



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

GESCHMACKS- & SINNESPARCOURS

Handbuch zur Durchführung in Grund- & Förderschulen

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	03
Ablauf	04
Aufbau des Geschmacksparcours	04
Materialien	04
Rahmenbedingungen	05
Einführung	06
Einführung mit der Ernährungspyramide	07
Regeln/Hinweise zur Durchführung	08
Milch-Station	09
Übung 1: Mix dir einen Schüttel-Shake!	
Übung 2: Wo versteckt sich die Milch?	
Obst-Station	10
Übung 1: Untersuche die Äpfel!	
Übung 2: Wo wächst unser Obst?	
Gemüse-Station	11
Übung 1: Teste deine Sinne!	
Übung 2: Gemüse im Angebot der Jahreszeiten	
Getreide-Station	12
Übung 1: Mach dir selber Haferflocken!	
Übung 2: Aus welchem Getreide wird das gemacht?	
Getränke-Station	13
Übung 1: Welcher Wassertyp bist du?	
Übung 2: Was sind gute Durstlöscher?	
Gewürz-Station	14
Übung 1: Immer der Nase nach!	
Übung 2: Was gibt dir die Würze oder versüßt dir den Tag?	
Frühstück-Station	15
Übung 1: Was gehört zusammen?	
Übung 2: Für einen guten Start in den Tag!	
Frische-Station	16
Übung 1: Lebensmittel richtig lagern!	
Übung 2: Teller oder Tonne?	
Abschlussrunde	17
Anhang	18
Materialliste	18
Liste frischer Lebensmittel, je nach Auswahl der Übungen	19
Liste Lebensmittel, langfristige Verwendung	19
Liste Verbrauchsmaterial	20
Liste Arbeitsblätter	20
Elternbrief	21

VORWORT

Im Lehrplan für den Sachunterricht in NRWs Grundschulen stehen im Bildungsbereich Natur und Leben u. a. die Beobachtung der eigenen Sinneserfahrungen und die Entwicklung des eigenen Körpers im Mittelpunkt. Außerdem sollen sich die Schüler/-innen mit ihrer Ernährung beschäftigen und lernen, was zu einer gesunden Ernährung und Lebensführung dazugehört.

Der Geschmacksparcours verbindet diese beiden Bildungsschwerpunkte miteinander und bietet den Kindern durch die Methode des Stationenlernens eine erlebnis- und handlungsorientierte Möglichkeit, die Vielfalt unserer Lebensmittel zu erfahren, sie wertzuschätzen und das Essen mit allen Sinnen zu erlernen.

Folgende Ziele sind mit der Bearbeitung des Parcours durch die Kinder verbunden:

Die Schüler/-innen...

- ❖ ... nehmen Lebensmittel mit allen Sinnen wahr.
- ❖ ... schulen ihre Wahrnehmung, indem sie einzelne Sinne getrennt voneinander erproben.
- ❖ ... entdecken die Vielfalt der Lebensmittel in Form, Farbe, Geruch, Konsistenz und Geschmack.
- ❖ ... lernen, Lebensmittel wertzuschätzen.
- ❖ ... entdecken Geschmacksvorlieben und Abneigungen.
- ❖ ... lernen, mit Ruhe, Konzentration und Genuss zu essen.
- ❖ ... erleben Gemeinschaft beim Essen.

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg bei der Durchführung des Geschmacksparcours.

Ihre Verbraucherzentrale NRW

ABLAUF

...❖ AUFBAU DES GESCHMACKSPARCOURS

Der Parcours besteht insgesamt aus acht Stationen mit jeweils einer Station zu den Lebensmittelgruppen Milch, Obst, Gemüse, Getreide, Getränke, Gewürze und zu den Themen Frische von Lebensmitteln und der Ernährungspyramide. Um die Aufgaben an den Stationen zu lösen, müssen die Schüler/-innen ihre fünf Sinne Hören, Sehen, Tasten, Riechen und Schmecken in Kombination und getrennt voneinander einsetzen. Der Parcours ist modular aufgebaut, flexibel und sowohl für den Sachunterricht als auch für die Nachmittags- oder Ferienbetreuung geeignet. Abhängig von der vorhandenen Zeit, der Klassen- bzw. Gruppengröße, der Anzahl der Lehr- oder Betreuungskräfte und dem vorhandenen Platz können alle Stationen oder nur ausgewählte durchgeführt werden.

...❖ MATERIALIEN

Die einzelnen Stationen sind für die Kinder durch Aufsteller und unterschiedliche Symbole und Farben gut erkennbar. An jeder Station liegt ein Arbeitsauftrag für die Schüler/-innen aus und ein Laufzettel kann sie durch den Geschmacksparcours begleiten. Auf dem Laufzettel kann durch Abhaken die Absolvierung des Parcours dokumentiert und von den Schüler/-innen ein Feedback zu den Stationen eingeholt werden. Frische Lebensmittel für bestimmte Übungen müssen jeweils vorher eingekauft werden. Diese sind bei den entsprechenden Übungen aufgeführt, aber auch in der Liste der regelmäßig neu zu beschaffenden Materialien zu finden.

Die Basis für den Geschmacksparcours bilden Arbeitsmaterialien der Verbraucherzentrale NRW und des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE).

❖❖❖ RAHMENBEDINGUNGEN

- ❖❖❖ **Wichtig! Allergien und Unverträglichkeiten:** Vorher sollten unbedingt Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten bei den Kindern abgeklärt werden! Über beispielsweise einen Elternbrief können die Eltern informiert oder ggf. auch eingebunden werden. Eine Vorlage finden Sie im Anhang.
- ❖❖❖ **Zeitbedarf:** Bei einer Durchführung mit 6 Stationen sind pro Station etwa 10 Minuten einzuplanen. Die gesamte Durchführung des Parcours mit 6 Stationen ist mit etwa 90 Minuten angesetzt. Um die Stationen intensiver mit den Kindern zu besprechen oder alle 8 Stationen durchzuführen, ist es nötig, entsprechend mehr Zeit einzuplanen.
- ❖❖❖ **Übungen:** Bei den Stationen sind überwiegend jeweils immer zwei Übungen angegeben, aus denen **in der Regel eine** für die Durchführung ausgewählt wird. Die Übungen unterscheiden sich vorwiegend in ihrer Vorbereitungsintensität und Komplexität.
- ❖❖❖ **Vorbereitung:** Bei der Planung ist zu berücksichtigen, dass vor Beginn für einige Stationen etwas vorbereitet werden muss. Siehe auch Stationsbeschreibungen.
- ❖❖❖ **Hygiene:** An den Stationen sollen die Schüler/-innen den Lebensmitteln näherkommen, ein hygienischer Umgang inkl. Händewaschen ist dabei Voraussetzung für eine unbedenkliche Durchführung.
- ❖❖❖ **Rotationssystem:** Die Kinder arbeiten in Kleingruppen parallel an den Stationen. Jede Station ist eine in sich abgeschlossene Arbeitseinheit. Es ist also für den Ablauf nicht wichtig, in welcher Reihenfolge die Stationen bearbeitet werden. Der Stationswechsel sollte den Kindern angekündigt werden.
- ❖❖❖ **Betreuung und Aufsicht:** Die Stationen des Parcours sollen von den Kindern möglichst selbstständig bearbeitet werden. Je nach Einschätzung der Lehrkraft und gerade bei jüngeren Kindern können Eltern oder andere Betreuungspersonen an jeder Station wertvolle Helfer sein. Lassen Sie sich also gerne von Freiwilligen unterstützen.
- ❖❖❖ **Flexibilität:** Je nach Teilnehmerzahl, Zeitkapazität und Anzahl der Betreuer/-innen können alle Stationen oder nur ausgewählte Themen von den Schüler/-innen bearbeitet werden.
- ❖❖❖ **Raumbedarf/Ausstattung:** Für den Geschmacksparcours mit 6 Stationen wird ein (Klassen-)Raum von ca. 30 m² mit Tischen für jede Station (2 Tische pro Station) und einem Waschbecken benötigt. Falls möglich kann der Parcours auch im Speiseraum, in der Lehrküche oder der Mensa durchgeführt werden. Dies kann eine bessere Abgrenzung zum normalen Unterricht und bessere Bedingungen für die Durchführung, wie ggf. Kühlmöglichkeiten und Küchenutensilien zur Vorbereitung einzelner Stationen, bieten.

...❖ EINFÜHRUNG

In der Einführung werden alle Schüler/-innen gemeinsam begrüßt und auf den Geschmacksparcours eingestimmt. Um die Kinder zu aktivieren und die Neugierde auf das Kommende zu wecken, finden Sie im Folgenden Vorschläge für passende Fragen, Einführungen und Hinweise zum Parcours:

Beispiel Einführungsgeschichte:

„Das Wichtigste, was ihr für den heutigen Unterricht braucht, habt ihr schon mitgebracht: Eure Augen, Nasen, Hände und Mund! Stellt euch vor, ihr seid auf einer Abenteuerreise unterwegs in einem fernen, fremden Land und habt Hunger. Ihr kommt an einem Markt vorbei. Die Sprache versteht ihr leider nicht. Die Lebensmittel sind euch unbekannt. Ihr wollt rausfinden, ob und welche Lebensmittel schmecken. Was tut ihr, um das herauszufinden? Welche Sinne können euch dabei helfen?“ (Quelle: Kompetenzzentrum für Ernährung Bayern)

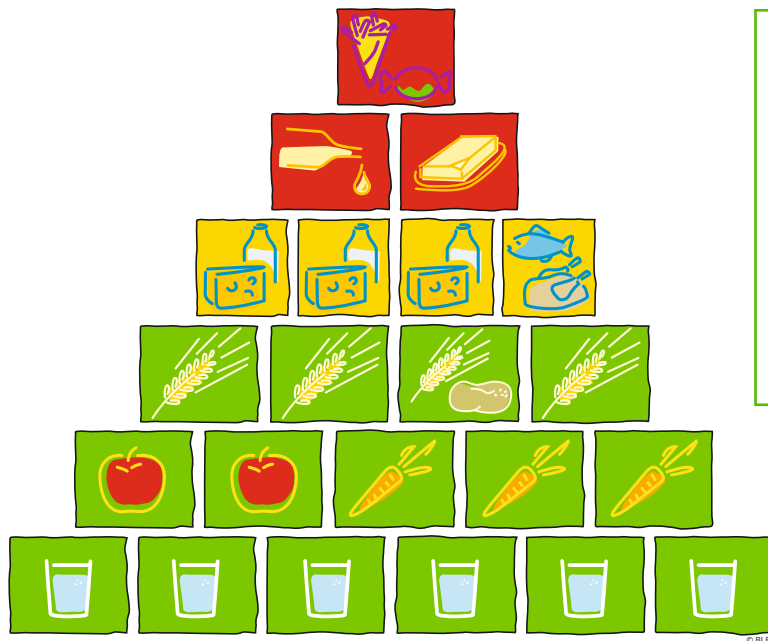
Einführende Fragen an die Kinder:

- ❖ „Was habt ihr heute Morgen gegessen?“
- ❖ „Welche fünf Sinne haben wir Menschen?“
- ❖ „Mit welchen Worten kann man einen Apfel beschreiben?“
- ❖ „Wie kann man einen Geschmack beschreiben?“

... EINFÜHRUNG MIT DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Eine weitere Möglichkeit zur Einführung ist die Ernährungspyramide, besonders wenn auch die Station mit der Ernährungspyramide für den Geschmacksparcours ausgewählt wurde und den Kindern noch unbekannt ist.

„Die Ernährungspyramide besteht aus 6 Stufen, auf jeder Stufe findet ihr die verschiedenen Lebensmittelgruppen. Außerdem ist die Pyramide in 3 unterschiedliche Farben eingeteilt. Könnt ihr euch vorstellen, was sie bedeuten? Ein Tipp: es handelt sich um die Ampelfarben.“



Grün bedeutet, dass wir von diesen Lebensmitteln viel oder reichlich zu uns nehmen sollten.

Gelb bedeutet, von den dort abgebildeten Lebensmitteln maßvoll zu essen.

Rot bedeutet, dass wir von diesen Lebensmitteln wenig bzw. sparsam und genussvoll essen sollten.

Quelle: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Wir schauen uns erstmal den **grünen Bereich** an. Hier ist die Grundlage der Pyramide: die Getränke. An den 6 Quadraten könnt ihr erkennen, dass ihr pro Tag mindestens 6 Gläser trinken solltet, aber Achtung: damit ist hauptsächlich Wasser, Tee oder eine Saftschorle gemeint. Andere Getränke wie Saft oder Limo enthalten viel Zucker, sodass sie in eine andere Stufe gehören. Dazu aber später mehr. Über den Getränken findet ihr die Lebensmittelgruppen Obst und Gemüse. Anhand der Quadrate könnt ihr sehen, dass ihr pro Tag 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse essen solltet. Nun kommt das Getreide mit 4 Quadraten = 4 Portionen pro Tag. Dazu gehören zum Beispiel Nudeln, Haferflocken, Brot oder Reis. Außerdem wird in diese Stufe auch die Kartoffel einsortiert, welche wie das Getreide besonders gut satt macht.

Kommen wir jetzt zum **gelben Bereich**. Erinnerung: Gelb bedeutet, dass wir von diesen Lebensmitteln mäßig bzw. mittel viel essen sollten. Wir sehen hier die Milch und Milchprodukte, wie Käse, Joghurt oder Quark, welche 3 Quadrate bzw. 3 Portionen pro Tag ausmachen. Ein Quadrat teilen sich hier die Lebensmittelgruppen Fisch, Fleisch und Eier. Das bedeutet für uns, dass wir uns pro Tag für eine Portion eines dieser Lebensmittel entscheiden können. Also pro Tag eine Portion Fleisch oder Fisch oder Eier.

Wir kommen nun in den **roten Bereich** der Pyramide. Von diesen Lebensmitteln sollten wir sparsam essen und sie genießen. In diesen 2 Quadraten finden wir Öle und Fette, wie zum Beispiel Butter, Margarine oder Olivenöl. Jetzt sind wir bei der Spitze angekommen. Was glaubt ihr lässt sich hier finden? Süßigkeiten und Snacks, wie Schokolade und Chips, aber auch süße Getränke wie Limonade und pure Säfte. Sie enthalten viel Zucker, Salz oder Fett und sollten daher auf eine Portion pro Tag beschränkt werden.“

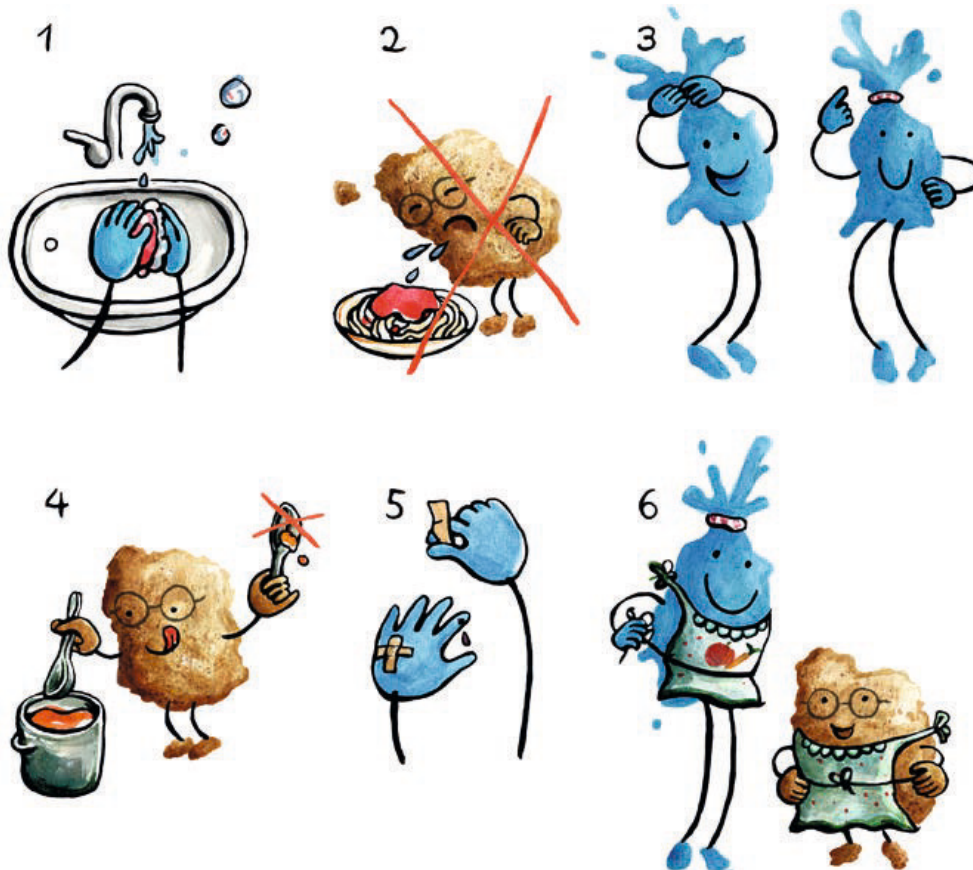
...❖ REGELN/HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

- ❖ Wir waschen uns die Hände, ... **Hygieneregeln** (siehe Plakat Krümel und Klecksi).
- ❖ Wir machen alles in Ruhe.
- ❖ Empfindungen und Geschmäcker sind verschieden, es gibt kein richtig oder falsch.
- ❖ Bemerkungen wie Bäh oder Igitt behalten wir für uns.
- ❖ Wir sind vorsichtig mit den Materialien und legen alles wieder zurück an seinen Platz!
- ❖ Wir helfen uns gegenseitig.

Gehen Sie auch kurz auf den **allgemeinen Ablauf** des Parcours ein:

- ❖ wie viel Zeit die Kinder an den Stationen haben,
- ❖ wo die Arbeitsanweisungen und Arbeitsblätter zu finden sind,
- ❖ verweisen Sie kurz auf die Inhalte der Stationen.

Anschließend werden die Kinder in Kleingruppen eingeteilt (je nach Anzahl der Stationen).



Quelle: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

MILCH-STATION



Inhalt/Ziele:

- ❖ Milch und Milchprodukte in Speisen aufspüren
- ❖ neue Geschmacksrichtungen erfahren und Sinneseindrücke beschreiben
- ❖ Milchspeisen zubereiten, probieren und gemeinsames Essen erleben

Wählen Sie aus folgenden Übungen eine für den Parcours aus:

❖ ÜBUNG 1: MIX DIR EINEN SCHÜTTEL-SHAKE!

Die Kinder mixen sich aus Saft und Joghurt einen Schüttel-Shake. In zwei Schraubgläser werden mithilfe von Messbechern jeweils 200 g Joghurt und 100 ml Saft gegeben. Gerne können auch unterschiedliche Säfte verwendet werden. Die Deckel werden fest zugeschraubt und die Gläser anschließend von den Kindern kräftig geschüttelt bis alles gut vermischt ist. Jeder aus der Gruppe bekommt etwas zum Probieren in seinen Becher. Im Anschluss sollten die Schraubgläser, möglichst von den Schüler/-innen, ausgespült werden, damit die nächste Gruppe direkt weiter mixen kann.

Achtung Hygiene! Der Joghurt muss zuvor und möglichst auch während des Parcours gekühlt werden. Diese Übung braucht nach Möglichkeit **eine feste Person, die die Aufsicht und Hilfestellung** bei der Zubereitung übernimmt.

Material: Aufsteller mit Arbeitsanweisung Milch-Station „Schüttel-Shake“, Arbeitsblatt „Schüttel-Shake“, 2 große Gläser mit Schraubdeckel, pro Durchgang und Schraubglas etwa 200 g Naturjoghurt, 2 kleine Messbecher, pro Durchgang und Schraubglas 100 ml Saft, Kühlakkus, 2 Esslöffel, Probierbecher/-glas für jedes Kind, Küchenrolle oder einen Lappen, falls mal etwas daneben geht.

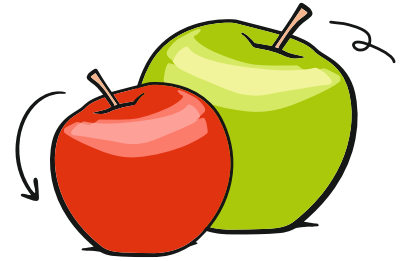
Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien für die Kinder bereitstellen. Das Rezept „Schüttel-Shake“ (BZfE) mit in den Stationsaufsteller stecken.

❖ ÜBUNG 2: WO VERSTECKT SICH DIE MILCH?

Auf dem Arbeitsblatt „Wo versteckt sich die Milch?“ sollen die Kinder die Milchprodukte identifizieren, die sich in den abgebildeten Speisen und Lebensmitteln verstecken. Als Dekoration bzw. Anregung können leere Verpackungen von Milchprodukten gesammelt und an der Station platziert werden. Es wird empfohlen, das Thema süße Milchsnecks vorher oder danach im Unterricht mit den Kindern aufzugreifen. Zwar ist in Puddings, süßen Schnitten und Co. Milch enthalten, aber gleichzeitig auch ein hoher Fett- und Zuckergehalt. Das bedeutet, dass diese Produkte zu den süßen Extras bzw. Süßigkeiten gezählt werden. Die Schüler/-innen können ihre Ergebnisse mit dem Lösungsblatt abgleichen.

Material: Aufsteller mit Arbeitsanweisung Milch-Station „Wo versteckt sich die Milch?“, Arbeitsblatt „Wo versteckt sich die Milch?“, ggf. leere Milch- und Joghurtverpackungen zur Dekoration.

Vorbereitung: Arbeitsblätter kopieren, ggf. gesammelte leere Milchverpackungen dekorieren, Lösungsblatt bereitlegen.



OBST-STATION

Inhalt/Ziele:

- ❖ Wahrnehmung und Sinne schärfen für Apfel-/Obstsorten
- ❖ mit den Mitschüler/-innen Erfahrungen austauschen
- ❖ Obst unterscheiden und benennen

Wählen Sie aus folgenden Übungen eine für den Parcours aus:

❖ ÜBUNG 1: UNTERSUCHE DIE ÄPFEL!

Auf dem Tisch liegen 2 Sorten Äpfel, die Sortennamen sollten für die Schüler/-innen durch Schilder oder Ähnliches erkennbar sein. Die Gruppe nimmt sich von jeder Sorte einen Apfel, teilt diese mit einem Apfelschneider und untersucht sie. Es sollen Farbe, Oberfläche und Geschmack der Sorten verglichen und auf dem Arbeitsblatt eingetragen werden. Achten Sie darauf, dass nicht zu viele Apfelreste entstehen bzw. die darauffolgenden Gruppen die schon aufgeschnittenen Äpfel zuerst verwenden, bevor weitere aufgeschnitten werden. Eventuelle Reste können mit Zitronensaft beträufelt werden, damit sie nicht braun werden.

Material: Aufsteller mit Arbeitsanweisung Obst-Station „Untersuche die Äpfel“, Arbeitsblatt „Untersuche die Äpfel“, 2 Apfelsorten (pro Durchgang 1 Apfel pro Sorte), Schilder für die Sortennamen, 2 Apfelschneider, 2 Schneideunterlagen, 3 Schüsseln für Abfälle und Apfelspalten, Zitronensaft für die Reste.

Anregungen für den Ablauf mit jüngeren Kindern:

Für jüngere Kinder sollten farblich deutlich unterschiedliche Apfelsorten gewählt werden. Die Kinder können die verschiedenen Apfelsorten probieren und bestimmen ihren Favoriten (ohne Arbeitsblatt).

Variation: Untersuche das Obst!

Statt der Äpfel ❖ Früchte/Obst, ggf. aus einer Lieferung des EU-Schulprogramms, verkosten.

Bevorzugen Sie saisonales Obst aus der Region, z. B.

im Frühling: Erdbeeren, Äpfel, ggf. auch Bananen.

Im Sommer: Beeren, Kirschen, Pfirsiche, Pflaumen.

Im Herbst: Äpfel, Pfirsiche, Trauben, Birnen, Pflaumen.

Im Winter: Äpfel, Birnen, ergänzt durch Bananen, Mandarinen und Orangen.

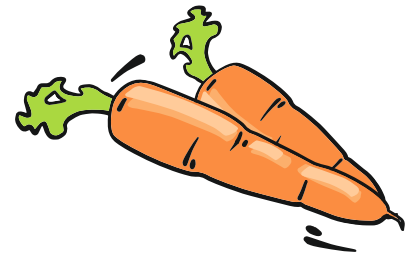
Vorbereitung: Äpfel/Obst waschen und Material bereitstellen. Arbeitsblatt „Untersuche die Äpfel“ oder „Untersuche das Obst!“ kopieren.

❖ ÜBUNG 2: WO WÄCHST UNSER OBST?

Die Kinder tragen auf einem Arbeitsblatt ein, welches Obst am Baum und welches am Strauch wächst. Ggf. liegt Obst zur Dekoration und zum Probieren bereit. Die Kinder können ihre Ergebnisse mit dem Lösungsblatt abgleichen.

Material: Aufsteller Obst-Station „Wo wächst unser Obst?“, Arbeitsblatt und Lösungsblatt „Wo wächst unser Obst?“ (BZfE), ggf. verschiedenes Obst zum Dekorieren und Naschen.

Vorbereitung: Arbeitsblätter kopieren, ggf. passendes Obst dekorieren und mit Namensschildern versehen, Lösungsblatt bereitlegen.



GEMÜSE-STATION

Inhalt/Ziele:

- ❖ Gemüse in verschiedenen Formen kennenlernen
- ❖ Gemüsearten benennen und unterscheiden
- ❖ saisonales Angebot von Gemüse

Wählen Sie aus folgenden Übungen eine für den Parcours aus:

❖ ÜBUNG 1: TESTE DEINE SINNE!

Drei Arten Gemüse, im Ganzen und in kleine Stücke geschnitten, werden den Schüler/-innen zum Testen gereicht. Die Proben sind von 1-3 nummeriert. Die Kinder sollen probieren und ihre Sinne einsetzen, um herauszufinden, welches Gemüse ihnen vorliegt. Unter einem Tuch oder in Beuteln befindet sich das Gemüse als Ganzes zum Tasten, mit Namensschild, damit die Kinder zum Schluss abgleichen können, ob sie richtig liegen. Die Ergebnisse ihres Tests werden von den Schüler/-innen auf dem Arbeitsblatt festgehalten.

Anregung für den Ablauf mit jüngeren Kindern:

Die Kinder probieren die verschiedenen Arten von Gemüse, beschreiben es sich gegenseitig und bestimmen ihren Favoriten. Das Gemüse im Ganzen nicht abdecken (ohne Arbeitsblatt).

Variation: Was fühlst du?

Statt zu probieren, kann das Gemüse im Ganzen in Baumwollsäckchen zum Ertasten für die Kinder bereitgelegt werden ❖ **weniger vorbereitungsintensiv, ohne AB**

Material: Aufsteller mit Arbeitsanweisung Gemüse-Station „Teste deine Sinne!“, ggf. Arbeitsblatt „Teste deine Sinne!“ (BZfE), 3 verschiedene Gemüsearten (möglichst saisonal, Saisonkalender) pro ❖ Art mindestens 2 Stück (1 aufgeschnitten, 1 im Ganzen), 3 Schüsseln für das geschnittene Gemüse, 1-2 blickdichte (Geschirr-)Tücher oder 3 Stoffsäcke, Messer und Schneidebrett für die Vorbereitung, Papierfähnchen o. ä. für die Probennummern und Namen, ggf. bei der Variation nur Stoffsäcke.

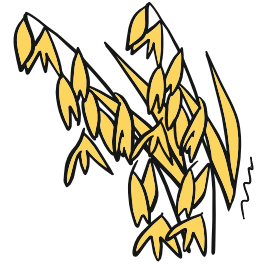
Vorbereitung: Gemüse waschen und einen Teil in mundgerechte Stücke schneiden, den anderen Teil im Ganzen zur Ansicht und zum Tasten für die Kinder bereitlegen.

❖ ÜBUNG 2: GEMÜSE IM ANGEBOT DER JAHRESZEITEN

Auf dem Arbeitsblatt sollen die Schüler/-innen Gemüsesorten aus einer Liste in eine Jahreszeitenuhr übertragen (schreiben oder malen).

Material: Aufsteller mit Arbeitsanweisung Gemüse-Station „Gemüse im Angebot der Jahreszeiten“, Arbeitsblatt „Gemüse im Angebot der Jahreszeiten“, Buntstifte, ggf. zur Inspiration und zum Naschen Gemüse dekorieren.

Vorbereitung: Arbeitsblatt kopieren, Tisch ggf. mit Gemüse dekorieren.



GETREIDE-STATION

Inhalt/Ziele:

- Getreide und Getreideprodukte kennenlernen und als Lebensmittel schätzen lernen
- Haferflocken selber herstellen

Wählen Sie aus folgenden Übungen eine für den Parcours aus:

→ ÜBUNG 1: MACH DIR SELBER HAFERFLOCKEN!

Die Kinder können mit Hilfe einer Flockenquetsche und Haferkörnern selber Haferflocken herstellen. Jedes Kind darf sich eine kleine Papiertüte füllen und mit nach Hause nehmen. Auf einem Schaubild können sich die Schüler/-innen den Aufbau eines Getreidekorns ansehen.

Material: Aufsteller mit Arbeitsanweisung Getreide-Station „Mach dir selber Haferflocken“, Schaubild zum Aufbau eines Getreidekorns, Papiertütchen, Haferkörner (ca. 1,5-2 kg bei 6 Gruppen), Flockenquetsche.

Vorbereitung: Material bereitlegen und Flockenquetsche rutschfest am Tisch befestigen.

Tipp: Im Anschluss an den Geschmacksparcours gemeinsam mit den Kindern frühstücken: Selbstgequetschte Haferflocken mit Joghurt (ggf. Reste vom Schüttel-Shake) und Obststückchen (ggf. Reste von der Apfel- oder Obstuntersuchung).

→ ÜBUNG 2: AUS WELCHEM GETREIDE WIRD DAS GEMACHT?

Verschiedene Getreideprodukte sind in Schraubgläser gefüllt und sollen von den Schüler/-innen dem richtigen Getreide zugeordnet werden: z. B. Popcorn, Cornflakes zu Mais, Haferflocken zu Haferkörnern, Mehl, Couscous, Vollkornnudeln zu Weizenkörnern, Puffreis zu Reis (Rohware verarbeitetes Lebensmittel). Zur Auflösung können die Kinder unter den Gläsern die Markierungen vergleichen. → Beispiele sind auf dem Schaubild zur Verarbeitung von Getreide zu finden.

Material: Aufsteller mit Arbeitsanweisung Getreide-Station „Aus welchem Getreide wird das gemacht?“, Schaubild zur Verarbeitung von Getreide, 11 Schraubgläser, Maiskörner, Popcorn, Haferkörner, Haferflocken, Weizenkörner, Weizenmehl, Puffreis, Reis, Cornflakes, Couscous, Vollkornnudeln.

Vorbereitung: Markierungen unter den Gläsern anbringen und Material bereitlegen.



GETRÄNKE-STATION

Inhalt/Ziele:

- ❖ Wasser als Lebensmittel schätzen lernen
- ❖ Zuckergehalt in Getränken einschätzen lernen

Wählen Sie aus folgenden Übungen eine für den Parcours aus:

❖ ÜBUNG 1: WELCHER WASSERTYP BIST DU?

Die Schüler/-innen probieren 3 Sorten Wasser mit unterschiedlich viel Kohlensäure – stilles, perliges und spritziges Wasser – und kreuzen ihren Favoriten auf dem Arbeitsblatt an. Im Anschluss können die Kinder zusätzlich noch ein Rezept für einen Wasser-Drink oder Schorle aufmalen/schreiben und einen Namen dafür finden.

Material: Aufsteller mit Arbeitsanweisung Getränke-Station „Welcher Wassertyp bist du?“ und Arbeitsblatt, Probiergläser/-becher für alle Kinder, 1 Flasche Mineralwasser perlilig/medium, 1 Flasche Mineralwasser classic, Krug Leitungswasser, Buntstifte.

Vorbereitung: Arbeitsblatt kopieren, Wasser in Karaffen füllen, Karaffe beschriften und sonstiges Material bereitlegen.

Anregungen für den Ablauf mit jüngeren Kindern:

Die Kinder probieren die unterschiedlichen Wassersorten, beschreiben sie sich gegenseitig und bestimmen ihren Wasser-Typ (ohne Arbeitsblatt).

❖ ÜBUNG 2: WAS SIND GUTE DURSTLÖSCHER?

Die Kinder sollen schätzen, wie viel Zucker in beispielhaften Getränken (200 ml Glas) enthalten ist (z. B. Limo, Saftschorle, Saft 100 %). Die Kinder können diese ggf. (ca. 100 ml) auch probieren. Mit Hilfe von Zuckerwürfeln sollen die Schüler/-innen einschätzen, in welchem Getränk wie viel Zucker enthalten ist und die Lösung auf dem Arbeitsblatt eintragen. Im Unterricht kann das Thema „geeignete Getränke“ mit den Kindern aufgegriffen werden. Der Körper braucht zwar viel Flüssigkeit den Tag über, aber nicht jedes Mal Zucker. Daher sind Getränke ohne oder mit wenig Zucker zum Durstlöschen geeignet und süße Getränke nur selten zu genießen. Die Schüler/-innen können ihre Ergebnisse mit dem Lösungsblatt abgleichen.

Material: Aufsteller mit Arbeitsanweisung Getränke-Station „Was sind gute Durstlöscher?“, Arbeits- und Lösungsblatt, ggf. Probiergläser/-becher für alle Kinder, 1 Flasche + Glas Orangenlimo, 1 Packung + Glas Apfelsaft, 1 Krug + Glas selbstgemischte Saftschorle (Verhältnis: 1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser), 15 Zuckerwürfel, Lösungsblatt.

Vorbereitung: Schorle mischen, Lösungsblatt und sonstiges Material bereitlegen.



GEWÜRZ-STATION

Inhalt/Ziele:

- ❖ Vorlieben bewusst machen – Geschmack und Vorlieben sind unterschiedlich, die Kinder haben unterschiedliche Lieblingsspeisen
- ❖ der Geruchssinn wird geschult

Wählen Sie aus folgenden Übungen eine für den Parcours aus:

❖ ÜBUNG 1: IMMER DER NASE NACH!

Für verschiedene Gerichte werden unterschiedliche Kräuter und Gewürze benötigt. Die Kinder sollen mit Hilfe ihres Geruchsinns das richtige Gewürz „erschnuppern“. Es liegt eine Tischvorlage mit Bildern der gesuchten Zutaten aus. Die Schüler/-innen sollen die Dosen mit den Gewürzen auf der Tischvorlage richtig zuordnen. Anhand der Zahlen auf der Unterseite der Dosen können die Kinder selbst überprüfen, ob sie richtig geschnuppert haben.

Material: Aufsteller mit Arbeitsanweisung Gewürz-Station „Immer der Nase nach!“, Tischvorlage, 6 Döschen mit Papiertaschentüchern und Gummibändern abgedeckt, Minze, Zimt, Vanille, Fenchel (oder Fenchelteebeutel), Basilikum, Paprikapulver, Klebepunkte.

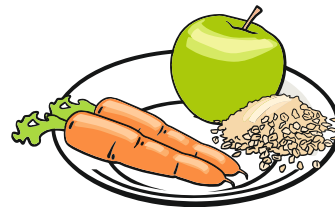
Vorbereitung: Zutaten bzw. Gewürze frisch in die Behältnisse füllen und mit den Zahlen der Tischvorlage markieren (Klebepunkte).

❖ ÜBUNG 2: WAS GIBT DIR DIE WÜRZE ODER VERSÜSST DIR DEN TAG?

Die Schüler/-innen sollen ihr Lieblingsrezept/-gericht auf einen Pappteller malen und mit ihrem Namen versehen. Die Teller werden auf einem Plakat gesammelt und aufgehängt. In der Abschlussrunde kann jeder nochmal sein Lieblingsgericht erklären.

Material: Aufsteller mit Arbeitsanweisung Gewürz-Station „Lieblingsspeisen“, Pappteller für jedes Kind, Bundstifte, Plakat(e), doppelseitiges Klebeband, Schere.

Vorbereitung: Materialien bereitlegen.



FRÜHSTÜCK-STATION

Inhalt/Ziele:

- ❖ Lebensmittel können in die entsprechenden Lebensmittelgruppen eingeordnet werden
- ❖ Zusammenstellung eines Frühstücks, das die Lebensmittelgruppen Obst, Gemüse, Milch und Milchprodukte, Getreide und Getränke beinhaltet.

Voraussetzung für die Anwendung der Station ist, dass die Schüler/-innen die Ernährungspyramide bereits aus dem Unterricht kennen oder diese in der Einführung erläutert bekommen (siehe Einführung mit der Ernährungspyramide).

Wählen Sie aus folgenden Übungen eine für den Parcours aus:

❖ ÜBUNG 1: WAS GEHÖRT ZUSAMMEN?

Die Ernährungspyramide ist als Tischmodell oder Poster auf dem Tisch der Station platziert. Eine Vorauswahl von Lebensmittelkarten (gleiche Anzahl zu den Feldern der Pyramide, passend zum Thema Frühstück) liegt daneben bereit. Die Kinder sollen die Lebensmittelkarten in die Pyramide einsortieren. Ob sie richtig sortiert haben, können sie anhand der Symbole auf der Rückseite der Lebensmittelkarten erkennen.

Material: Aufsteller mit Arbeitsanweisung Frühstück-Station „Was gehört zusammen?“, BZfE Ernährungspyramide und einen Satz Lebensmittelkarten (erhältlich unter <https://www.ble-medienservice.de/ernaehrung/ernaehrungspyramide/>)

Vorbereitung: Materialien bereitlegen.

❖ ÜBUNG 2: FÜR EINEN GUTEN START IN DEN TAG!

Die Ernährungspyramide ist als Tischmodell oder Poster auf den Tischen der Station platziert. Eine Vorauswahl mit Lebensmittelkarten, passend zum Thema Frühstück, ist bereits in die Pyramide einsortiert. Die Kinder sollen nun aus den vorhandenen Lebensmittelkarten ein Frühstück zusammenstellen, wobei eine Portion Obst oder Gemüse von ihnen berücksichtigt werden muss. Ihre Auswahl können die Kinder in das Arbeitsblatt eintragen oder malen.

Material: Aufsteller mit Arbeitsanweisung Frühstück-Station „Für einen guten Start in den Tag!“, BZfE Ernährungspyramide, Satz Lebensmittelkarten, Arbeitsblatt „Für einen guten Start in den Tag!“.

Vorbereitung: Materialien bereitlegen, Arbeitsblatt kopieren.



FRISCHE-STATION

Inhalt/Ziele:

- ❖ Lebensmittel dem optimalen Lagerort zuordnen können
- ❖ Genießbarkeit von Lebensmitteln einschätzen lernen

Wählen Sie aus folgenden Übungen eine für den Parcours aus:

❖ ÜBUNG 1: LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN!

Viele Lebensmittel müssen kühl gelagert werden, damit sie nicht verderben. Aber nicht alle Lebensmittel gehören in den Kühlschrank. Für diese Übung wird ein Plakat, auf dem ein Kühlschrank und ein Vorratsregal abgebildet sind, entweder auf dem Boden oder auf dem Stationstisch ausgelegt. Jedes Kind bekommt Karten, auf denen Lebensmittel abgebildet sind. Die Schüler/-innen sollen die unterschiedlichen Lebensmittel benennen und auf dem Plakat richtig dem Kühlschrank oder dem Vorratsregal zuordnen. Wurden alle Karten zugeordnet, können die Kinder auf dem Arbeitsblatt „Lösung: Lebensmittel richtig lagern“ nachschauen und ggf. die Karten korrigieren. Im Anschluss können die Schüler/-innen die richtigen Antworten in ihre Arbeitsblätter eintragen. Bei Rückfragen zu den Gründen der Lagerung bestimmter Lebensmittel kann die Lehrkraft erläutern, wieso z. B. Tomaten oder Bananen nicht in den Kühlschrank gehören (siehe Lösungsblatt).

Material: Aufsteller mit Arbeitsanweisung Frische-Station „Wo werden Lebensmittel gelagert?“, Lebensmittelkarten, Plakat „Kühlschrank und Vorratsregal“, Arbeitsblatt und Lösungsblatt „Wo werden Lebensmittel gelagert?“.

Vorbereitung: Plakat rutschfest auf dem Boden auslegen oder auf den Stationstisch legen, Lebensmittelkarten verdeckt um das Plakat auslegen, Arbeitsblätter und Lösungsblatt bereitlegen.

❖ ÜBUNG 2: TELLER ODER TONNE?

Viele Lebensmittel sehen nicht mehr optimal aus, sind aber noch lecker und lange essbar. Leider landen diese Lebensmittel zu schnell in der Mülltonne. Mit dieser Übung sollen die Kinder lernen, wann ein Lebensmittel noch genießbar ist und wann nicht mehr. Die Kinder schauen sich verschiedene Karten an, auf denen Lebensmittel abgebildet sind. Sie sollen überlegen, ob das Lebensmittel noch genießbar ist. Abgebildet sind frische, verdorbene und krumme Lebensmittel. Haben sich die Kinder für eine Lösung entschieden, so kann die Karte umgedreht werden. Auf der Rückseite ist ein Teller oder eine Tonne abgebildet. Auf dem Arbeitsblatt wird die Lösung von den Schüler/-innen eingetragen.

Material: Aufsteller mit Arbeitsanweisung Frische-Station „Welche Lebensmittel kann man noch genießen?“, Arbeitsblatt und Lösungsblatt „Frische von Lebensmitteln“, Spielkarten mit den abgebildeten Lebensmitteln.

Vorbereitung: Arbeitsblatt für jedes Kind kopieren und Lösungsblatt bereitlegen, Spielkarten auf dem Tisch verteilen, sodass die Lebensmittel zu sehen sind, Stifte bereitlegen.

ABSCHLUSSRUNDE

Fragerunde im Plenum:

- ❖ Was hat euch besonders Spaß gemacht?
- ❖ Was war schwierig?
- ❖ Was hat euch am meisten überrascht?
- ❖ Wer hat welches Lieblingsgericht?
- ❖ Was habt ihr heute Neues gelernt?

Die Kinder mit Klebepunkten die Aufgaben/Stationen bewerten lassen.

Die Reste und zubereiteten Lebensmittel können entweder verteilt oder in der anschließenden Pause zusammen gegessen werden.

Tipp: Die Reste von der Gemüse-, Obst- und Milch-Station können wunderbar zu einem Pausensnack weiterverarbeitet werden:

- ❖ Gemüsespieße
- ❖ Joghurtdip
- ❖ Apfelspalten (mit etwas Zitronensaft werden diese auch nicht so schnell braun)

ANHANG

···· MATERIALLISTE

Anzahl	Bezeichnung
1	Tischvorlage „Immer der Nase nach!“, DIN A3
8	Stationsaufsteller, DIN A4
4	Schraubgläser, groß
2	Messbecher
2	Apfelschneider
2	Schneideunterlagen
1-2	Schälmesser
1	Paket Papierfähnchen
6-8	Schüsseln
4	Stoffsäckchen
1	Paket Butterbrottütchen
11	Schraubgläser, klein
30	Trinkbecher
3	Karaffen
2	Pakete Pappteller
6	Filmdosen
1	Flockenquetsche
1	Schaubild Getreidekorn
1	Schaubild Getreideverarbeitung
1	Plakat Kühlschrank und Vorratsregal
1	Satz Lebensmittelkarten
1	BZfE Ernährungspyramide als Tischsystem oder Poster

LISTE FRISCHER LEBENSMITTEL, JE NACH AUSWAHL DER ÜBUNGEN

Anzahl	Lebensmittel	Station/Übung
ca. 1-2 kg	Haferkörner	Getreide/Flockenquetsche
1,2 l	Fruchtsaft (z.B. Mango- &/oder Kirschsaft)	Milch/Schüttel-Shake
2,5 kg	Naturjogurt	Milch/Schüttel-Shake
ca. 12 Stück (2 verschiedene Sorten, 6 Äpfel pro Sorte)	Äpfel – z.B. Booskoop und Granny Smith – alternativ andere saisonale Obstsorten, siehe Stationsbeschreibung	Obst/Untersuche die Äpfel
1	Zitrone	Obst/Untersuche die Äpfel
3 Arten Gemüse (pro Art min. 2 Stück)	saisonales Gemüse (www.verbraucherzentrale.nrw, Stichwort Saisonkalender)	Gemüse/Gemüsequiz – Teste deine Sinne!
ca. 1-1,5 l	Mineralwasser medium	Getränke/Wasser schmecken
ca. 1-1,5 l	Mineralwasser classic	Getränke/Wasser schmecken
200 ml	Limonade (z.B. Orange)	Getränke/Durstlöscher
200 ml	Fruchtsaft (z.B. Apfel)	Getränke/Durstlöscher
200 ml	Mineralwasser medium/classic	Getränke/Durstlöscher
1 Zweig	Frische Minze	Gewürze/Immer der Nase nach!
1 Zweig	Frisches Basilikum	Gewürze/Immer der Nase nach!

LISTE LEBENSMITTEL, LANGFRISTIGE VERWENDUNG

Anzahl	Lebensmittel	Station/Übung
ca. 50 g	Maiskörner	Getreide/Ordne zu!
ca. 50 g	Popcorn	Getreide/Ordne zu!
ca. 50 g	Haferkörner	Getreide/Ordne zu!
ca. 50 g	Haferflocken	Getreide/Ordne zu!
ca. 50 g	Weizenkörner	Getreide/Ordne zu!
ca. 50 g	Weizenmehl	Getreide/Ordne zu!
ca. 50 g	Puffreis	Getreide/ Ordne zu!
ca. 50 g	Reis	Getreide/Ordne zu!
ca. 50 g	Cornflakes	Getreide/Ordne zu!
ca. 50 g	Couscous	Getreide/Ordne zu!
ca. 50 g	Vollkornnudeln	Getreide/Ordne zu!
1 TL	Zimt	Gewürze/Immer der Nase nach!
1 TL	echte Vanille	Gewürze/Immer der Nase nach!
1 TL	Fenchel oder Fencheltee	Gewürze/Immer der Nase nach!
1 TL	Paprikapulver	Gewürze/Immer der Nase nach!
15 Stück	Würfelzucker	Getränke/Durstlöscher

LISTE VERBRAUCHSMATERIAL

Material	Station/Übung
Papiertütchen	Getreide/Flockenquetsche
Pappteller	Gewürze/Lieblingsspeisen
Klebeetiketten, klein	Gewürze/Immer der Nase nach!
Papierfähnchen	Obst/Gemüse
Zahnstocher	Gemüse/Gemüsequiz
Klebeetiketten, groß	Getränke/Wasser schmecken

LISTE ARBEITSBLÄTTER

Titel	Station/Übung
Gemüse im Angebot der Jahreszeiten	Gemüse
Teste deine Sinne!	Gemüse
Welcher Wassertyp bist du?	Getränke
Was sind gute Durstlöscher?	Getränke
Untersuche die Äpfel!	Obst
Wo wächst unser Obst?	Obst
Untersuche das Obst!	Obst
Wo versteckt sich die Milch? (BZfE)	Milch
Schüttel-Shake Rezept (BZfE)	Milch
Für einen guten Start in den Tag!	Frühstück
Wo werden Lebensmittel gelagert?	Frische
Teller oder Tonne?	Frische

ELTERNBRIEF

Liebe Eltern,

am XX.XX.XXX werden wir in unserer Klasse XY einen Geschmacksparcours durchführen. Mit allen Sinnen werden wir uns folgenden Fragen widmen:

Welche unterschiedlichen Apfelsorten gibt es und welche ist der persönliche Favorit? Zucchini und Gurke sehen sich sehr ähnlich, schmecken sie auch so? Wie entstehen eigentlich Haferflocken und wie riecht Paprika? Und was kann man aus Milch alles zaubern?

Das alles und noch viel mehr werden wir in einer Doppelstunde beim Geschmacksparcours der Verbraucherzentrale NRW erfahren.

Ziel des Parcours ist es, die Kinder spielerisch und mit allen Sinnen „auf den Geschmack zu bringen“. Was heißt, dass sie ihre Wahrnehmung schulen, Geschmacksvorlieben und -abneigungen entdecken und die Vielfalt der Lebensmittel kennenlernen.

An den verschiedenen Stationen des Parcours können sich die Schülerinnen und Schüler jeweils zu den Lebensmittelgruppen Milch, Obst, Gemüse, Getreide, Getränke, Gewürze und zu den Themen Lebensmittellagerung und Frühstück an den Aufgaben probieren.

Wenn Sie die Klasse bei der Durchführung des Geschmacksparcours unterstützen möchten, melden Sie sich gerne bei mir.

Viele Grüße



Rückantwort

Name des Kindes: _____

Die Informationen zur Durchführung des Geschmacksparcours habe ich erhalten.
Mein Kind verträgt folgende Lebensmittel nicht oder hat eine Allergie:

Beim Geschmacksparcours unterstütze ich gerne: ja ☐ nein ☐

Datum/Unterschrift

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Helmholtzstraße 19
40215 Düsseldorf

Internet: www.kita-schulverpflegung.nrw
E-Mail: schulmilch@verbraucherzentrale.nrw; kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw

Das Material wurde erstellt im Rahmen des *Projekts BEKind - Begleitmaßnahmen zur Ernährungsbildung für Kinder in Kitas und Schulen im Rahmen des EU-Schulprogramms für Obst, Gemüse und Milch in NRW*

Stand: September 2024
Text & Gestaltung: Friederike Maretzke