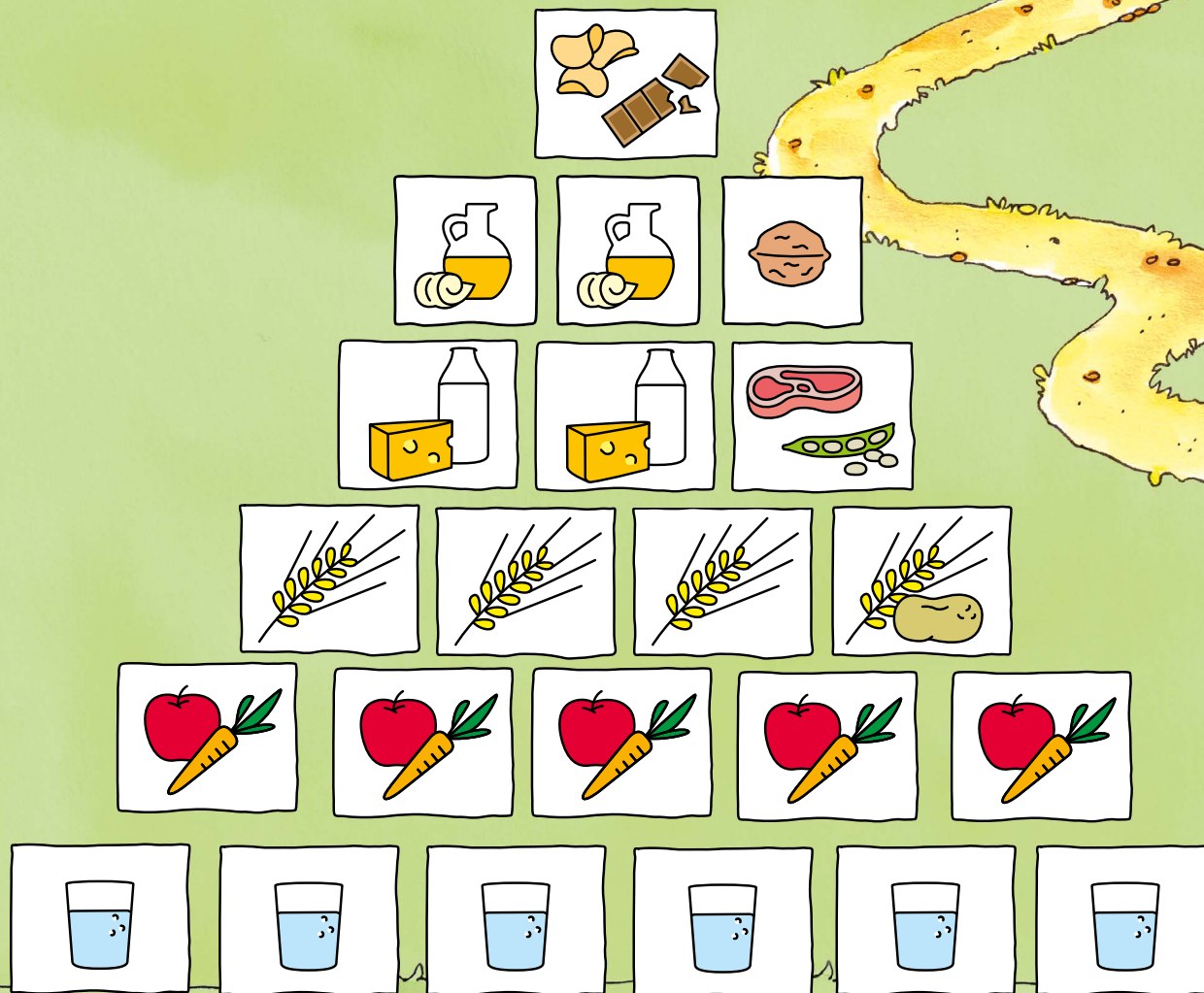
sehen



Meine Sinnesreise



Die Ernährungspyramide



Unsere Lebensmittelvielfalt

