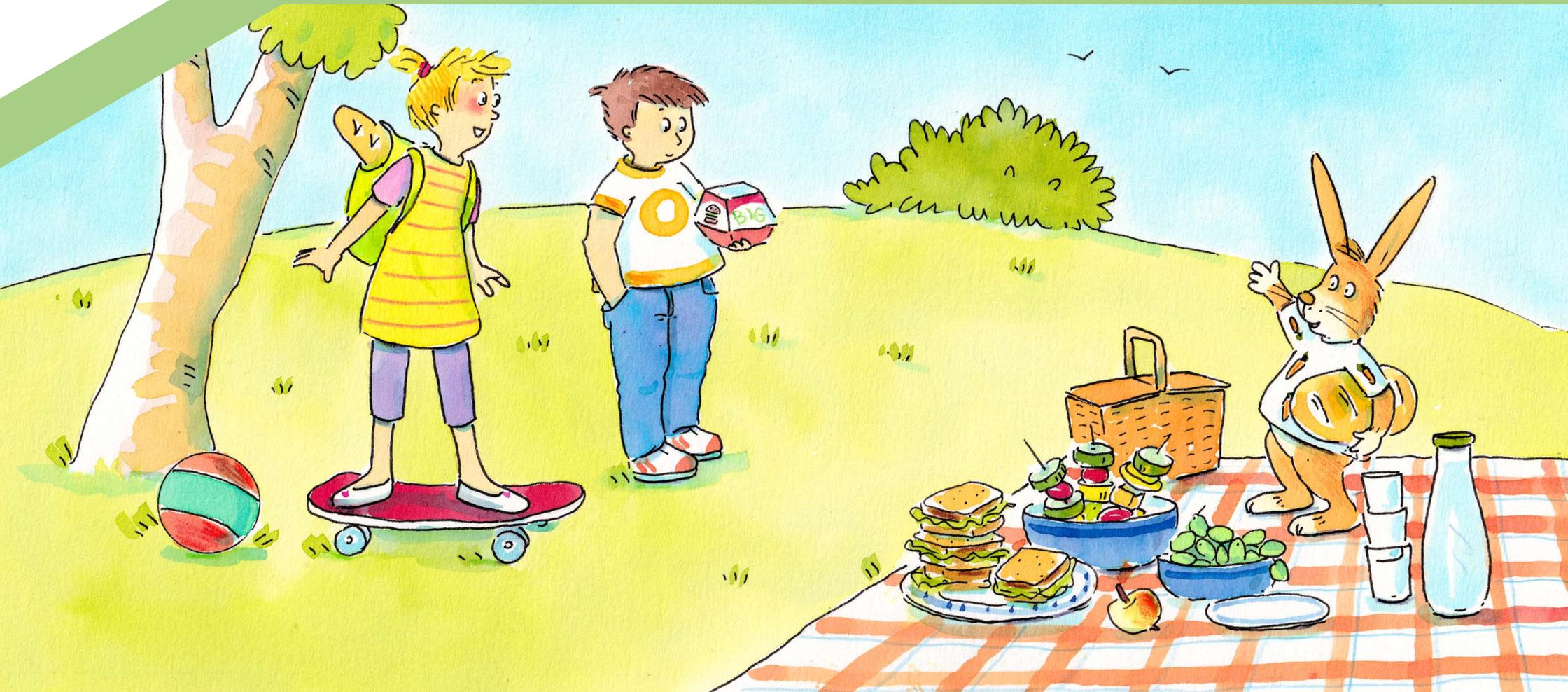


Kasimir und der Super-Doppel-Wobbel

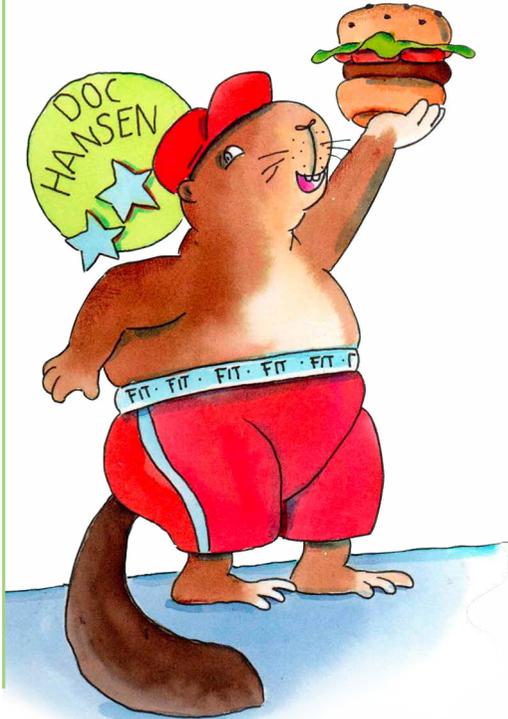
Hörgenuss für den Ganzttag



Kasimir und der Super-Doppel-Wobbel

Herzlich willkommen!

In dieser Folge geht Lisa mit ihrem Cousin Peter ins Schnellrestaurant Doc Hansen. Lisa ist wenig begeistert von Peters geliebtem Fast Food. Als Kasimir davon erfährt, zaubert er die Kinder in die Welt von Doc Hansen. Er zeigt ihnen die riesigen Müllberge und stellt ihnen den „fitten Biber“ vor, der in Wirklichkeit ziemlich schlapp ist.



Darum geht es in dieser Folge:

- ▶ Fast Food
- ▶ „Müllfrei“ picknicken
- ▶ Mehr Bewegung im Alltag

Mit diesem Hörspiel aus der sechsteiligen Reihe „Hör Genuss mit Kasimir“ werden Sie die Kinder für gesundes und nachhaltigeres Essen begeistern und so einen wertvollen Beitrag zur schulischen Ernährungsbildung leisten.

Mit Kasimir ...

- ▶ kommen die Kinder zur Ruhe und entspannen.
- ▶ konzentrieren sich die Kinder auf das Zuhören.
- ▶ erleben sie Freude am gemeinsamen Essen, probieren Neues und essen vielseitiger.

Ihr Bundeszentrum für Ernährung

mp3-Download



www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel.

Inhalt

Hör Genuss mit Kasimir
Kasimirs Geheimtipps.
Machen Sie mit!

Ideen für Gespräche und Aktionen:
Peter und Doc Hansen
Dem Fast Food auf der Spur
Vorlagen für Kinder.

Impressum

Hörgenuss mit Kasimir



Dürfen wir vorstellen?

„quatscht einen dusselig“ mit seinen Möhren und Rezepten, kann zaubern, weiß eine Menge über Lebensmittel



aktiv, kreativ, neugierig, bewegungsaktiv und fit



sympathisch, isst gern und viel Schokolade, fängt an, sein Essverhalten zu ändern



sehr naturverbunden, versorgt sich selbst aus ihrem Garten, kann prima kochen, schätzt alle Lebensmittel

Erst zuhören, dann aktiv werden

Mit den spannenden Hörspielen rund um Lukas, Lisa und den pffiffigen Hasen werden die Kinder eine Menge Spaß haben. Nutzen Sie ihre Begeisterung und verbinden Sie den Hörgenuss mit Malen, Singen, Gesprächsrunden, kleinen Aktionen und Essgenuss. Was sagt der kluge Kasimir? Was tut und erklärt Oma Kleinschmitt? Welche Lebensmittel wollen die Kinder probieren? Ideen finden Sie ab Seite 6.

Warum ist Zuhörbildung wichtig?
www.stiftung-zuhoeren.de



Weitere Abenteuer

Kasimir im Schlaraffenland

- ▶ Getränke mit und ohne Zucker
- ▶ Rohkost
- ▶ Süßigkeiten

Kasimir im Gemüsedschungel

- ▶ Leckerer für Zwischendurch
- ▶ Vielfalt von Gemüse und Obst
- ▶ Mit allen Sinnen wahrnehmen

Kasimir im Supermarkt

- ▶ Einkaufen
- ▶ Verkaufstricks
- ▶ Kinderlebensmittel

Kasimir bei den alten Rittern

- ▶ Frühstück
- ▶ Fit durch den Tag

Kasimir und das Ritterturnier

- ▶ Getreide
- ▶ Vom Korn zum Vollkornbrot

Alle Materialien:
www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel

Kasimirs Geheimtipps

1 Schmecken ist spannend!

Jedes Lebensmittel riecht anders, schmeckt anders und fühlt sich anders im Mund an. Wenn Kinder diese Vielfalt aufspüren, verfeinern sie ihre Sinne. Deshalb motiviert Oma Kleinschmitt die Kinder immer wieder zum Probieren neuer Lebensmittel und isst selbst mit Genuss.

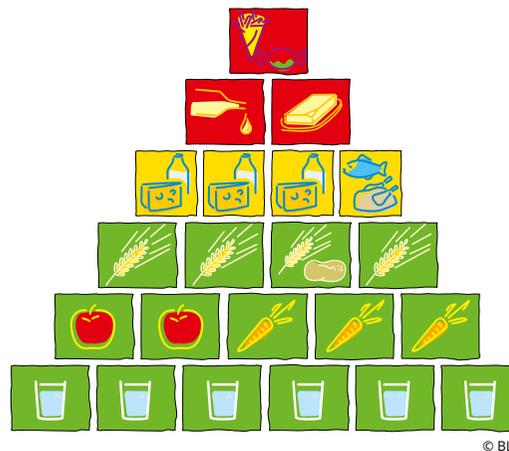
2 Selbst gemacht schmeckt besser!

Kinder wollen schnippeln, rühren und in der Küche mithelfen. Sie können es auch und gehen dann achtsamer mit Lebensmitteln um – so wie Lisa. Sie würde Reste ihres selbst gemachten Doppeldeckers niemals wegwerfen.

Kasimir weiß genau, was Kinder brauchen. Er verpackt sechs Geheimtipps geschickt in spannende Abenteuer.

3 Vielseitiges Essen hält fit!

Kasimir isst nach der Ernährungspyramide: viel frisches Gemüse und Obst und reichlich Vollkornprodukte. Er hat auch für Lukas gute Ideen gegen seinen Süßhunger. www.bzfe-ernaehrungspyramide.de



4 Gemeinsam essen macht Spaß!

Lukas und Lisa erleben bei Oma Kleinschmitt fröhliche Mahlzeiten. Kinder essen gern mit anderen, weil sie sich dann unterhalten können und Aufmerksamkeit erfahren.



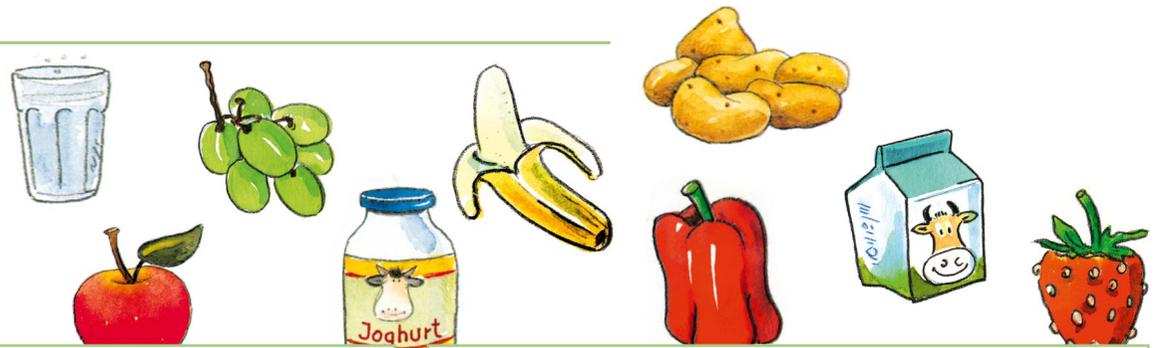
5 Die Natur braucht uns, und wir brauchen die Natur!

Rund ums Essen ist viel Umweltschutz möglich. Oma Kleinschmitt ist ein gutes Vorbild: Sie lebt von der Ernte aus ihrem großen Nutzgarten. Die Zutaten für ihre Speisen sind saisonal, regional und größtenteils bio.

6 Bewegung macht Freu(n)de!

Kinder brauchen jeden Tag viel Zeit für freies Spielen und Bewegung. Lukas und Lisa verbringen viel Zeit mit ihrer selbst gebauten Hütte und erleben mit Kasimir viele bewegende Abenteuer. Sie sind oft mit dem Rad unterwegs, was gut für die Umwelt ist.

Ernährungsbildung – Machen Sie mit!



An den Esserfahrungen und Wünschen der Kinder anknüpfen

Jeder Tag bietet Gesprächsanlässe und Möglichkeiten, Neues anzustoßen. Horchen Sie auf das Vorwissen der Kinder und lassen Sie sie mitentscheiden.

Welches Gemüse und Obst kennt ihr? Was gibt es in der Mensa?

Was wollt ihr probieren?

Offen sein und nicht vorschnell werten

„Gesund“ ist für Kinder kein Grund, etwas zu essen. Zeigen Sie lieber, wie gut es Ihnen schmeckt. Seien Sie offen für persönliche Vorlieben und Abneigungen. Ohne „müssen“, „sollen“ und Verbote geht es viel besser.

Lecker! Möchtest du auch probieren?

Wie schmeckt es DIR?

Alle Lebensmittel und die Umwelt wertschätzen

Betrachten Sie mit den Kindern die Lebensmittel durch die Nachhaltigkeitsbrille. Wo geht es beim Einkauf, beim Kochen und mit Resten klimafreundlicher?

Der schrumpelige Apfel ist zu schade für den Müll. Im Müsli schmeckt er mir prima.

Schaut: Die Tomaten sind unverpackt und kommen von hier.

Den Kindern helfen, es selbst zu tun

Fragen beantworten und Handgriffe zeigen – das genügt. Lassen Sie die Kinder möglichst viel selber machen. Das Ergebnis muss nicht perfekt sein.

So kannst du die Gurke klein schneiden.

Positives Erleben ermöglichen

Kinder freuen sich über Lob für ihre selbstgemachten Speisen. Sie genießen es, wenn sie in fröhlicher Runde, in Ruhe und mit allen Sinnen essen können.

Das macht ihr toll!

Guten Appetit!

Zum Weitermachen motivieren

Ermutigen Sie die Kinder, die neuen Ideen nach Hause zu tragen. Sie können auch gemeinsam überlegen, was sich in der Schule verbessern lässt.

Wen wollt ihr zu Hause mit den Gemüse-Pommes überraschen?

Was ist euch gut gelungen?

Peter und Doc Hansen

Kasimir-Hörspiel

Stoppen Sie das Hörspiel an passenden Stellen und sprechen Sie mit den Kindern über das gerade Gehörte.

Download: www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel

Gesprächsimpulse

*Wo holt Lisa ihren Cousin Peter ab?
Wo gehen sie hin?*

*Warum ist Peter in letzter
Zeit so schlapp?*

*Wie isst du gerne?
Wie fühlst du dich danach?*

*Was gibt es bei Oma Kleinschmitt zu trinken?
Warum ist Wasser die beste Limo?
Wie magst du Wasser?*

*Wie sieht Lisas Doppeldecker aus?
Was wünschst du dir?*



Aktionsideen

Wasser verzaubern:

In drei Karaffen Wasser mit Saft im Verhältnis 3:1 mischen oder mit Zitrone/Zitronenmelisse verfeinern. Mit verbundenen Augen probiert jedes Kind nacheinander die drei Getränke. Wer erkennt den Geschmack? Wer schmeckt die Unterschiede auch mit zugehaltener Nase? Welches Getränk schmeckt wem am besten?

Lisa-Stoll-Doppeldecker zubereiten:

Rezept für 1–2 Kinder: 2 Scheiben Vollkornbrot dünn mit Butter/Margarine/ Frischkäse bestreichen. Mit 2 Scheiben Käse und 1 hellen Scheibe Brot dazwischen belegen. Die zweite Vollkornscheibe drauflegen und Brote halbieren. Tipp: Dazu passt Obst oder Rohkost der Saison.

Dem Fast Food auf der Spur

Gesprächsimpulse

*Wen treffen Kasimir, Lisa und Peter bei Doc Hansen?
Was sagt er zu den Müllbergen?
Welche Verpackungen könnt ihr vermeiden?*

*Statt Fast Food Restaurant
lieber picknicken? Was
möchtet ihr mitnehmen?
Wie verpackt ihr es?*

*Kasimir und Lisa fahren Rad und spielen
viel draußen. Was macht ihr in eurer
Freizeit, was auf dem Schulhof?*

*Welche Ideen habt ihr für Peter,
damit er fit wird?*

Aktionsideen

Lieblingsspicknick malen:

Die Kinder ergänzen ihre Ideen für ein gemeinsames „Picknick mit Kasimir“ .

Ideen für Bewegung sammeln:

Das Interview „So viel bewege ich mich“ zeigt, wie aktiv die Kinder sind. Die Bildersammlung „Meine freie Zeit“ gibt Impulse für freies Spielen am Nachmittag.

An „alte“ Spiele erinnern:

zum Beispiel Murmelspiel, Hüpfekästchen, Gummitwist, Zahlenspringen.

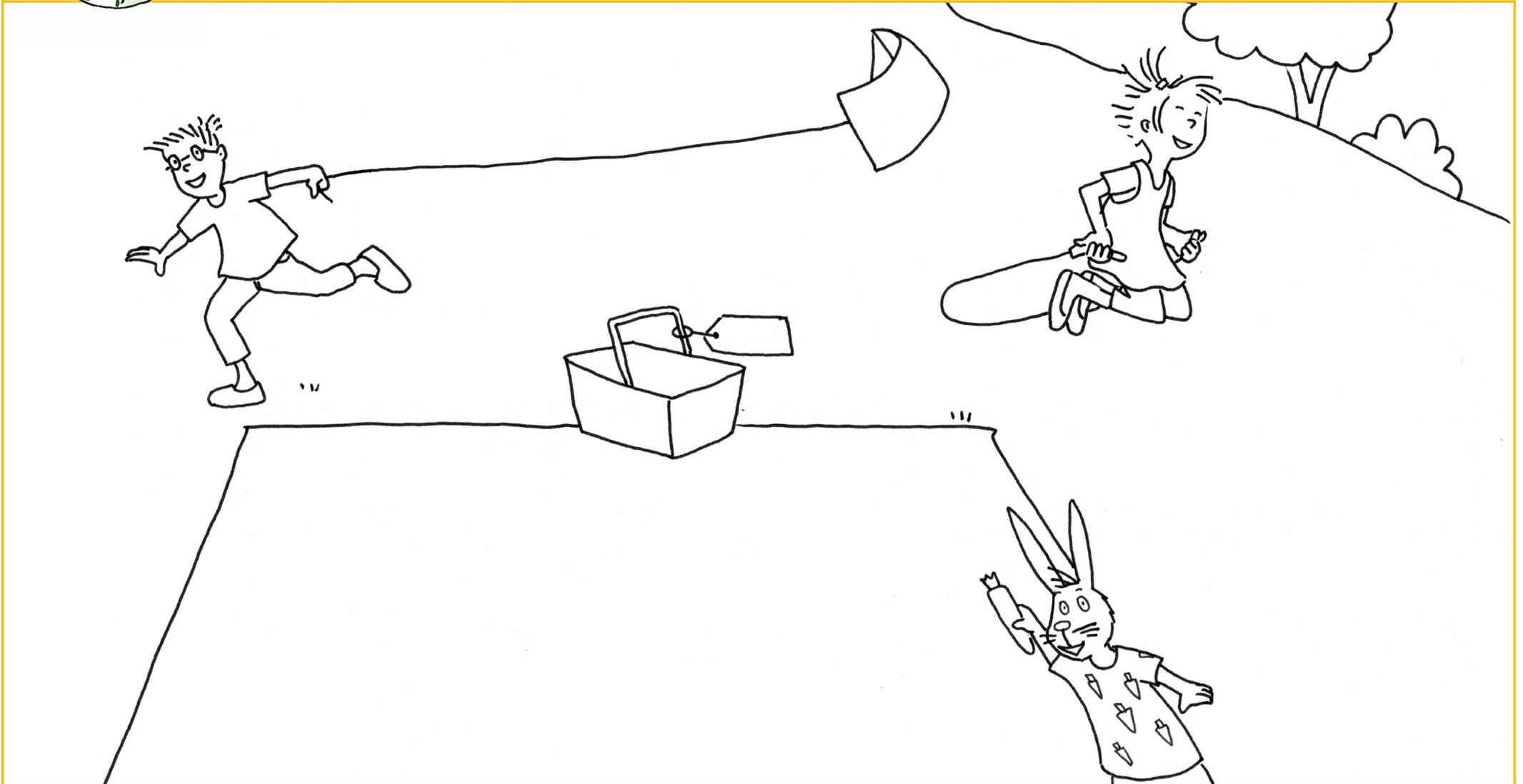
Lieblingssport zeigen:

Neben dem freien Spielen ist regelmäßiger Sport wichtig. Deshalb malen die Kinder ihren Lieblingssport und stellen ihn vor: Wie heißt er, wo, mit wem, wie oft treiben sie ihn, was ist das Schöne daran?



Picknick mit Kasimir

Wir planen ein müllfreies Picknick mit Kasimir! Male, was es dort alles gibt. Drumherum kannst du deine Spielideen für danach malen.





So viel bewege ich mich

Befrage deinen Freund oder deine Freundin.
Kreuze an.

Wie kommst du zur Schule und nach Hause?

- zu Fuß
- mit dem Rad
- mit dem Bus
- mit dem Auto

Was machst du in den Pausen auf dem Schulhof?

- mit Freunden reden, den anderen zuschauen
- Fangen spielen, turnen, Hüpfekästchen, klettern
- _____



Was hast du gestern Nachmittag gemacht?

- Ich habe draußen gespielt.
- Ich war beim Sport.
- Ich habe am PC / Tablet gespielt oder Fernsehen geschaut.
- Ich habe gelesen.
- Ich habe Hausaufgaben gemacht.
- Ich habe gebastelt, Musik gemacht.
- _____

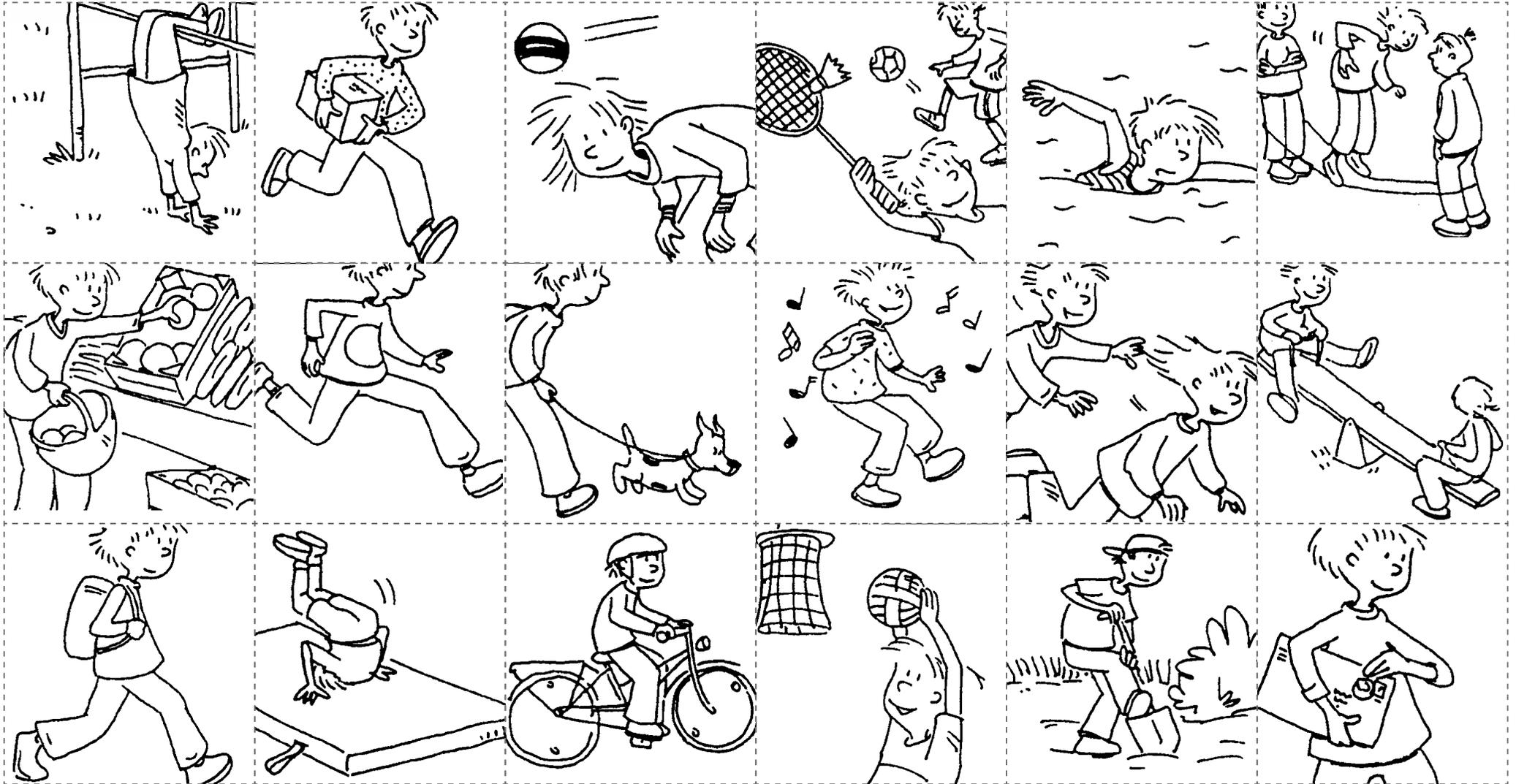
Wie hilfst du Zuhause?

- Wäsche aufhängen
- im Garten arbeiten
- Einkaufen
- Tisch decken
- Hund ausführen
- Müll heraustragen
- _____



Meine freie Zeit

Was gefällt dir? Schau dir die Bilder an.
Wann gerätst du so richtig aus der Puste?



Impressum 0711/2023

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Nutzungsrechte:

Dieses Material ist unter der Creative Commons Lizenz „CC BY-NC-SA 4.0 - Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“ veröffentlicht. Sie dürfen diese Einheit für nicht kommerzielle Zwecke in ursprünglicher und bearbeiteter Form nutzen, weitergeben und veröffentlichen. Das Recht auf Weitergabe und Veröffentlichung gilt NICHT für Inhalte (Texte, Fotos, Illustrationen, Videos etc.) mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe. Voraussetzung für die Nutzung ist die Nennung des Werktitels, der Autorinnen, der Illustratorin und der Herausgeberin „BLE“ sowie ein Hinweis auf etwaige Bearbeitungen und die Weitergabe unter derselben Lizenz. Den Lizenzvertrag finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>.

Text und Redaktion:

Annika Bilo,
Dr. Ingrid Brüggemann,
beide BLE

Illustrationen:

Dorothea Tust, Köln

Grafik:

Arnout van Son, Alfter

Erstauflage, BLE 2023



Weitere Abenteuer

Kasimir im Schlaraffenland

Bestell-Nr. 0709

Kasimir im Gemüedschungel

Bestell-Nr. 0710

Kasimir im Supermarkt

Bestell-Nr. 0712

Kasimir bei den alten Rittern

Bestell-Nr. 0713

Kasimir und das Ritterturnier

Bestell-Nr. 0714



Malen, entdecken, probieren

Malvorlagen für den Ganzttag

16 Malvorlagen für Kinder.
Die fertigen Kunstwerke sind
Ausgangspunkte für Gespräche
rund ums Essen und für
Kostproben.

Bestell-Nr. 0629