

# Kita-Ideen-Box – ein praxisorientiertes Instrument zur Ernährungsbildung in der Kita



Entdecke die Welt der Lebensmittel mit  
Krümel und Klecksi

## Begrüßung und Einführung

### Worum geht's

- **Wie lernen Kinder essen?**
  - Grundlagen der Entwicklung des Essverhaltens  
und ihre Bedeutung für die Kita
- **Ernährungsbildung mit Krümel und Klecksi**

## Gruppenarbeit: Zusammenstellen eines Projektes

### Diskussion in der Gruppe

# Kita Kids IN FORM

- Projekt des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen des Nationalen Aktionsplanes IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
- Laufzeit: August 2015 – Ende Juni 2017

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Entdecke die Welt der Lebensmittel mit  
Krümel und Klecksi

## Workshop-Angebote:



- Allergenmanagement und Allergenkennzeichnung in der Kita
- Besondere Anforderungen an die Verpflegung von unter Dreijährigen
- Speiseplanung in der Kita-Küche
- **Ernährungsbildung mit der Kita-Ideen-Box**

# Warum essen wir das, was wir essen?

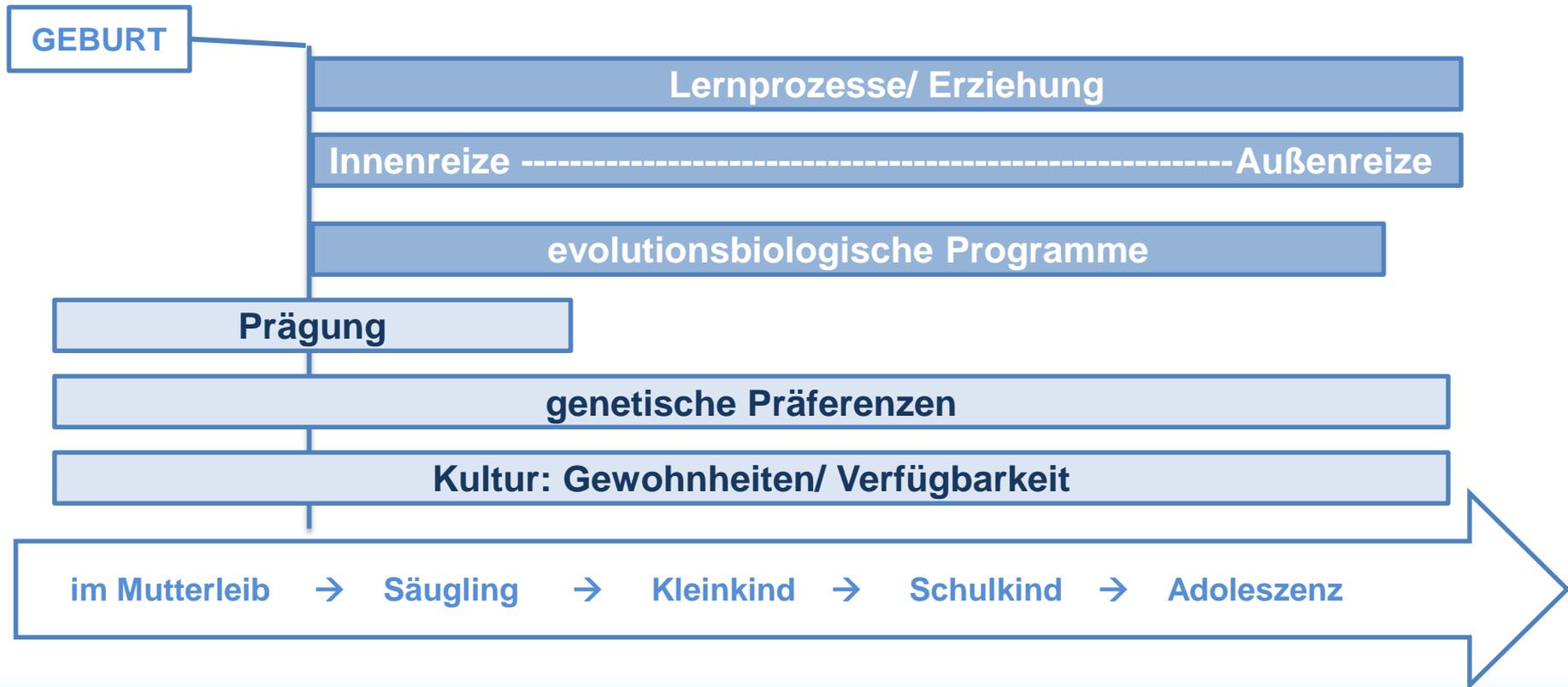
- **Traditionelle Einflüsse** (Omas Plätzchen)
- **Gewohnheiten** („Ich essen immer eine Suppe vor der Mahlzeit“)
- **Hunger der Seele** (Ein Stück Kuchen in Stresssituationen)
- **Soziales Motiv** ( bei Fondue lässt es sich gut unterhalten)
- **Prestige** (Hummer)
- **Angebot** ( man isst das Kantinenessen, weil es dies gerade gibt)
- **Gesundheit** ( soll gesund sein)
- **Schönheit** (ist gut für die Haut)
- **Verträglichkeit**
- **Krankheitserfordernis** (Diät halten)
- **Angst vor Schaden** (Schadstoffe)
- ...



# Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten - allgemein -



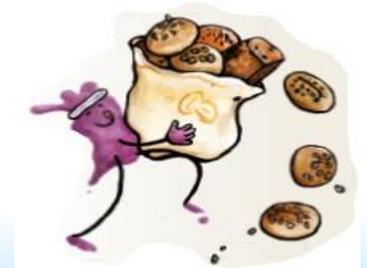
# Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten - chronologisch -



Quelle: modifiziert nach Kersting, M: Kinderernährung Aktuell

# Geschmackspräferenzen

- **angeborene Süßpräferenz**  
**„Sicherheitsgeschmack der Evolution“**
  - süß ≠ giftig
  - Signal für hohe Energiedichte → schnell verfügbare Energie
- **Bitter** – „Geschmack des Giftes“
- **Sauer** – Geschmack der „Unreife“ evt. verdorbene Speise



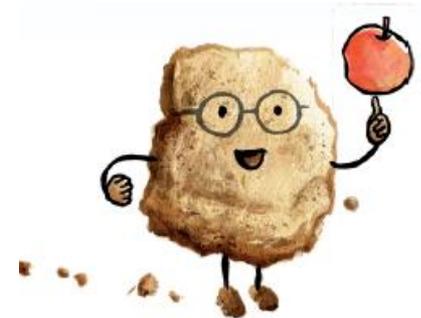
# Geschmacksprägung – Geschmack der Mutter und der Emotionen

- **pränatale-Programmierung** →  
Prägung von Geschmacksrichtungen durch mütterliches  
Essverhalten in der Schwangerschaft
- **postnatale Prägung** →  
Geschmacksbildung durch Essverhalten der Mutter während  
des Stillens



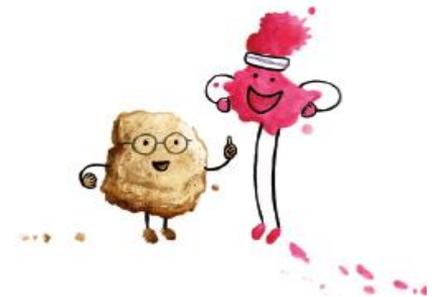
# Evolutionenbiologische Programme

- **Mere-Exposure-Effect – Sicherheit**  
häufige Darbietung eines Geschmacks, bis er „bekannt“ ist,  
gewohnheitsbildendes „Hineinschmecken“
- **Spezifisch-sensorische Sättigung – Vielfalt**  
Abneigung gegenüber ständig wiederholender  
Geschmacksqualität, Schutz vor einseitiger  
Lebensmittelauswahl
- **Aversionsbildung**  
Abneigung von bestimmten Lebensmitteln durch  
unangenehme Erfahrungen

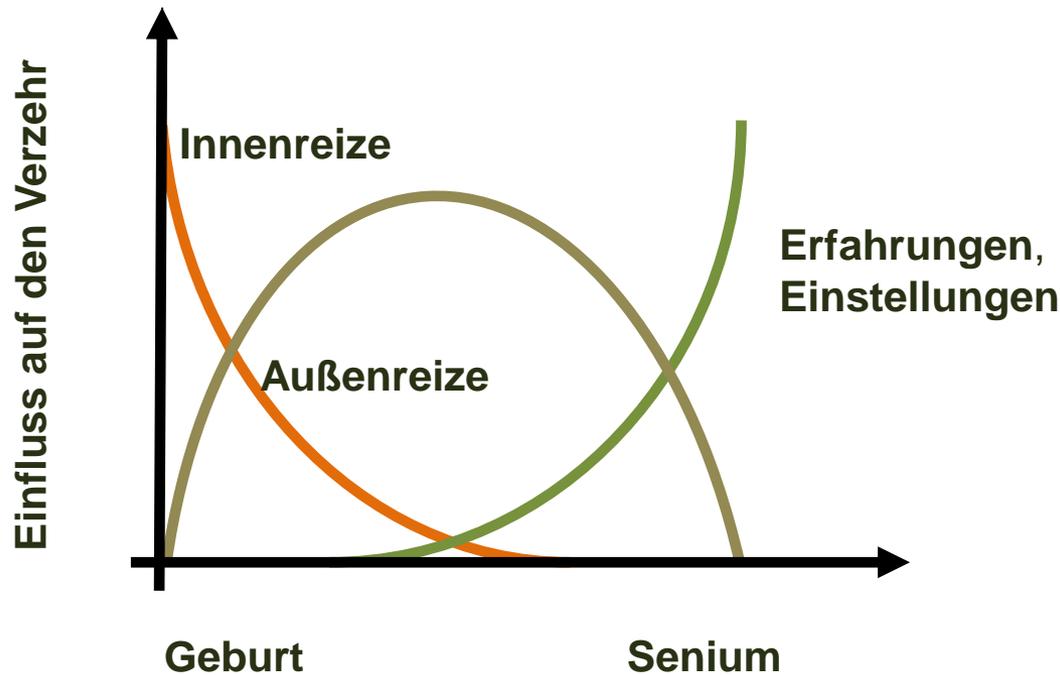


# Innen- und Außenreize

- **Innenreize** (Primärbedürfnisse)  
wie Hunger, Durst, Sättigung  
sichern adäquate Nahrungsaufnahme von  
Säuglingen.  
Mit zunehmendem Alter werden sie durch
- **Außenreize**(Sekundärbedürfnisse)  
wie feste Essenszeiten, Regeln, Esskultur  
abgelöst



# Innen- und Außenreize



Quelle: Kersting, M.: Kinderernährung aktuell.

# Ernährungsbildung in der Kita

## Ernährungsverhalten positiv beeinflussen durch:

- Angebot **abwechslungsreicher Mahlzeiten** in positivem Kontext, gute Rahmenbedingungen und Mitsprache
- Vermittlung **praktischer Fertigkeiten** und Kompetenzen
- Vordergrund sollten **Genuss und Geschmack** stehen, nicht der Gesundheitswert



# Ernährungsbildung – Warum?

Die Verzehrempfehlungen werden von vielen Kindern

**nicht erreicht**

bzw.

**überschritten**

für:

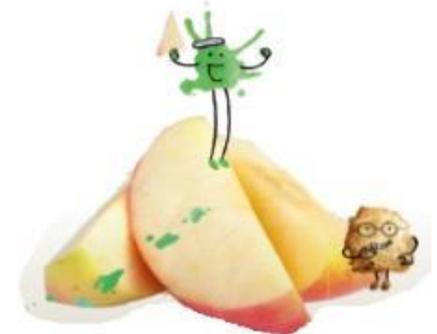
- Gemüse
- Obst
- Getreideprodukte, Kartoffeln
- Fisch
- Getränke
- Milch/-produkte

bei:

- Fleisch/-erzeugnissen
- Süßigkeiten, Snacks

**Aber:**

Es gibt auch Kinder, die zu wenig Fleisch oder zu viel Milch zu sich nehmen.



# Was Kinder im Umgang mit Lebensmitteln lernen können

- **Motorische Fähigkeiten:** Auge-Hand-Koordination beim Raspeln, Reiben, Schneiden
- **Sinnestraining:** Wie riechen und schmecken Lebensmittel? Wie hören und fühlen sie sich an?
- **Sprachentwicklung:** Wortschatzerweiterung durch Benennen von Lebensmitteln
- **Sozialverhalten** beim Kochen und Essen in der Gruppe
- **Wertschätzung** von Lebensmitteln



# Bildungsbereiche

## Körper, Bewegung, Gesundheit

- Körperwahrnehmung – Hunger, Sättigung, Durst
- Bewegungsspiele
- Esskultur und Genuss
- Geruchs- und Geschmackssinn
- Getränke

## Natur und kulturelle Umwelten

- Saisonale und regionale Lebensmittel
- Ökologische Aspekte der Landwirtschaft
- Transportwege
- Herkunft von Lebensmitteln

## Sprache, Schrift, Kommunikation

- Gedichte, Reime, Zungenbrecher
- Bücher und Geschichten
- Sinneseindrücke beschreiben
- Körperwahrnehmungen ausdrücken

## Personale und soziale Entwicklung, Werteerziehung/ religiöse Bildung

- Schönheitsideale
- Essen und Gefühle
- Esskulturen
- Tischsitten
- Andere Länder andere Sitten

## Mathematik, Naturwissenschaften, (Informations-) Technik

- Experimente
- Kräutergarten
- Element Wasser
- Wiegen, Zählen, geometrische Formen, physikalische Vorgänge

## Musische Bildung/ Umgang mit Medien

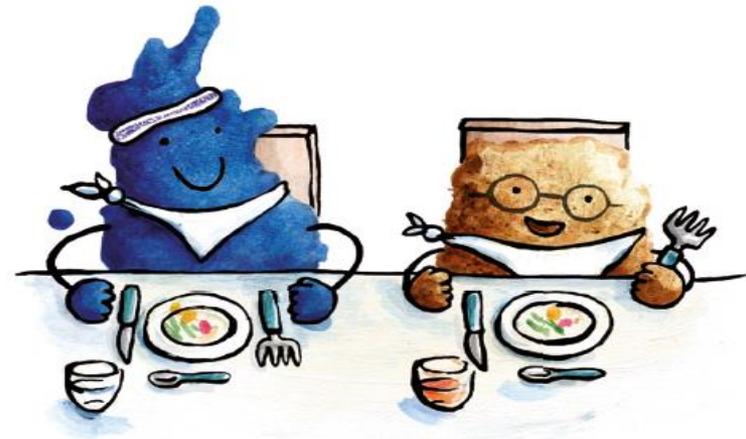
- Lieder
- Essen und Werbung
- Sog. Kinderlebensmittel



Entdecke die Welt der Lebensmittel mit  
Krümel und Klecksi

# Begleitung der Mahlzeiten

- ist **pädagogische Aufgabe**, da Verhaltensregeln, Kommunikationsregeln und Esskultur vermittelt werden
- Erzieher/-in hat **Vorbildfunktion** und stützen das Imitationslernen
- Erzieher/-in isst selber mit **Genuss**



# Interaktionen beim Essen

## Belohnung / Bestrafung

- Wertschätzung des zu belohnenden Lebensmittel sinkt
- Äußere Reize werden wichtiger als innere
- kurzfristig wirksam

## Rationale Argumente

- Begriffe wie „gesund“ und „ungesund“ zu abstrakt



# Interaktionen beim Essen

## Kontrollierende / verpflichtende Strategien

- zu viel Kontrolle stört die angeborene Hunger-Sättigungs-Regulation
- weckt Gegenwehr, verdirbt Genuss
- **kurzfristig** wirksam

## Restriktion / Beschränkung

- Verbote und Verknappung steigern die Präferenz
- je stärker die Einschränkung desto größer die Begierde



# Ernährungsbildung

Kinder...

werden selbstständig

entwickeln ein  
gesundheitsbewusstes  
Essverhalten

nehmen Hunger und  
Sättigung wahr

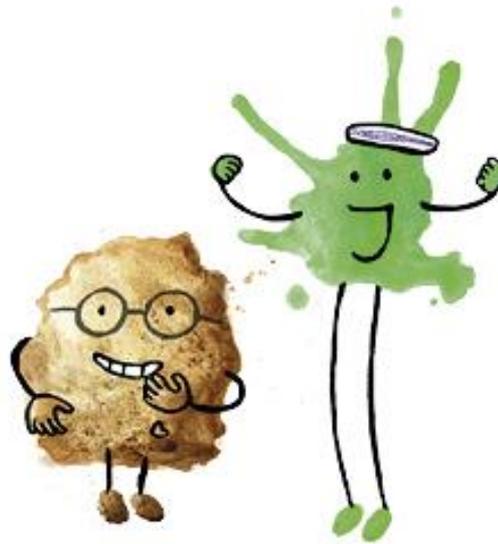


erfahren Esskultur  
und Essgenuss

gewöhnen sich an  
nährstoffreiche Lebensmittel



# Ernährungsbildung in der Kita



Entdecke die Welt der Lebensmittel mit  
Krümel und Klecksi

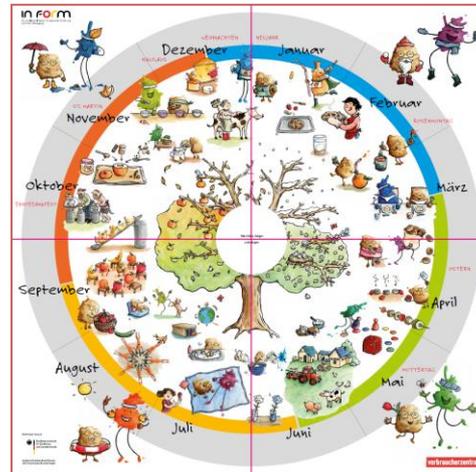


# Kita-Ideen-Box mit 80 Aktionskarten

## Ideen-Box



## Jahreszeiten-Uhr



## Begleitheft



## Aktionskarte



# Ideen-Fundus



# Jahreszeiten

Frühling



Sommer



Herbst



Winter



- Einführungsgeschichte
- Experimente
- Rezepte
- Wahrnehmungsspiele
- Konzentrationsspiele
- Bewegungsspielen
- Rituale
- Lieder

# Schwerpunkte

Frühling



- Frühstück
- Brot
- Getreide

Sommer



- Obst
- Gemüse
- Getränke

Herbst



- Äpfel
- Milchprodukte

Winter



- Naschen
- bewusst genießen

Wahrnehmungsspiel und Vielfalt der Lebensmittel.  
**KRÄUTER-DUFTSTATION**



**ABLAUF:**  
Die Kinder versuchen, die Kräuter am Duft zu erkennen und den Kräutern in dem Glas zu zuzuordnen.  
Variante Duftweiny: In die Filmdosen werden passende Kräuter gefüllt. Die Kinder dürfen jeweils zwei Dosen und riechen, mit geschlossenen Augen das gleiche Duft erkennen zu haben oder alle Düfte ein Gegenstück gefunden in die Dosen gefüllt und der Inhalt ka



**ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF:**  
Die Kinder hören an dem Pflanzen, zu riechen, sodass der Duft sich besser Kinder mit den unterschiedlichen Duft wieder sie diese unterscheiden könn

Wahrnehmungsspiel und Sinneserfahrung:  
**OBST UND GEMÜSE BE-GREIFEN**



**ABLAUF:**  
Die Kinder nehmen mit geschlossenen Augen das Obst bzw. Gemüse in die Hand und betasten es. Sie beschreiben die Form und die Oberflächenstruktur (ist das Obst bzw. Gemüse hart oder weich, groß oder klein, kalt oder warm, glatt oder rau). Die Kinder raten, welches Obst bzw. Gemüse sie in der Hand halten. Besprechen Sie mit den Kindern, dass sich durch Tasten und Riechen der Belag aus Obst und Gemüse feststellen lässt.  
Variante: Die Kinder die Lebensmittel auch mit einem Tuch abdecken oder in einen Stoffbeut stecken. Aus einem Kartoffel können Sie eine Fühl-Box mit einer Öffnung für die Hände herstellen und diese mit einem Stoffbeut verschließen.

**ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN:**  
Für jüngere Kinder ist es einfacher, wenn jeweils ein Exemplar zur Anschauung bereit liegt.



**Tipp**  
**WITTERERFÄHUNG:** Mit Hilfe der Haut können wir ganz unterschiedliche Reize empfinden. Überlegen Sie gemeinsam mit den Kindern, was sie mit der Haut wahrnehmen können: Wärme und Kälte, Druck und Dringensweize, Berührung und Tactile. Was fühlen die Kinder gerade an und was empfinden sie als unangenehm?

Fingerspiel und Herkunft der Lebensmittel.  
**FÜNF KLEINE KARTOFFELMÄNNER**



**ABLAUF:**  
Mit den Kindern werden gemeinsam die Reime gesprochen und die passenden Fingerbewegungen ausgeführt.



Lesespiel und Vielfalt der Lebensmittel.  
**DEM ZUCKER AUF DER SPUR**



**VORBEREITUNG:**  
Die zuckerreichen Lebensmittel werden mit einem Aufkleber, z.B. ein Fußabdruck von Käse oder Bäckerei, markiert. Die zuckerarmen Lebensmittel Naturschokolade, Milch, Vollkornbrot und Banane enthalten Zucker, der von Natur aus in diesen Lebensmitteln ist als Milchzucker, Stärke oder Fruchtzucker vorhanden. Beim Detektivspiel bekommen sie keine Markierung. Eine Schachtel wird als „Schatzkiste“ mit Süßigkeiten gefüllt, die der erlaubten Tagesmenge Zucker entsprechen.

**ABLAUF:**  
Gemeinsam wird die Ermittlung in das Thema: Welche Süßigkeiten sind für gesund? Wie viel Süßes ist in Ordnung? Auf einem Tisch wird eine Detektiv-Matten gestaltet. Die Kinder suchen nach den zuckerreichen Produkten. Zudem steht nicht nur in Süßigkeiten, sondern auch in Fertigdesserts, Fruchtgurts, Nahrungsergänzung, Getreken, Gebäck, Nougat und vielen Kinderlebensmitteln. Um zu vermeiden, welche Menge Zucker pro Tag erlaubt ist, wird die Schachtel geöffnet. Sie enthält eine Tagesmenge für ein Kindesgewicht in Form von Süßigkeiten.



**Tipp**  
• Wie viel Süßes ist erlaubt? Kleine Mengen Zucker sind Süßigkeiten sind bei einer ausgewogenen Ernährung kein Problem. Allerdings sollten es nicht mehr als 10 Prozent der täglichen Energiezufuhr sein. Das sind bei 2-3-jährigen Kindern 10 kcal, bei 4- bis 6-jährigen nur etwa 100 Kalorien und 20 g Bonbons oder 30 g Schokolade oder 30 g Nougat-Creme oder zwei Gläser Limonade pro Tag oder 1 Regel Kinderchokolade + 30 g Fruchtgummi  
• Keine Süßigkeiten als Trösterchen verwenden!  
• Sagen Sie in Ihrem Gesprächs mit Kindern, dass die Zuckerhaltigkeit von den Zuckermengen abhängt (siehe Regelbereich S. 100).



# Förderung der Selbstständigkeit

- Kinder zum selbstständigen Handeln **motivieren**  
Fähigkeiten und Altersstruktur  
berücksichtigen
- Kindern **Verantwortung** übergeben
- Kompetenzen über aktives „Tun“ fördern



Quelle: Katkov/iStockphoto

# Was können Kinder wann?

	SPIELEN	HELFEN
<b>ab ca. 1 Jahr</b>	mit Topf, Deckel, Löffel usw. spielen	
<b>ab ca. 1,5 Jahren</b>	Rühren, Schränke ein- und ausräumen	kleine Dinge bringen und suchen helfen
<b>ab ca. 2 Jahren</b>	Kochen spielen	Lebensmittel sortieren, Quark rühren, Obst und Kräuter im Garten ernten
<b>ab ca. 3 Jahren</b>	Lebensmittel raten, riechen, schmecken („Kim-Spiele“), mit ihnen kochen	Obst, Gemüse, Salat waschen, Teig rühren
<b>ab ca. 4 Jahren</b>	am Puppenherd kochen, Puppen bewirten	am Herd mit kochen, schälen und klein schneiden, Soße rühren, Tisch decken und abräumen
<b>ab ca. 5 Jahren</b>	kochen und Backen spielen mit anderen Kindern, allein den Tisch decken, etwas „Richtiges“ kochen, Restaurant spielen	beim Kuchenbacken helfen, Eier aufschlagen, Eier braten, Kleinigkeiten einkaufen, Zutaten wiegen und messen, kleine Gerichte selber kochen



# Praxis...

- **Kinderküche**



- **kindgerechte** Küchenutensilien z.B. rutschfeste Brettchen

- **kindgerechtes Mobiliar** bzw. Hilfsmittel für eine sichere Position des Kindes z.B. Fußbank

- „**Kochbekleidung**“ für jedes Kind (Kopfbedeckung und Schürze)



# Förderung der Selbstständigkeit

**in FORM** **HEILIG B**

## Kilohi: SPÜLEN MIT KRÜMEL UND KLECKSI

**ABLAUF:** Erklären Sie den Kindern die Geschichte von Krümel und Klecksi und die Schritte, in denen sie abspülen. Teilen Sie diese fünf Schritte einzelnen Schritten zu. Über 2 bis 3 Tage werden die Kinder zum Spülen von Händen geschriebene Songs erstellt, um sich von Krümel und Klecksi, um sich von Krümel und Klecksi, um sich von Krümel und Klecksi abspülen abspülen zu lassen.

1. Geschirrtorbieren und gelbes Spülmittel einfüllen.
2. In ein Spülbecken warmes Wasser, in das zweite Becken kaltes Wasser verlaufen lassen. Bis die Hände sauber sind, Spülen Sie in warmes Wasser geben. Geschirre von allen Seiten spülen.
3. Geschirre in kaltem Wasser nachspülen.
4. Abtropfen lassen und abtrocknen.
5. Ausräumen, Spüle säubern.

**Info**

**DAUER:** 15 Minuten

**ANZAHL DER KINDER:** 2 bis 2 Kinder

**MATERIAL:** Spülbecken, Spülseife, Spültuch oder Bürste, Tuch zum Abtropfen

**LEHRZIELE/FÄHIGKEITEN:** Schaffen in der Systematik abstrahieren, praktischer Erfahrungen mit Wasser und Spülen sammeln, Dehnübung über Pfeife erfahren

Wie Kita in Form | Verbraucherzentrale

**in FORM** **HEILIG C**

## Kilohi: HYGIENE IN DER KÜCHE MIT KRÜMEL UND KLECKSI

**ABLAUF:** Besprechen Sie mit den Kindern, welche grundlegenden Hygieneregeln eingehalten werden müssen, bevor sie anfangen Essen zubereiten.

1. Die Hände vorher gründlich mit Seife waschen.
2. Nicht ins Essen niessen oder husten.
3. Lange Hände zusammenhalten.
4. Zum Putzen immer einen sauberen Lappen benutzen.
5. Keine Handtücher an den Händen mit einem sauberen Lappen abwischen.
6. Eine Tüte oder ein Handtuch verwenden.

**Info**

**DAUER DER KINDER:** 10-15 Minuten

**LEHRZIELE/FÄHIGKEITEN:** Hygieneregeln kennenlernen und einprägen

**Tipp**

Die Kinder werden keine Handtücher sehen benutzen. Sie stellen die Handtücher mit engem Falz nach.

Wie Kita in Form | Verbraucherzentrale

**in FORM** **HEILIG 16**

## Kilohi und Esskultur: VORNEHM ESSEN WIE IM RESTAURANT

**ABLAUF:** Besprechen Sie mit den Kindern in der Gruppe, was Besuch in einem Restaurant ist.

- Haben die Kinder schon einmal in einem Restaurant gegessen?
- Wie sah es dort aus?
- Was war anders als zu Hause oder in der Kita?
- Wohin lag das Essen oder steht der Tisch in einem Restaurant?
- Was gehört alles zu einem gedeckten Tisch (z.B. eine Melange, Servierplättchen)?
- Was gehört alles zu einem „echten“ Frühstück, gemütlich etc.) gedeckten Tisch?
- Helfen die Kinder zu Hause beim Tischdecken?

**Info**

**VORBEREITUNG:** Tischset stellen, Material bereitlegen

**ANZAHL DER KINDER:** 10-15 Kinder

**DAUER:** 15 Minuten

**LEHRZIELE/FÄHIGKEITEN:** Tischdecken, Servieren, Bestellen, Sehen, Gähnen, Tischschmuck, Kellnerverhalten

**LEHRZIELE/FÄHIGKEITEN:** positive Tischkultur erleben, sich anwenden, Aufgaben in einer Gruppe übernehmen

Beim feinen Frühstück haben die Frühstückstische hin und wieder, zu einem Restaurant ausgebaut werden. Hierzu wird der Tisch mit einer besonderen Tischschmuck und besonderen schön mit selbstgemachten Tischschmuck, Tischset, selbst gemachten Servierplättchen, vielleicht sogar einer Blume dekoriert. Ein oder zwei Kinder werden gewählt, die Rollen des Kellners spielen. Sie bekommen eine Kellnerkarte angeteilt. Ihre Aufgabe ist es, die Kinder, die Frühstückstische einrichten, darüber zu informieren, wenn ein Platz frei geworden ist, begrüßen sie an ihrem Platz, fragen was sie trinken möchten. Der/Die Kellner/in deckt Teller und Besteck auf, über den Tisch werden ab und zu den Platz stellen. Die Kinder am Tisch unterhalten sich leise und bedanken sich für den guten Service und die freundliche Bedienung.

**ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN**  
 Jüngere Kinder können vor dem Abwasch bedient werden.

**Tipp**

Üben Sie mit den Kindern den Tisch zu decken. Waschen gelbes Melange, Servierplättchen etc.

Wie Kita in Form | Verbraucherzentrale

# Förderung der Wahrnehmung von Hunger und Sättigung

- **kein ständiges Essensangebot**
- **positives Körperbewusstsein fördern**  
z. B. regelmäßige Bewegung und Entspannung
- **keine Ablenkung** bei den Mahlzeiten
- Kinder entscheiden selbst, was und wie viel sie essen;  
ein „Nein“ akzeptieren!



# Hilfreich zur Förderung von Hunger und Sättigung kann sein...

- ... entsprechendes **pädagogisches Material** z.B. Stethoskop (wie hört sich ein „voller“ Bauch an)
- ... ein **Ruheraum/Ruhebereich** zum entspannen
- ... ausreichend **Zeit** für die Mahlzeiten



# Wahrnehmung von Hunger und Sättigung

**in FORM** HERBST 2014  
DIE NEUE ZEITUNG  
HERBST 2014

**Ritual und Körperwahrnehmung:  
RUNDUM SATT**



**ABLAUF:**  
Jedem Kind liegt sich auf eine Decke und spürt, wie sich der Körper anfühlt. Wer gegessen hat, spürt vor allem den Bauch.  
Anleitung: Ruhig hinlegen, wie mag, schließt die Augen. Ausatmen (Sitz so zählen) und nochmal ausatmen. Die rechte Hand und das rechte Bein auf der Decke. Liegt jetzt eine Hand und das rechte Bein. Wie geht es dem vom Bauch? Ist der Bauch groß voll oder ist da noch Platz?  
Wie fühlt sich das Selbst jetzt an? Wie fühlt sich jemand sonst? Wer mag, streckt sich jetzt ein wenig seinen Bauch.  
Bauch etwas länger strecken und bewusst versuchen ruhig bzw. leise zu blähen.

**Info**  
**VORBEREITUNG:** Decken oder Matras bereitlegen  
**ANZAHL DER KINDER:** Unbegrenzt  
**DAUER:** 15 Minuten  
**MATERIAL:** Matras oder Decken  
**LEHRERANLEITUNG:** SIEHT MAN EIN GEMISCHTES ERGEBNIS?  
Körper fühlbar machen

**Tipp**  
Die Übung kann wiederholt durchgeführt werden und so die Gewohnheit, in sich hinein zu spüren, trainieren.  
Kann auch als Ritual im Esssaal nach dem Frühstück oder Mittagessen am Tisch eingebaut werden.

**Wie das in Form** verbraucherzentrale

**in FORM** HERBST 2014  
DIE NEUE ZEITUNG  
HERBST 2014

**Ritual und Körperwahrnehmung:  
LANGSAM WIE DIE SCHNECKEN ESSEN**



**ABLAUF:**  
Alle setzen sich im Schneckenstil auf den Boden, die Handflächen nach oben gestützt, so dass das „Schneckenhaus“ darin eingehört werden kann: eine Mandel, ein kleines Stück Apfel, eine Banane. Die „Schnecken“, die ihr Futter bereits bekommen haben, werden bis zum Ende des anderen bedient worden sind und schauen sich das Menu genau an. Alle schauen sich dann und versuchen es schrittweise auf – so langsam wie die Schnecken, ganz geschmacklich, Biss für Biss.  
Wer versucht am längsten / Schmecken die Speisen ändern, wenn wir so langsam essen und genießen? Das Gemischtes heißt „wie – zwei – drei“ mit uns, alle anderen Mischfrucht auch mit viel Ruhe zu genießen.

**Info**  
**VORBEREITUNG:** Mandeln, Apfel und Banane waschen, getrocknet in drei kleine Schalen geben  
**ANZAHL DER KINDER:** Unbegrenzt  
**DAUER:** 10 Minuten  
**MATERIAL:** Mandeln, Apfel in Stücke geschnitten, Banane, 3 Schalen  
**LEHRERANLEITUNG:** (Kann) getrocknet, Geschmacksrichtungen ausprobieren und verstehen

**Tipp**  
Die Gemischtes heißt „wie – zwei – drei“ Mischen Sie für alle Mit Mischen in ihrer Ernährung als Food-Helden.

**ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN:**  
Diese Übung eignet sich aufgrund der kurzen Wartezeit nicht für Kinder unter 3 Jahren. Bieten Sie jüngeren Kindern stattdessen Lebkuchen mittel zum kauen an.



**Wie das in Form** verbraucherzentrale

**in FORM** HERBST 2014  
DIE NEUE ZEITUNG  
HERBST 2014

**Wahrnehmungsspiel und Entspannung:  
DEN APFEL SPÜREN**



**ABLAUF:**  
Die Kinder legen sich geschmacklich auf die Decken. Sie schließen die Augen, wenn sie möchten. Die nächsten die folgende Geschmacksrichtung und beschreiben die Kinder dabei. Hinweis: wenn eine Kategorie schnell erschöpft ist, ist im Text der Hinweis „Das so zählen“ eingetrag.

**Info**  
**VORBEREITUNG:** Decken oder Matras und Apfel bereitlegen  
**ANZAHL DER KINDER:** Unbegrenzt  
**DAUER:** 15 Minuten  
**MATERIAL:** Matras oder Decken, Apfel  
**LEHRERANLEITUNG:** SIEHT MAN ERGEBNIS?  
Sich strecken, Fingerspiele machen, Essen bewusst wahrnehmen

**Tipp**  
Jedes Kind kann während der Meditation einen Apfel in der Hand halten.

**ABLAUF:**  
Ich möchte auch nur eine Geschmacksrichtung von einem Kind mit einem Apfel. Dem ganzen Spiel über hängt über kleine rote Apfel auf dem Bauch und lässt sich von der Sonne beschreiben. Soll ich ruhig hat sie für gemacht, ist fast immer und beobachtet gerne von meinen Augen. Wie schmeckt es?  
Ich blähe den Apfel und spüre seine glatte, glatte Schale.  
Gute frische Luft spürt sie in die Nase.  
Kann spüren ich die er kleinen Lücken. Das Fruchtstück kann ich zwischen den Zähnen. Ich spüre den Saft im Mund.  
Ich kann den Apfel so kauen, bis Apfelsäure aus ihm gesaugt ist.  
Ich schmecke und es guttural bricht das frische Aroma in dem Bauch. Es macht den ganz wahlig warm.  
Ich schmecke auch immer das Apfel im Mund und es ist immer noch ganz warm wie ich meinen Bauch.  
Ich spüre mich Bauch und dabei einfach mich etwas legen.  
Zum Schluss meine und ich erkenne mich alle.  
„Wie schmeckt ein Apfel heute?“

**Wie das in Form** verbraucherzentrale

# Vermittlung der Herkunft und Vielfalt der Lebensmittel

- **regelmäßig unbekannte Lebensmittel** anbieten; Neugier wecken!
- Lebensmittel mit ALLEN Sinnen wahrnehmen
- **Herstellerbetriebe** besuchen
- nach Möglichkeit eigener **Kita-Garten**
- **Sortenvielfalt eines Lebensmittels** nutzen  
z. B. verschiedene Brotsorten



## Hilfreich bei der Vermittlung der Herkunft und Vielfalt der Lebensmittel kann sein...

- ... **abwechslungsreicher Speisenplan** (4-Wochen-Zyklus)
- ... regelmäßiges Angebot von **unbekannten Speisen**
- ... unterschiedliche Zubereitungsarten
- ... Kontakt zu Herstellerbetrieben





# Vermittlung von Esskultur und Kulturtechniken

- Angebot/ Zubereitung von **Speisen aus anderen Kulturkreisen**
- **Rituale und Regeln** für die Mahlzeiten vermitteln  
z.B. gemeinsamer Beginn, Tischspruch
- **soziale Bedeutung** von Mahlzeiten fördern  
z. B. durch Tischgespräche
- **regionale Besonderheiten** beachten
- jahreszeitliche **Feste** mit entsprechende Speisen gestalten



## Hilfreich bei der Vermittlung von Esskultur und Kulturtechniken kann sein...

- ... unterschiedliche Kulturen der Kinder in der Kita sind bekannt
- ... entsprechendes pädagogisches Material wie z. B. Länderkarten, Globus
- ... Informationen von Eltern aus anderen Kulturkreisen
- ... feste Rituale im Essalltag der Kita

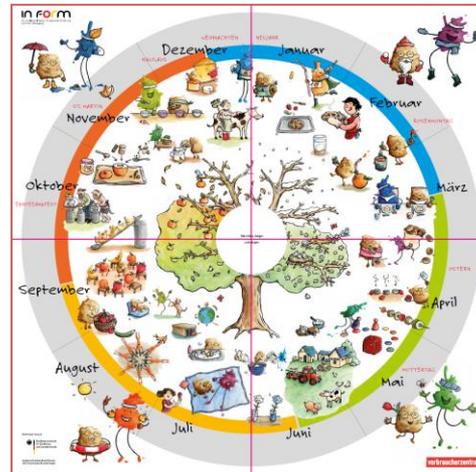


# Kita-Ideen-Box mit 80 Aktionskarten

## Ideen-Box



## Jahreszeiten-Uhr



## Begleitheft



## Aktionskarte



# Begleitheft

## Inhalt:

- Gesundheitsförderung durch Ernährungsbildung – das sagt die Wissenschaft
- Richtig essen lernen in der Praxis
- Gelungene Zusammenarbeit mit den Eltern
- Lebensmittelangebot in der Kita – Lecker und Gesund
- Kinderlebensmittel & Co
- Hygiene – Mehr als Händewaschen
- Wissenswertes zu Schluss



# Header



Methode und Kategorie

Bildungsbereiche



Alter



Nummer

**FRÜHLING-NR. 1**  
DAZU PASST AUCH:  
FRÜHL.-NR. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

passende  
Aktionen

Einführungsgeschichte „Frühling“:

## **KRÜMEL UND KLECKSI BEIM BÄCKER**



Titel

Jahreszeit

# Elemente

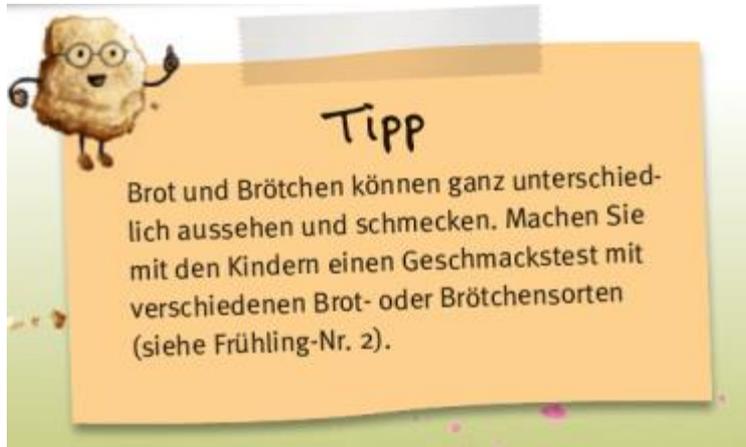
## ABLAUF:

Die Kinder nehmen mit geschlossenen oder verbundenen Augen das Obst bzw. Gemüse in die Hand und betasten es. Sie beschreiben die Form und die Oberflächenstruktur: ist das Obst bzw. Gemüse hart oder weich, groß oder klein, kalt oder warm, glatt oder rau. Die Kinder raten, welches Obst bzw. Gemüse sie in der Hand halten. Besprechen Sie mit den Kindern, dass sich durch Tasten und Riechen der Reifegrad von Obst und Gemüse feststellen lässt.



## ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN:

Für jüngere Kinder ist es einfacher, wenn jeweils ein Exemplar zur Anschauung bereit liegt.



# Bildkarten



# INHALTSVERZEICHNIS



## FRÜHLING

Nr.	Aktion	Methode	Dauer	Kategorie	Bildungsbereich	Alter
1	Krümel und Klecksi beim Bäcker	Einführungsgeschichte „Frühling“	20-40 min			ab 3 Jahren
2	Brote schmecken	Wahrnehmungsspiel	30 min	Vielfalt der Lebensmittel		ab 3 Jahren
3	Brot, wo kommst du her?	Lied	10 min	Herkunft der Lebensmittel		ab 3 Jahren

# Projektbeispiel

**LOTTE UND DIE MILCHPIRATEN**

**Info**

**Tipps**

**JOGHURTZAUER**

**Info**

**Tipps**

**DER KÄSE-TEST**

**Info**

**Tipps**

**WAS STECKT ALLES IN DER MILCH? BITTER UND BUTTERMILCH**

**Info**

**Tipps**

**WAS STECKT ALLES IN DER MILCH? JOGHURT**

**Info**

**Tipps**

**WAS STECKT ALLES IN DER MILCH? QUARK UND MOLKE**

**Info**

**Tipps**

## Rund um die Milch

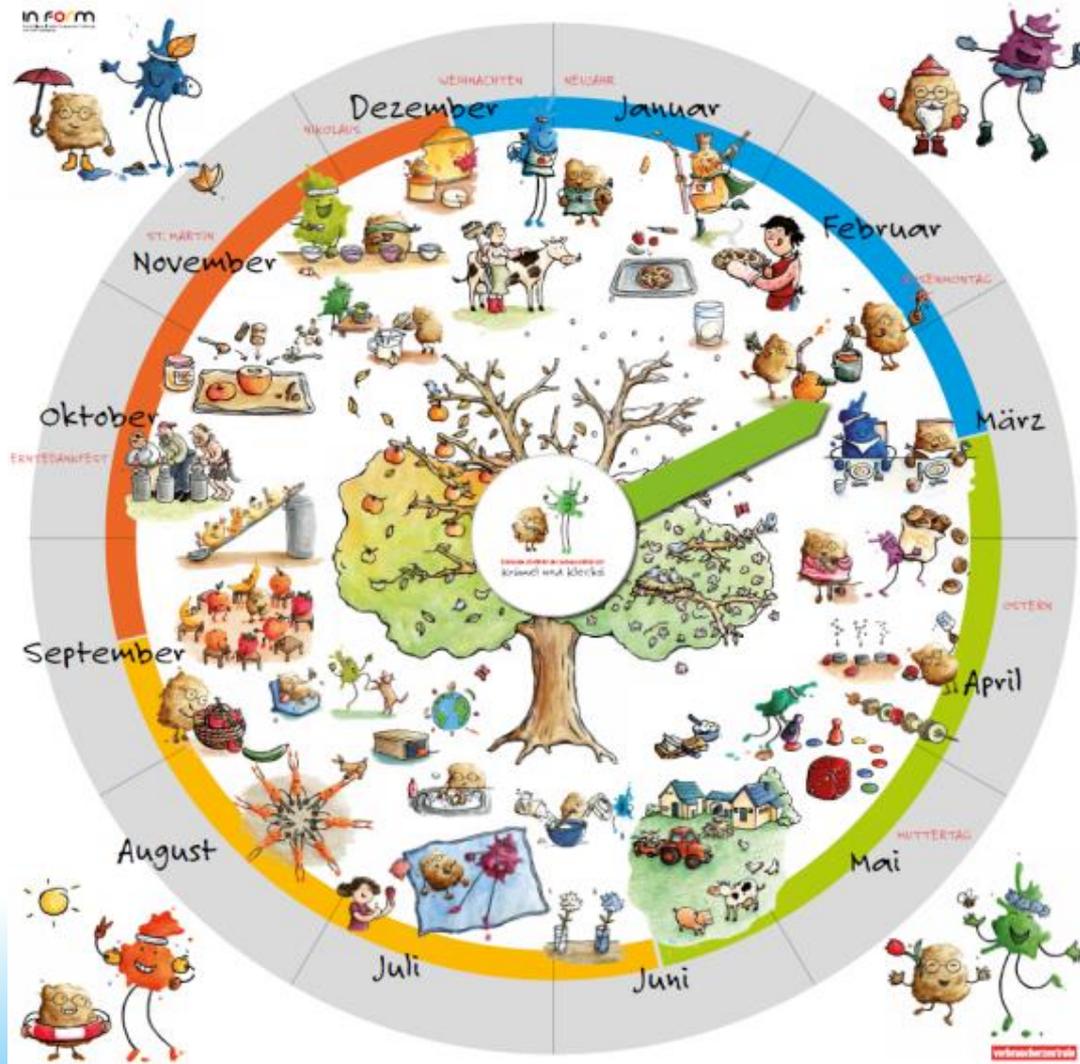
- Geschichte
- Experimente
- Wahrnehmungsspiele
- Elternaktion

**RUND UM DIE MILCH**

**Info**

**Tipps**

# Jahreszeitenuhr



# Vorschlag für die Gruppenarbeit

**Erarbeiten Sie ein jahreszeitenübergreifendes Projekt mit „Krümel und Klecksi“ zum Thema:**

- Frühstück
  - Sinne
  - Herkunft der Lebensmittel
  - Nachhaltigkeit
  - oder zu einem Thema Ihrer Wahl
- 
- Und stellen Sie es in Plenum vor.
  - Sie haben 30 ( 45) Minuten Zeit.

# Kita-Ideen-Box: Wann, wo, wie?



[www.vz-ratgeber.de](http://www.vz-ratgeber.de)



**Versandservice der Verbraucherzentralen**  
**Himmelgeister Straße 70**  
**40225 Düsseldorf**



**0211 38 09 555**



**0211 38 09 235**