



GUT ESSEN MACHT STARK

Bildungseinheit: Trinken und Getränke

Hintergrund

Im Vergleich zu Erwachsenen haben Kinder auf ihr Körpergewicht bezogen einen höheren Wasserbedarf. Kinder vergessen jedoch beim Spielen und Toben häufig das Trinken. Leitungs- bzw. Mineralwasser ist ein günstiger und gesunder Durstlöcher. Säfte, Nektare, Limonaden oder gesüßte Tees sollten in der Kita nicht angeboten werden.

Geeignete Getränke für Kinder und Erwachsene sind:

- Trinkwasser
- Mineralwasser mit und ohne Kohlensäure
- ungesüßte Früchtetees, z. B. Hagebuttentee
- ungesüßte Kräutertees, z. B. Pfefferminztee, Kamillentee
- ungesüßter Rotbuschtee
- Fruchtsaftchorlen im Verhältnis von drei Teilen Wasser und einem Teil Fruchtsaft

Saft, Milch und Kakao sind keine Durstlöcher. Sie liefern neben der Flüssigkeit Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und reichlich Energie und sind daher als Zwischenmahlzeit oder Mahlzeitbestandteil einzuordnen.

Für Kinder werden täglich 6 Portionen bzw. Gläser (insgesamt ca. 800 - 950 Milliliter empfohlen. Im Hochsommer und nach dem Spielen und Toben erhöht sich der Bedarf. Geeignete Getränke sollten den Kindern jederzeit zur Verfügung stehen und auch zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk dazu.

Denken Sie daran, auch selbst genug zu trinken, für Erwachsene werden insgesamt 1,5 Liter pro Tag empfohlen.



GUT ESSEN MACHT STARK

in form

123 4-6 HERBST-NR. 5
DAZU PASST AUCH:
HERBST NR. 4, 6, 7, 8
WINTER NR. 2, 4

Wahrnehmungsspiel und Herkunft der Lebensmittel:

DER APFEL FÄLLT NICHT WEIT VOM STAMM



ABLAUF:

Legen Sie die verschiedenen Apfelsorten (mind. 2 jeder Sorte) in einen Korb. Die Kinder sortieren nun durch genaues Beobachten, die Äpfel aus dem Korb, den Äpfeln in den Schüsseln zu. Dabei sollen Sie auf Farbe, Form und Oberfläche der Äpfel achten.

Im Stuhlkreis können Sie gemeinsam die Äpfel betrachten:

Sehen alle Äpfel gleich aus? Welche Unterschiede gibt es (z.B. Schale, Geruch, Größe)? Erkennt jemand eine Apfelsorte? Wo wachsen Äpfel und wann werden sie geerntet? Was kann aus Äpfeln hergestellt werden?

Lieblingssorte bestimmen. Anschließend werden die Äpfel gewaschen, in mundgerechte Stücke geschnitten und auf Tellern präsentiert. Nacheinander probieren die Kinder die verschiedenen Apfelsorten, um dann die Unterschiede heraus zu schmecken. Lassen Sie von jeder Sorte einen Apfel zur Betrachtung ganz.

ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN:

Für jüngere Kinder sollten farblich deutlich unterschiedliche Apfelsorten gewählt werden. Die Kinder probieren die verschiedenen Apfelsorten und bestimmen ihren Favoriten.



VORBEREITUNG: verschiedene Apfelsorten werden, am besten zusammen mit den Kindern, auf dem Wochenmarkt, eingekauft. Korb mit den Apfelsorten (mind. 2 pro Sorte) und Schalen mit je einer Apfelsorte als Anschauungsobjekt bereitstellen.

ANZAHL DER KINDER: Kleingruppen (maximal 8 Kinder)

DAUER: 30 Minuten (+ gemeinsamer Einkauf)

MATERIAL: Korb, mehrere Schalen, verschiedene regionale Apfelsorten Boskop, Cox Orange, Elstar, Jona Gold ...) einkaufen, Messer

LERNERFAHRUNGEN: Bedeutung der Sinne, durch Riechen, Schmecken und Beobachten, verschiedene Apfelsorten kennenlernen, Nuancen schmecken



Tipp

Aus welchen Ländern kommen Äpfel in unsere Geschäfte?
Besuchen Sie mit den Kindern den Wochenmarkt oder einen Lebensmittelgeschäft in Ihrer Nähe. Das ist dann eine gute Gelegenheit, über weite Transportwege und regionale Produkte zu sprechen.