

EINFACH GUT & LECKER

ANLEITUNG ZUM AKTIONSTISCH „GEMÜSE“	
Aktionsidee	Kinder sollen anhand von Zuckerschoten sehen wie Gemüse wächst und neugierig werden, davon zu naschen. Die Sämlinge können von den Kindern in der Kita beobachtet werden.. Zusätzlich können Eltern und Kinder mit dem Handmodell die jeweils richtige Portionsgröße für Gemüse ermitteln.
Zielgruppe	Eltern und Kinder
Hintergrund	Eltern glauben oft, dass ihre Kinder zu wenig Gemüse essen und sind besorgt. Gemüse enthält häufig Bitterstoffe, die bei Kindern auf Ablehnung stoßen. Mit der Aktion kann man einerseits sehen, wie viel Gemüse es für die Kinder sein sollte und andererseits die Neugier auf Gemüse wecken und mit den Zuckerschoten zum Naschen anregen.
Materialien	Materialien: Ausdruck der Vorlage <ul style="list-style-type: none"> • „BZfE-Ernährungspyramide“ und den Aufgabenzettel Vorderseite und Rückseite Das wird in der Kita benötigt: <ul style="list-style-type: none"> • Samen von Zuckerschoten, Blumenerde, leere Marmeladengläser, Blumenkasten/Blumentopf • Tisch, Gemüsesorten z.B. Radieschen, Möhren, Mairübchen, kleine Tomaten
Umsetzung	<p>Pflanzen: Die Gläser mit Blumenerde füllen und die Zuckerschotensamen ganz nahe am Glas Rand etwa 2-3 cm tief in die Erde drücken und auf dem Tisch präsentieren. Nach 3-4 Tagen ist erstes Wachstum zu beobachten. Nach etwa 8 Tagen können die kleinen Pflänzchen zum einen den Kindern mitgegeben werden (dann sollte pro Kind ein Glas mit Pflänzchen zur Verfügung stehen), oder sie werden direkt in ein vorbereitetes Beet gepflanzt. Wer von Beginn an einen Blumenkasten benutzt, kann die Pflanzen auch darin belassen bis zur Ernte. Zuckerschoten können je nach Witterung und Aussaat nach etwa 9-11 Wochen geerntet und genascht werden.</p> <p>BZfE-Ernährungspyramide: Auf dem Aktionstisch wird zusätzlich die Abbildung der Ernährungspyramide präsentiert (z.B. Vorlage in einem Aufsteller). Dazu legt man eine Auswahl an verschiedenen großen Gemüsen z.B. verschieden große Möhren, Radieschen, Mairübchen oder kleine Tomaten. Eltern und Kinder können anhand der eigenen Hand ihre Portionsgröße für Gemüse ermitteln.</p>
So kann es aussehen ...	 

EINFACH GUT & LECKER

Aktionstisch Gemüse

Wie viel Gemüse soll es sein?

Ihre Meinung ist gefragt:

Wieviel Gemüse entspricht einer Portion?

Für Sie?

Für Ihr Kind?

Eine Hand voll oder beide Hände voll?

Experimentieren Sie mit den Gemüsebeispielen.

Viel Spaß!

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

EINFACH GUT & LECKER

Aktionstisch Gemüse / Auflösung

Wie viel Gemüse soll es sein?

Ohne lästiges Berechnen und Abwiegen lässt sich die Portion an der Größe der eigenen Hand abmessen. Nach dem Motto „Kleine Hände, kleine Portionen – große Hände, große Portionen“ ist dieses Maß individuell und wächst mit.

Für Gemüse und Obst gilt:

großstückig, z.B. eine ganze Tomate

eine Handvoll

kleinstückig, z.B. Salat, Möhrenstifte

beide Hände zur Schale
geformt

Insgesamt sollen es über den Tag verteilt

- 3 Portionen Gemüse und
- 2 Portionen Obst sein

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

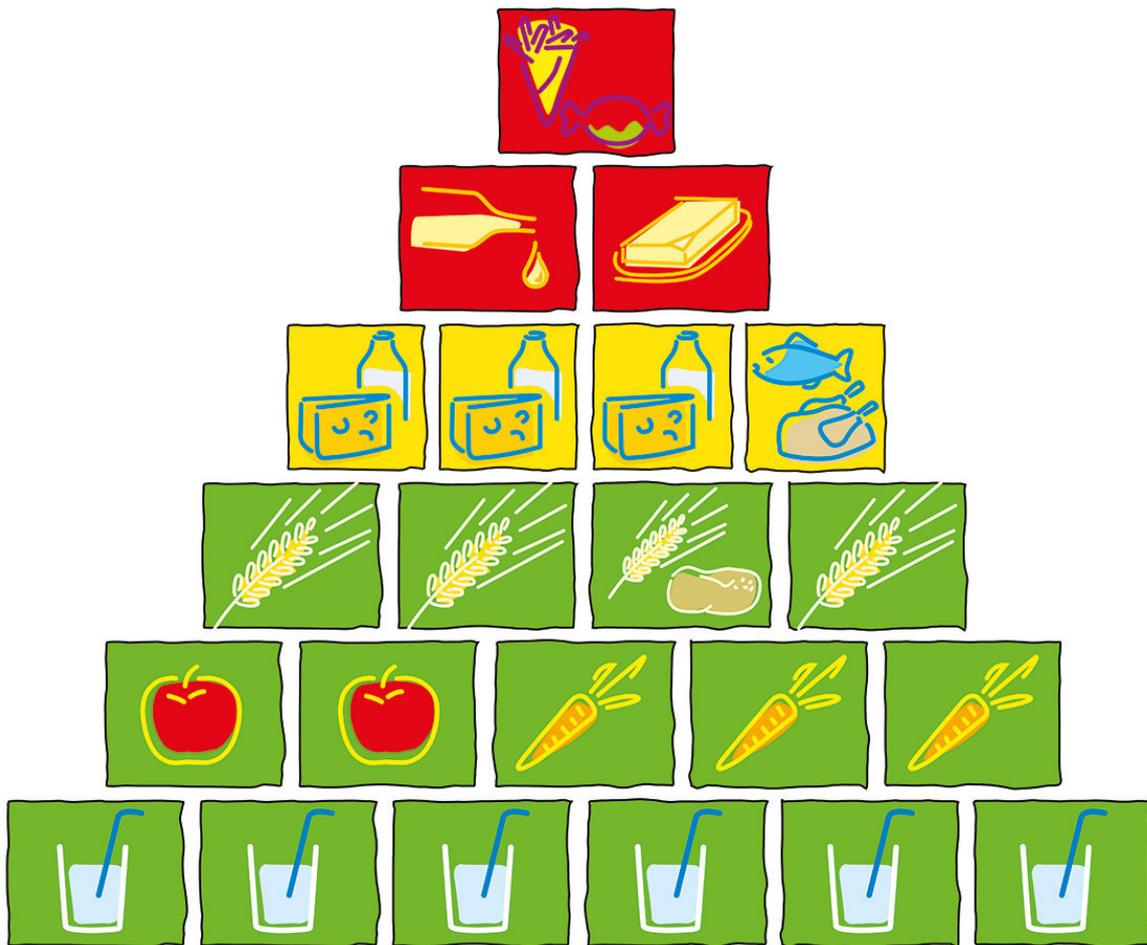
So kann es aussehen, wenn die Samen im Glas keimen:



So sieht es im Blumenkasten aus:



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



Idee: Sonja Mannhardt, © BLE