

Einführungsgeschichte „Winter“:

DER EISZAUBERER ODER WINTERZAUBER MIT APFEL



ABLAUF:

Bitte beziehen Sie die Kinder mit in die Geschichte ein:
Es gibt Fragen an die Kinder.

Immer wenn das Zeichen kommt, heißt das, die Kinder stehen auf und laufen mit kleinen Tippelschritten wie Krümel oder hüpfen auf einem Bein wie Klecksi einmal um den Stuhl herum. Die Krümel rufen dabei „krr, krr“ und die Klecksis „platsch, platsch“.

Info



VORBEREITUNG: Die Geschichte kann in drei Abschnitten mit den Kindern bearbeitet werden: 1) Spiele draußen im Winter 2) verschiedene Speisen aus Äpfeln 3) saisonales und regionales Obst

ANZAHL DER KINDER: Gesamt- oder Kleingruppe

DAUER: 20 – 40 Minuten

LERNERFAHRUNGEN: verschiedene Verarbeitungen von Äpfeln kennenlernen, Geschmacksvorlieben angeben, saisonale/regionale Verfügbarkeit von Obst erkennen

Langsam fallen Schneeflocken auf die Häuser, Bäume und Straßen. Im Nu ist alles wie mit einem dicken, weißen Watteteppich überzogen. Es ist Winter. Krümel blättert in einem Bilderbuch und Klecksi beißt in einen großen, roten Apfel. „Ich mag den Eis-Zauberer wirklich sehr!“, erklärt Krümel und zeigt dabei auf das große Bild. „Ich auch“, antwortet Klecksi und kaut fleißig weiter. „Er macht immer alles schön glitzrig und weiß. Alle Kinder können dann im Schnee spielen.“ Während Krümel umblättert, beißt Klecksi wieder herzhaft in seinen roten Apfel hinein und versucht zu sprechen. Aber das geht jetzt gar nicht. „Ich verstehe kein Wort“, sagt Krümel ungeduldig. „Du meinst, was wir jetzt draußen spielen können?“ Sie klatschen in die Hände und machen krr, krr, platsch, platsch .

Frage an die Kinder: Was können Krümel und Klecksi jetzt im Winter draußen spielen?

„Ja, toll!“, murmelt Klecksi, „Dann lass uns endlich raus gehen.“ „Gleich, gleich, ich möchte vorher noch einen Apfel essen.“ Er greift mit der Hand in den Apfelkorb. Aber da sind keine Äpfel mehr. Wo sind die ganzen Äpfel? Krümel und Klecksi schauen sich verwundert an. „Weggeflogen oder weggelaufen?“, fragt Krümel. „Quatsch!“, ruft Klecksi, „Vielleicht hat sie der Eis-Zauberer einfach weg gezaubert?“ „Komm, lass sie uns suchen!“, antwortet Krümel.

„Wir gehen zu unserem Apfelbaum, vielleicht weiß der etwas.“ Die beiden ziehen sich warm an und rennen nach draußen zu ihrem Apfelbaum. Sie klatschen in die Hände und machen krr, krr, platsch, platsch .

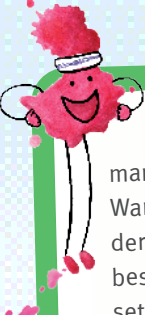
„Du, Apfelbaum, sag mal, wo sind denn deine Äpfel?“, ruft Krümel laut, so dass der Apfelbaum einen kleinen Schreck bekommt und sich schüttelt. Dabei rieselt Schnee auf die beiden. „Mensch, nun lass mich doch schlafen!“, stöhnt der Baum. „Du siehst doch, dass ich müde bin. Ich habe jetzt keine Äpfel. Ihr habt sie doch selbst aufgesammelt und fortgetragen.“ „Ja, das stimmt“, erinnert sich Krümel, „aber das ist doch eine ganze Weile her. Wann hast du denn wieder welche?“


„Kommt wieder, wenn meine Blätter langsam bunt werden“, antwortet der Baum. „Oh, das dauert aber noch ganz schön lange!“, überlegt Krümel. „Komm wir gehen zum Schneemann, vielleicht weiß der mehr.“

Der Schneemann lacht immer, wenn es schneit. Er hat eine orange Nase wie eine Möhre, einen großen, schwarzen Hut und einen grünen Schal. „Du, Schneemann, wir brauchen Deine Hilfe!“, ruft Krümel schon von Weitem.

„Wo sind unsere Äpfel?“ Der Schneemann lacht: „Oh, oh Äpfel! Bei mir gibt es flüssige Äpfel. Schaut her!“ Der Schneemann zieht seinen Hut ab und auf seinem Kopf steht eine Flasche Apfelsaft. „Apfelsaft vom Schnee-






mann, das ist doch viel zu kalt! Wir brauchen jetzt etwas Warmes“, erklärt Krümel ganz ungeduldig. „Weißt Du, wo der Eis-Zauberer ist?“, fragt Klecksi. „Der kann uns jetzt bestimmt helfen.“ Der Schneemann schüttelt sich etwas, setzt den Hut wieder auf und antwortet: „Oh, oh, das weiß ich nicht. Aber der alte Herd kann euch bestimmt helfen. Er faucht und zischt schon den ganzen Tag. Ihr findet ihn auf der großen Wiese.“ Die beiden sagen kurz: „Danke, lieber Schneemann!“, klatschen in die Hände und machen krr, krr, platsch, platsch 

Dann rasen sie auch schon zur großen Wiese. Der alte Herd zischt, knackt und klappert. Klecksi schaut ihn etwas ängstlich an. Der alte Herd brummt mit tiefer Stimme: „Schschsch, schön, dass ihr mich endlich mal besucht. Ich habe schon ein großes, warmes Feuer in meinem Bauch. Darum zische und knacke ich so. Auf meinem Kopf sind viele Töpfe und Kannen. Wenn die Töpfe und Kannen ständig quasseln, klappert es natürlich.“ „Wir suchen den Eis-Zauberer. Er soll uns helfen unsere Äpfel sind nämlich alle weggezaubert.“

Klack, klack, klack, machen die Töpfe und lachen durcheinander: „Hi, hi, ha, ha, ho, ho!“ „Bei mir bekommt ihr warmen Apfeltee“, brummt der Herd. Dann öffnet er eine weiße Klappe an seinem Bauch. „Schschsch und Bratäpfel.“ Krümel und Klecksi schauen mit großen Augen auf die Kanne mit heißem Apfeltee und auf das Blech mit den Bratäpfeln. „Oh, es riecht jetzt überall nach Äpfeln!“, jauchzt Klecksi und schnuppert Apfelluft. „Komm, wir probieren etwas von dem Apfeltee. Dann müssen wir aber weiter“, meint Krümel.

Fragen an die Kinder: Welche leckeren Sachen aus Äpfeln gibt es dort? Als Anregung können Sie einige Bilder (z.B. Apfelmus, Apfelringe, Apfelschnitzel, Apfelpfannkuchen) auslegen.

Erdbeeren im Winter?


Krümel hat eine Idee. Beide klatschen in die Hände und machen krr, krr, platsch, platsch  „Wir laufen schnell zu Mia, der fällt immer etwas ein.“ Die beiden winken dem Herd, den Töpfen und Kannen zu und laufen über die Wiese, zu dem kleinen Haus mit der blauen Tür. Mia öffnet mit einem Schwung die Haustüre. Bevor Krümel und Klecksi etwas sagen können, quasselt sie los: „Was meint ihr, sehe ich aus wie eine Eis-Fee?“ Sie hat einen weißen Pullover mit Glitzersteinen und kleinen, weißen Zöpfen an. Ihre Haare werden von einer riesigen Haarspange mit weißen Perlen zusammengehalten. Ich bin eine glitzrige Eis-Fee mit Schneeflocken.“

„Wenn du eine Fee bist, brauchen wir nicht mehr zu dem Eis-Zauberer. Du kannst unsere Äpfel herzaubern!“, ruft Krümel. „Äpfel, Äpfel, das ist doch überhaupt nicht feenmäßig!“, mault Mia gelangweilt.

Mias Mutter taucht an der Türe auf. „Ihr beiden seid bestimmt durchgefroren. Kommt rein. Das Essen ist gleich fertig. Es gibt auch deine Feen-Nachspeise. Ihr beide seid natürlich eingeladen.“

„Jaaa!“, kreischt Mia los, „Quark mit Erdbeeren?“ „Ne, ne, die gibt es jetzt nicht in unserem Garten. Erdbeeren wachsen doch nicht im Winter.“ Mia gibt nicht auf und brummt: „Ich mag Erdbeeren auch, weil sie so schön rot sind.“ Mias Mutter lacht: „Im Winter brauchen wir keine Erdbeeren. Alles zu seiner Zeit. Schau doch mal auf unseren Apfelkorb hier. Es gibt knallrote, rotgelbe, grüne und grünrote Äpfel, alle aus dem Garten. Du suchst Dir gleich einen aus und reibst ihn ganz frisch in den Quark. Das schmeckt köstlich, glaub mir! Und ich zeige Euch, wie das geht.“ Krümel und Klecksi bekommen ganz große Augen, als sie den Korb voll mit Äpfeln sehen. Wenig später sind alle in der Küche und reiben Äpfel und rühren sie unter den Quark.

Krümel traut sich schließlich seine Frage zu stellen: „Weiß denn keiner, wo unsere Äpfel sind?“ „Sind denn eure Äpfel alle weg?“, fragt Mias Mutter neugierig. Und auf einmal reden die beiden durcheinander und erzählen ihre Geschichte von dem Eis-Zauberer, dem Apfelbaum, dem Schneemann und dem Herd mit den Töpfen.

„Nun, ich glaube ich weiß, wo eure Äpfel sind“, grinst Mias Mutter. „Was?“, rufen alle drei. „Wo sind sie denn?“ „Die Äpfel sind nicht weggezaubert. Ihr habt sie einfach alle aufgegessen!“ „Waaas, alle aufgegessen?“, rufen Krümel und Klecksi. „Kennt ihr das denn nicht? Wenn ihr etwas geme esst, esst ihr und esst und schwuppdiwupp, auf einmal ist der Teller oder die Tüte leer.“ „Ja, stimmt, das ist mit meiner Feen-Nachspeise auch so.“ „Hm und jetzt haben wir keine Äpfel mehr!“, mault Klecksi ganz traurig. „Wozu habt ihr Freunde?“, ruft Mia. „Wir helfen euch, nicht wahr Mama?“ Mias Mutter nickt: „Ihr steckt euch erst einmal die Taschen voll mit den Äpfeln dort und wenn die alle sind, holt ihr wieder Nachschub.“ Krümel und Klecksi klatschen in die Hände und machen krr, krr, platsch, platsch 



Tipp

Als Abschluss können die Kinder die Geschichte malen, wem begegnen Krümel und Klecksi auf ihrer Suche nach den Äpfeln? Besprechen Sie mit den Kindern welche Obst- und Gemüsearten im Winter Saison haben (siehe hierzu den [Saisonkalender](#)).

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Rezept und Esskultur:

APFEL-KINDERPUNSCH



ABLAUF:

Für den **Apfel-Kinderpunsch**:

1. Früchtetee mit den Gewürzen kochen.
2. Gewürze mit der Schaumkelle entfernen.
3. Orangen- und Apfelsaft hinzugeben.
4. Während einer Spielpause setzen sich alle Kinder zusammen und trinken den wärmenden Punsch.

Alternativ können Sie selber **Apfeltee** herstellen und nach Belieben weiter verfeinern:

1. Die Apfelschalen, die als Reste angefallen sind, werden in ein paar Zentimeter lange Stücke geschnitten und mit der Nadel auf den Faden gefädelt.
2. Die Fäden werden zum Trocknen aufgehängt.
3. Nach einigen Tagen können die getrockneten Schalen in eine Dose gefüllt werden, wo sie sich einige Zeit halten.
4. Aus ein paar Schalenstücken kann man einen Apfeltee herstellen, der mindestens 5 Minuten ziehen muss.
5. Nach Belieben mit etwas Zucker oder Honig süßen.

Info

VORBEREITUNG: Zutaten für ca. 15 Personen: 2l Apfelsaft, 1l Früchtetee, 1-2 Zimstangen, 5 Gewürznelken, Saft einer Orange

ANZAHL DER KINDER: Kleingruppe

DAUER: 30 Minuten

MATERIAL: Topf, Schaumlöffel
Für den Apfelschalentee: Nadel, Faden, Apfelschalen von Bio-Äpfeln, Zucker oder Honig

LERNERFAHRUNGEN: gesunde Alternative zu Limonade kennenlernen, weihnachtliche Gewürze kennenlernen



Tipp

Lassen Sie die Kinder die Gewürze riechen und besprechen Sie, wie diese noch verwendet werden können (z. B. in Lebkuchen).



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Ritual und Sinneserfahrung:

BLÜHENDE TRADITION



ABLAUF:

Der 4. Dezember ist der Barbara-Tag. Traditionell werden an diesem Tag Barbarazweige geschnitten. Die aufblühenden Zweige zu Weihnachten bringen, nach altem Volksglauben, Glück für das kommende Jahr. Machen Sie mit den Kindern einen Spaziergang zu Sträuchern und Bäumen. Jedes Kind darf seine Zweige mit einem Bast zusammenbinden und zurücktragen. Als Barbarazweige eignen sich Birke, Apfel, Kirsche, Pflaume, Rosskastanie, Holunder, Hasel oder Forsythie. Suchen Sie Triebe mit Blütenknospen, das sind dicke und eher rundliche Knospen. Aus schmalen Knospen treiben dagegen meist nur Blätter. Lassen Sie die Kinder von unterschiedlichen Bäumen Zweige abschneiden. Im Kindergarten angekommen schneiden Sie die Zweige unten nochmals schräg ab und stellen die Zweige in eine Vase mit Wasser an einen warmen Ort. Die Kinder können die Zweige täglich mit etwas Wasser besprühen, das sorgt für saftig-frische Knospen. Das Vasenwasser öfter mal wechseln.

ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN:

Die Kinder begleiten den Ausflug.

Info

VORBEREITUNG: Sammeln Sie die Barbarazweige am 4. Dezember (Tag der Heiligen Barbara), damit die Zweige auch wirklich zu Weihnachten blühen.

ANZAHL DER KINDER: Gesamtgruppe

DAUER: 45 Minuten

MATERIAL: Gartenschere, Bast

LERNERFAHRUNGEN: Ritual kennenlernen, Wachstum beobachten



Tipp

Die aufgeblühten Barbarazweige eignen sich sehr gut als Geschenk zu Weihnachten und als Tischdekoration.





Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Quelle: modifiziert nach aid Infodienst e. V., jetzt Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Bonn

verbraucherzentrale

Mitmachgeschichte und Herkunft der Lebensmittel:

DER LIMOKÖNIG



ABLAUF:

Lesen Sie den Kindern zunächst folgende Geschichte vor:

DER LIMOKÖNIG

Irgendwo weit draußen, da, wo es immer warm ist und fast nie regnet, liegt die Trink-Insel.

Krümel und Klecksi sind auf der Trink-Insel gelandet und staunen nicht schlecht. Dort gibt es nur Sachen zum Trinken. Auf großen Bildern mit riesigen Apfelsinen steht in leuchtenden Farben „Hier geht es zum Limo-See“. „Das sieht ja total lecker aus!“, ruft Krümel. Klecksi nickt begeistert: „Komm, da gehen wir hin. Ich bin schon ganz durstig.“

Auf dem Weg zum Limo-See dröhnt überall Musik aus riesigen Lautsprechern und eine Stimme sagt freundlich: „Unsere Limonade schmeckt heute noch fruchtiger. Probiert selbst, kommt alle zum Limo-See.“

Krümel und Klecksi begegnen immer mehr Kindern, die riesige Trinkhalme in ihren Händen halten. Alle scheinen ein bisschen aufgeregt zu sein. Die Kinder laufen ein Stück, bleiben wieder stehen, reden durcheinander, lachen und schubsen sich ein wenig, damit es weitergeht. „Was ist denn hier los? Wo wollt ihr denn alle hin?“, fragt Krümel ein kleines Mädchen. „Natürlich zum Limo-See!“, ruft das Mädchen. „Oh, es ist dort total prickelig. Die Limonade schmeckt super und du kannst so viel trinken, wie du willst. Komm einfach mit!“ „Ja, sicher“, antwortet Krümel. – „Aber mir wird das hier zu voll.“, sagt Klecksi. „Lass uns den kleinen Waldweg gehen.“

Die beiden spazieren unter großen, schattigen Bäumen mit dunkelgrünen Blättern und mit orangefarbenen Früchten. „Mensch, guck mal Klecksi, das sind ja alles dicke, saftige Apfelsinen!“, ruft Krümel begeistert. Klecksi sieht nach oben: „Stimmt, das sind alles Apfelsinen. Warum werden die bloß nicht gepflückt?“

Info

VORBEREITUNG: keine

ANZAHL DER KINDER: Gesamtgruppe

DAUER: Vorbereitung 15 Minuten/
Durchführung 30-60 Minuten

MATERIAL: Limonaden-Werbung als Collage auf einem Plakat oder Limonadenflaschen, Apfelsinen und Apfelsinensaft, Karaffe mit Wasser, Saftpressen, Messer, Becher für jedes Kind, Strohhalm

LERNERFAHRUNGEN: etwas präsentieren, sich ausdrücken, Fantasiegeschichte erleben, Jahreszeit erleben, Wortschatz erweitern



Tipp

Die Kinder können Werbeplakate malen. Im Anschluss kann Saft ausgepresst, können Schorlen gemixt und kann Limonade hergestellt werden.

Sie erreichen eine Wiese mit einer kleinen Hütte. Davor sitzt ein Junge mit einem viel zu großen Hut auf einer Bank. Er stützt seinen Kopf mit beiden Händen ab und starrt vor sich hin. „Wie heißt du?“, fragt Krümel den Jungen. „Ich heiße Pedro“, antwortet der Junge leise. Dabei sieht er die beiden mit seinen großen, dunklen Augen traurig an. „Was ist los? Willst du nicht zum Limo-See und trinken?“, fragt Klecksi. „Limo-See? Alle wollen immer nur zum Limo-See“, murmelt der Junge leise. Krümel und Klecksi sehen ihn an und sagen kein Wort.

Dann erzählt Pedro ihnen die Geschichte von seinen Apfelsinen und dem Limokönig: Bis zum letzten Sommer kamen immer alle Kinder zu Pedro. Sie kletterten auf seine Apfelsinenbäume und pflückten die großen orangefarbenen Früchte. Anschließend wurden die Apfelsinen ausgepresst. Jeder konnte sich seine Schorle mixen und so viel trinken, wie er wollte. Dann blieb immer noch viel Zeit zum Spielen. Am meisten Spaß hat immer allen Pedros Spiel „Apfelsinenernte“ (siehe Winter-Aktion dazu) gemacht.

Doch dann kam der Limokönig mit seiner großen Limo-Maschine. Sie läuft den ganzen Tag und die ganze Nacht und ist schrecklich laut. Aus einem großen Schlauch läuft die gelbe Limonade in einen großen See. „Das ist aber gar kein richtiger Apfelsinensaft. Trotzdem hat der Limokönig es irgendwie geschafft, dass alle Kinder nur noch zum Limo-See wollen“, murmelt Pedro wieder ganz traurig vor sich hin. „Na, das ist Werbung, das machen die großen Bilder und die Lautsprecherstimme“, sagt Krümel und Klecksi erklärt noch: „Das ist wie im Fernsehen.“ „Oder wie der Obstverkäufer auf dem Markt, der immer so laut schreit“, fügt Krümel noch schnell hinzu. Pedro versteht gar nichts und guckt die beiden mit seinen großen Augen an.

„Wir helfen dir“, sagt Klecksi, „wir machen jetzt mal richtig Werbung für deine Apfelsinen, für den Saft zum Trinken, für die Bäume zum Klettern.“ „Ja und für die Spiele hier auf der Wiese. Du wirst sehen, dann kommen die Kinder wieder“, lacht Krümel Pedro aufmunternd an.

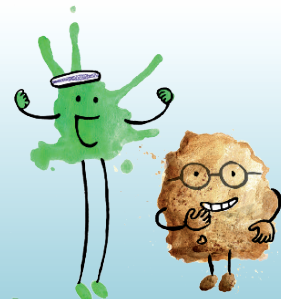
DURCHFÜHRUNG:

Klecksi und Krümel wollen den anderen Kindern von Pedros Apfelsinensaft berichten und überzeugen, dass der Saft viel leckerer ist als die Limonade. Wie machen sie das am besten? Wer kann ihnen helfen? Die Kinder können nacheinander nach vorne kommen und Werbung machen. Um das Spiel anlaufen zu lassen, können Sie mit gutem Beispiel vorangehen.

Am Ende klatschen alle Zuschauer Beifall.

ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN

Die Kinder können zuhören und sich altersentsprechend beteiligen.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Quelle: modifiziert nach Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, www.bzfe.de

verbraucherzentrale

Bewegungsgeschichte und Körperwahrnehmung:

APFELSINEN- ERNTE



ABLAUF:

Nach dem Prinzip des Spiels „Die Reise nach Jerusalem“ wandern die Kinder um die Stuhlreihe, während die Musik leise im Hintergrund läuft.

Sie erzählen folgende Bewegungsgeschichte:

Die Apfelsinen werden vom Baum gepflückt.

(mit den Händen in die Luft greifen)

Eine fällt hin, wird schnell wieder aufgehoben,

(bücken)

Und gleich geschält.

(Hände greifen ineinander)

Einzelne Stücke werden gegessen.

(Kaubewegungen)

Ein Stück ist süß, ein Stück ist sauer.

(Grimassen schneiden)

Immer wenn die Musik angehalten wird, fallen die Apfelsinen in den Korb.

(die Kinder müssen sich dann schnell auf die Stühle setzen)

Kinder, die keinen Stuhlplatz bekommen haben, können mit Ihnen die Bewegungen in den nachfolgenden Runden vormachen.

ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN:

Die Bewegungsgeschichte wird ohne Stuhlreihen-Wanderung gespielt.



Info

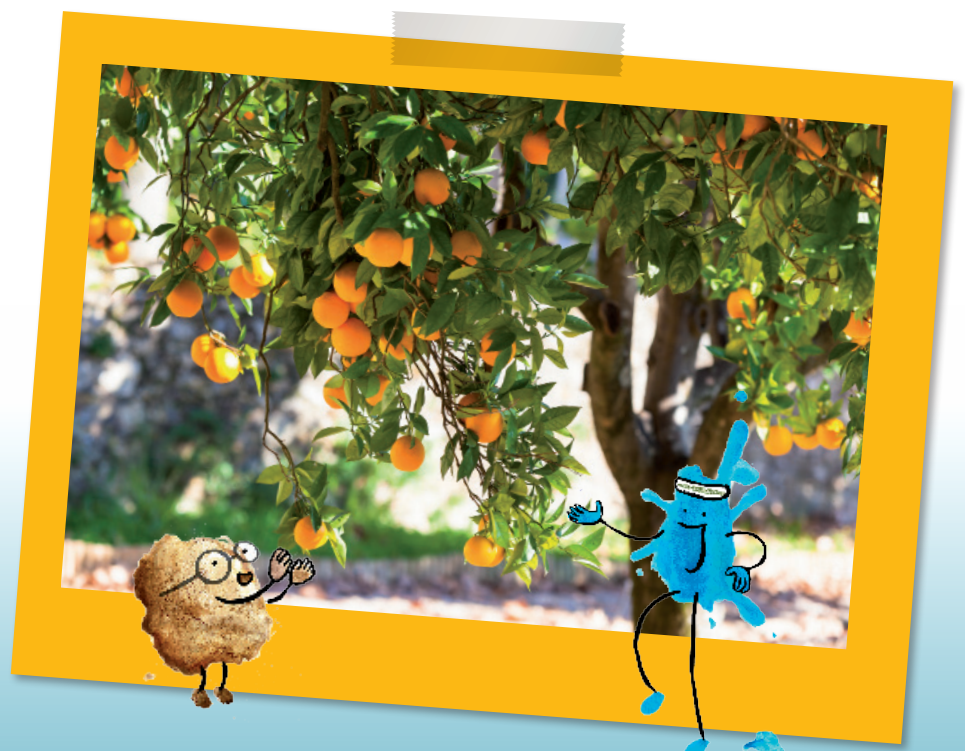
VORBEREITUNG: Stuhlreihe aufbauen (ein Stuhl weniger als anwesende Kinder). Es läuft Musik.

ANZAHL DER KINDER: Gesamtgruppe

DAUER: 10 Minuten

MATERIAL: Stühle, Musik

LERNERFAHRUNGEN: auf verabredete Signale reagieren, sich nach Vorgaben bewegen





Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Quelle: aus Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, www.bzfe.de

verbraucherzentrale

Wahrnehmungsspiel und Sinneserfahrung:

WAS HAT DIE NASE MIT DEM SCHMECKEN ZU TUN?



ABLAUF:

Gesprächsrunde zur Einstimmung in das Thema:

Welche Lebensmittel schmecken süß, sauer, bitter oder salzig? Womit schmecken wir? Welches Organ schmeckt noch mit? (Die Nase) In einem Spiegel schauen sich die Kinder ihre Zunge genau an. Wattestäbchen werden verteilt, in Zuckerlösungen getaucht und damit über die Zunge gestrichen. Die Kinder erleben, wo man auf der Zunge süß schmeckt.

Beim Erdnuss-Test (Allergien beachten!) probieren die Kinder bei zugebundenen Augen und verschlossener Nase eine Erdnuss. In einer zweiten Runde werden die Erdnüsse mit offenen Augen und offener Nase probiert. Der Geschmackseinfluss der Nase wird dabei deutlich.

Dieser Test eignet sich nicht für Kinder unter 3 Jahren!

Verschiedene Lebensmittel mit den Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter werden probiert und beschrieben. Zwischen den einzelnen Geschmacksproben sollten die Kinder Wasser trinken.

ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN:

Die Kinder nehmen an den Geschmackstest teil, machen aber den Erdnuss-Test nicht mit.

Info

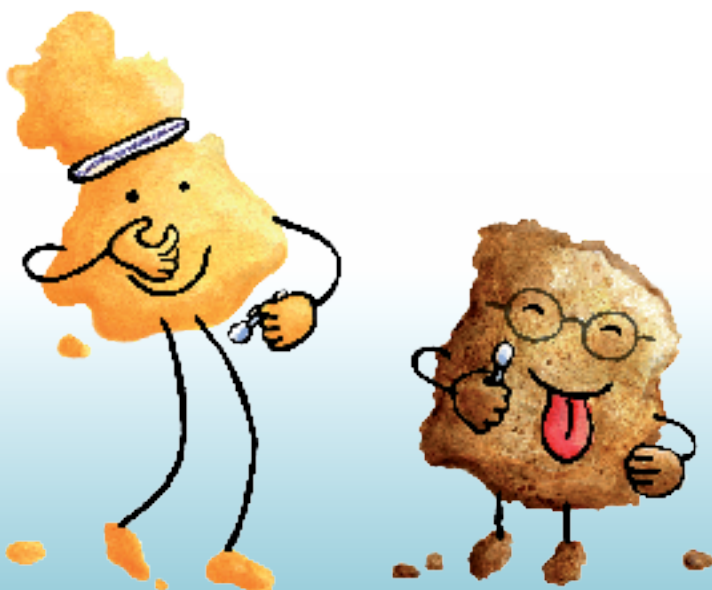
VORBEREITUNG: Lebensmittel in Schälchen verteilen, Zuckerlösung mit 2 TL Zucker in 200 ml Wasser herstellen

ANZAHL DER KINDER: Kleingruppe

DAUER: 20 Minuten

MATERIAL: Wasser, Zucker, Salzstangen, Gewürzgurken, Radicchio, Rosinen, Gummibärchen, Wattestäbchen, Erdnüsse (Vorsicht bei Allergien), Schälchen, Augenbinden, Spiegel, Gläser, Wasser, evt. Bild mit den Geschmacksbereichen der Zunge

LERNERFAHRUNGEN: Bedeutung der Sinne, Kennenlernen der Zunge als Geschmacksorgan, unterschiedliche Geschmacksrichtungen wahrnehmen und zuordnen



Tipp

Der Geschmacks- und Geruchssinn sind eng miteinander verbunden. Durch das Zusammenspiel der beiden Sinne können wir Speisen genießen. Die meisten Geschmackskomponenten schmecken wir nicht, wir riechen sie. Die beiden Sinne warnen uns aber auch vor möglicherweise schädlichen Stoffen.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Bewegungsgeschichte und Körperwahrnehmung:

STERNENHIMMEL



ABLAUF:

Der Zauberer (Sie) erzählen mit Flüsterstimme eine kleine Bewegungsgeschichte zum Träumen. Alle auszuführenden Bewegungen sind im Folgenden in Klammern gestellt.

STERNENHIMMEL

„**Wertes Publikum! In unserem Zirkus „Hopplahopp“ wird jetzt gezaubert.**“ (Alle Tiere kommen in die Manege gelaufen.)

„**Schauen Sie, welche Tiere wir haben.**“ (Kinder laufen frei in die Manege.) „**Wenn ich mit meinem Zauberstab auf den Stuhl trommele, werden alle Tiere ganz langsam und schwer.**“ (wie-in-Zeitlupe-gehen)

„**Sterne schweben vom Himmel und berühren die Arme und die Hände.**“ (Seifenblasen in den Raum blasen, die Kinder gehen langsam weiter und berühren die Blasen vorsichtig.) „**Die Tiere werden immer langsamer und legen sich ganz leise auf den Boden** (Der Zauberer öffnet die Dosen mit Zimtzucker und wedelt leicht.)

Jetzt schnuppern die Tiere die Zauberluft ein. (Kinder riechen durch die Nase.) **Wer mag, schließt die Augen für einen Augenblick. Was gibt es Leckeres zu essen?“**

„**Die Tiere räkeln und strecken sich und laufen aus der Manege**“ (im eigenen Tempo) „**Der Zauberer und das Publikum** (Erwachsene und Kinder, die nicht mitspielen) **applaudieren.**“

Die Tiere kommen noch einmal zurück in die Manege und verbeugen sich vor dem Publikum.



Info

VORBEREITUNG: Manege aufbauen (großer Stuhlkreis mit einer Öffnung als Manege). Die Kinder warten außerhalb der Manege. Zucker und Zimt mischen und in die Dosen füllen.

ANZAHL DER KINDER: Gesamt- oder Kleingruppe

DAUER: 30 Minuten

MATERIAL: Musik, z. B. von Vivaldi oder Entspannungsmusik mit Wassergeräuschen, Seifenblasen, Zimt und Zucker, 2 kleine verschließbare Dosen

LERNERFAHRUNGEN: Gerüche wahrnehmen und assoziieren, zu einer Geschichte Bewegungsformen ausführen

Tipp

Anschließend können die Kinder die vorher im Publikum saßen in die Manege wechseln und die Rollen werden getauscht.





Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Quelle: modifiziert nach Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, www.bzfe.de

verbraucherzentrale

Ritual und Körperwahrnehmung:

LANGSAM WIE DIE SCHNECKEN ESSEN



ABLAUF:

Alle setzen sich im Schneidersitz auf den Boden, die Handflächen nach oben gerichtet, so dass das „Schneckenmenü“ darin angerichtet werden kann: eine Mandel, ein kleines Stück Apfel, eine Rosine. Die „Schnecken“, die ihr Futter bereits bekommen haben, warten bis auch die anderen bedient worden sind und schauen sich das Menü genau an. Alle schnuppern daran und knabbern es schließlich auf – so langsam wie die Schnecken, ganz genüsslich, Biss für Biss.

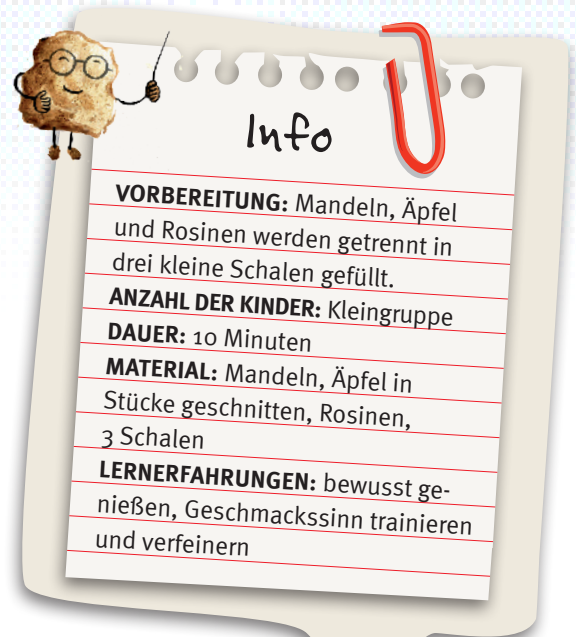
Wer braucht am längsten? Schmecken die Speisen anders, wenn wir so langsam essen und genießen? Das Genießerzeichen „eins – zwei – drei“ hilft uns, alle anderen Mahlzeiten auch mit viel Ruhe zu genießen.

Jedes Mal vor dem Essen zählen wir bis drei:

- Bei „eins“ schauen wir die Speisen genau an.
- Bei „zwei“ atmen wir ihren Duft ein. Wenn wir dabei fröhliche Grimassen schneiden, strömt uns besonders viel Luft in die Nase und wir können noch besser riechen.
- Bei „drei“ nehmen wir den ersten Biss und kauen ihn lange und gründlich.

ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN:

Diese Übung eignet sich aufgrund der harten Mandel nicht für Kinder unter 3 Jahren! Bieten Sie jüngeren Kindern weiche Lebensmittel zum Kauen an.



VORBEREITUNG: Mandeln, Äpfel und Rosinen werden getrennt in drei kleine Schalen gefüllt.

ANZAHL DER KINDER: Kleingruppe

DAUER: 10 Minuten

MATERIAL: Mandeln, Äpfel in Stücke geschnitten, Rosinen, 3 Schalen

LERNERFAHRUNGEN: bewusst genießen, Geschmackssinn trainieren und verfeinern

Tipp

Das Genießerzeichen „eins – zwei – drei“ können Sie für alle Mahlzeiten in Ihrer Einrichtung als Ritual einführen.





Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Quelle: aus Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz
Baden-Württemberg

verbraucherzentrale

Lernspiel und Vielfalt der Lebensmittel:

DEM ZUCKER AUF DER SPUR



VORBEREITUNG:

Die zuckerreichen Lebensmittel werden mit einem Aufkleber, z.B. ein Fußabdruck von Krümel oder Klecksi, markiert. Die zuckerarmen Lebensmittel wie Naturjoghurt, Milch, Vollkornbrot und Banane enthalten Zucker, der von Natur aus in diesen Lebensmitteln als Milchzucker, Stärke oder Fruchtzucker vorkommt. Beim Detektivspiel bekommen sie keine Markierung. Eine Schachtel wird als „Schatzkiste“ mit Süßigkeiten gefüllt, die der erlaubten Tagesmenge Zucker entsprechen.

ABLAUF:

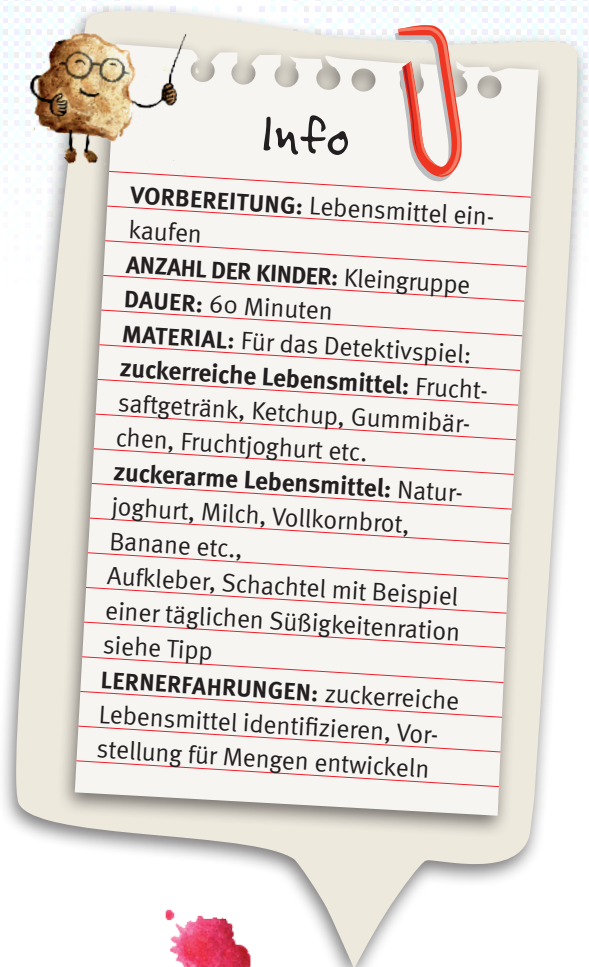
Gesprächsrunde zur Einstimmung in das Thema:

Welche Süßigkeiten esst ihr gerne? Wie viel Süßes ist in Ordnung?

Auf einem Tisch wird eine Detektiv-Aktion gestartet. Die Kinder suchen nach den zuckerreichen Produkten.

Zucker steckt nicht nur in Süßigkeiten, sondern auch in Fertigdesserts, Fruchtjoghurts, Frühstückscerealien, Getränken, Gebäck, Ketchup und vielen Kinderlebensmitteln.

Um zu verdeutlichen, welche Menge Zucker pro Tag erlaubt ist, wird die Schatzkiste geöffnet. Sie enthält eine Tagesmenge für ein Kindergartenkind in Form von Süßigkeiten.



Tipp

- Wie viel Süßes ist erlaubt? Kleine Mengen Zucker und 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 110 kcal, bei 4- bis 6-jährigen nur etwa 140 Kilokalorien und damit
 9 Bonbons **oder**
 30 g Schokolade **oder**
 30 g Nuss-Nugat-Creme **oder**
 zwei Gläser Limonade pro Tag **oder**
 1 Riegel Schokolade + 20 g Fruchtgummi!
- Keine Süßigkeiten als Trostpflaster verwenden!
- Seien Sie in Ihrem Naschverhalten Vorbild für Kinder.





Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Experiment und Sinneserfahrung

EIERSCHALEN- EXPERIMENT



ABLAUF:

Gesprächsrunde zur Einstimmung in das Thema:

Was essen die Kinder? Trinken sie gerne und oft über den Tag verteilt Fruchtsäfte oder zuckerhaltige Getränke? Wann essen sie Süßes und wann putzen sie sich die Zähne? Zwei Gläser werden mit Essig gefüllt. Ein Hühnerei wird unbehandelt hineingelegt. Das andere wird mit der Zahnbürste und der Zahnpasta 3 Minuten lang geputzt die restliche Zahnpasta abgewischt und in das zweite Glas mit Essig gelegt.

Nun beobachten die Kinder was passiert. Am unbehandelten Ei bilden sich sofort viele kleine Gasbläschen, die nach einiger Zeit nach oben steigen. Der saure Essig löst die festen Bausteine – das Calcium – aus der Eierschale. Dabei entsteht auch Kohlensäure. In einigen Tagen wird der Essig die gesamte Eierschale aufgelöst haben. Am behandelten Ei bilden sich erst später und wesentlich weniger Blasen.



Info

VORBEREITUNG: Eier kochen, Arbeitsplatz vorbereiten, Material bereitstellen

ANZAHL DER KINDER: Kleingruppe

DAUER: 20 Minuten

MATERIAL: 2 hart gekochte Hühnereier, 2 Gläser, Essig, Zahnpasta, Zahnbürsten

LERNERFAHRUNGEN: Nicht nur Süßes greift die Zähne an, sondern auch die Säure in Obst und Fruchtsäften.



Hintergrund

Zucker schädigt die Zähne, das weiß schon jedes Kind. Der Grund hierfür sind die Bakterien im Mund, die Zucker in Säure umwandeln. Diese Säure knabbert an den Zähnen wie der Essig an der Eierschale. Es entstehen Löcher – Karies. Werden süße Lebensmittel in Verbindung mit sauren gegessen, so verstärkt sich dieser Effekt noch. Mit der Zahnbürste entfernen wir nicht nur Speisereste von den Zähnen, sondern tragen auch schützendes Fluorid auf die Zähne auf.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Wahrnehmungsspiel und Entspannung:

DIE GENUSS- MEDITATION



ABLAUF:

Der folgende Text wird langsam vorgetragen und am besten gleichzeitig demonstriert. Wenn ein Hinweis kommt, heißt das: Lesepause. In dieser Zeit zählen Sie leise vor sich hin. Die Meditation dauert ungefähr 10 Minuten. Die Übung sollte möglichst mit eigenen Worten angeleitet werden:

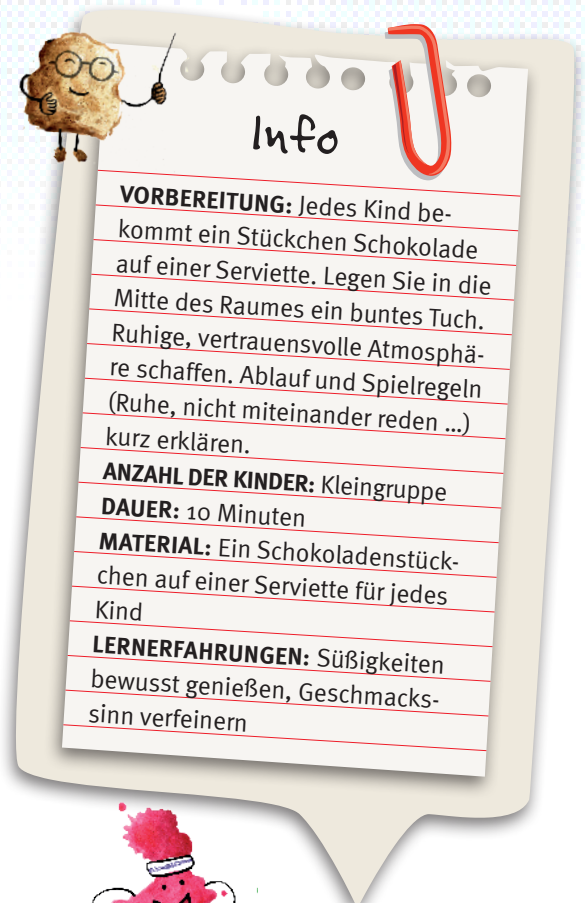
- Lege ein Stück Schokolade direkt vor dich hin. Setze dich bequem auf einen Stuhl und schaue am besten auf das Tuch. Hör dir die Geräusche im Raum an. (bis 20 zählen)
- Atme zweimal tief ein und aus. (bis 20 zählen)
- Wenn du magst, schließe jetzt deine Augen. Träume vor dich hin. Du bist auf der Schokoladen-Insel. Sieh sie dir an: Auf dieser Insel ist alles aus Schokolade. Und man darf alles essen. (bis 40 zählen)
- Nimm dir jetzt das Stück Schokolade und rieche daran. Wie riecht es? (bis 30 zählen)
- Lecke an dem Stück. Wie schmeckt es? (bis 30 zählen)
- Nimm die Schokolade jetzt in den Mund. Beiß nicht auf das Stück, sondern lege es unter deine Zunge. (bis 20 zählen)
- Schiebe das Stück mit der Zunge in eine Wange. (bis 20 zählen)
- Den Rest Schokolade lass im Mund langsam schmelzen wie ein Bonbon. (bis 30 zählen)
- Zum Schluss gehe noch einmal mit der Zunge den Weg des Schokoladenstückchens. Überlege: Wo ist deine Lieblingsecke? (bis 30 zählen)
- Komme langsam wieder von der Schokoladen-Insel zurück. Öffne die Augen. Recke und strecke dich, als wenn du gerade aufgestanden wärst. Lass dir Zeit.

Auswertung: Anschließend in einer ruhigen Atmosphäre die Übung „nachklingen“ lassen. Am besten ist hierfür eine kleine Malaufgabe geeignet „Meine Schokoladeninsel“. Wenn die Kinder unruhig sind, fragen:

„Wie hat die Schokolade gerochen?“

„Wie hat sie geschmeckt?“

Die Antworten so stehen lassen und nicht bewerten.



Tipp

Wenn die Kinder während der Übung recht unruhig sind, die Lesepause etwas verkürzen.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Rituale und Esskultur:

WIE WOLLEN WIR ESSEN?



ABLAUF:

In einem gemeinsamen Gespräch im Stuhlkreis oder vor bzw. nach dem Essen überlegen Sie mit den Kindern wie sie eine, für alle angenehme Atmosphäre beim Essen herstellen können. Folgende Fragen können dabei hilfreich sein:

- Wann schmeckt es uns besonders gut?
- Wann ist es richtig gemütlich?
- Wann fühlt ihr euch beim Essen wohl?
- Was stört euch beim Essen manchmal?

Überlegen Sie sich gemeinsame Regeln, die sie auf einem Plakat bildlich, z.B. mit Fotos oder Zeichnungen, festhalten.

Info

ANZAHL DER KINDER: Gesamtgruppe
DAUER: 30 Minuten
MATERIAL: Stifte, Pappe
LERNERFAHRUNGEN: Tischregeln und eine positive Essatmosphäre erleben, gemeinsam die Essatmosphäre verbessern

- Wir fangen alle gemeinsam an:
Ein Lied, einen Tischspruch (siehe Winter-Aktion „Tischsprüche“) oder ein Ritual (Winter-Aktion „Langsam wie Schnecken essen“) wartet die gemeinsame Mahlzeit auf und läutet den Beginn der Mahlzeit ein.
- Wir sprechen nicht mit vollem Mund.
- Wir sprechen ruhig und leise.
- Jeder bleibt auf seinem Platz.
- Wir bleiben sitzen, bis alle fertig gegessen haben: Ein Ritual am Ende der gemeinsamen Mahlzeit, zum Beispiel eine Abfrage wie es den Kindern geschmeckt hat oder das Ausblasen einer Kerze, motiviert die Kinder so lange sitzen zu bleiben, bis alle fertig gegessen haben.
- ...



Tipp

Das Gespräch kann dazu genutzt werden, über andere Essgewohnheiten (mit Stäbchen oder mit der Hand essen, schmatzen) in anderen Ländern zu reden.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Quelle: modifiziert nach Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, www.bzfe.de

verbraucherzentrale

Ritual und Esskultur:

TISCHSPRÜCHE



ABLAUF:

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl von Tischgebeten und Tischsprüchen, die vor den Mahlzeiten mit allen Kindern gesprochen werden können:



Info

VORBEREITUNG: keine
ANZAHL DER KINDER: Gesamtgruppe
DAUER: 5 Minuten
MATERIAL: keins
LERNERFAHRUNGEN: An sozialen Ritualen teilnehmen, Gemeinschaft erleben



Erde, die uns dies gebracht, Sonne die es reif gemacht. Liebe Sonne, liebe Erde Euer nie vergessen werde.

Christian Morgenstern



Jedes Tierlein kriegt sein Essen, jedes Blümlein trinkt von Dir, hast auch unser nicht vergessen, lieber Gott wir danken dir.

Verfasser unbekannt



Fröhlich sei das Mittag-/Abendessen, was es gibt, wird auch gegessen. Nicht verkleckert, nichts verschütt' - Guten Appetit!

Verfasser unbekannt



Wenn wir beieinander sitzen, nicht mehr durch das Zimmer flitzen, schnuppern wir die Mittagszeit und die Teller stehn' bereit. Wer noch laut war, ist jetzt still, weil ein jeder essen will.

Verfasser unbekannt



Wir sitzen beisammen, der Tisch ist gedeckt, wir wünschen einander, dass es uns schmeckt.

Verfasser unbekannt



Als Körnlein gesät, als Ähre gemäht, gedroschen im Takt, gesiebt und gehackt, dann hurtig und fein, gemahlen vom Stein. Geknetet und gut gebräunt in der Glut, so liegt's duftend und frisch als Brot auf dem Tisch. Lasst's uns, eh wir's brechen, den Segen erst sprechen.

Julius Lohmeyer



Tipp

Es ist zu empfehlen einen Rhythmus für die Tischgebete festzulegen (pro Mahlzeit ein wiederkehrendes Tischgebet bzw. -spruch, an jedem Wochentag ein festes Tischgebet, etc.).



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Quelle: aus Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

verbraucherzentrale

Ritual und Esskultur:

VORNEHM ESSEN WIE IM RESTAURANT



ABLAUF:

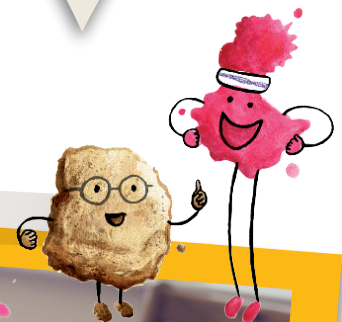
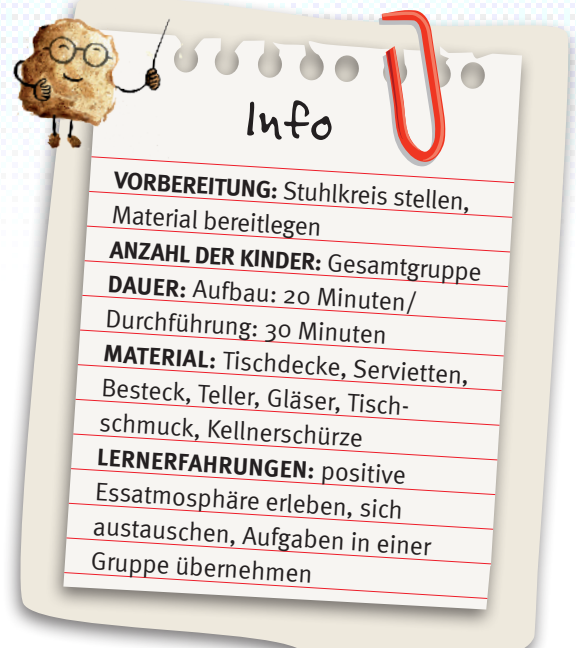
Besprechen Sie mit den Kindern in der Gruppe, den Besuch in einem Restaurant.

- Haben die Kinder schon einmal in einem Restaurant gegessen?
- Wie sah es dort aus?
- Was war anders als zu Hause oder in der Kita?
- Wer bringt das Essen oder deckt den Tisch in einem Restaurant?
- Was gehört alles zu einem gedeckten Tisch (evtl. eine Mahlzeit vorgeben)?
- Was gehört alles zu einem „schön“ (festlich, gemütlich etc.) gedeckten Tisch?
- Helfen die Kinder zu Hause beim Tisch decken?

Beim freien Frühstück kann der Frühstückstisch hin und wieder, zu einem Restauranttisch ausgebaut werden. Hierzu wird der Tisch mit einer besonderen Tischdecke gedeckt und besonders schön mit selbstgemachtem Tischschmuck, Tischsets, selbst gemachten Serviettenringen, vielleicht sogar einer Blume gedeckt. Ein oder zwei Kinder werden gewählt, die Kellner bzw. Kellnerin spielen. Sie bekommen eine Kellnerschürze umgebunden. Ihre Aufgabe ist es, die Kinder, die frühstücken möchten, darüber zu informieren, wann ein Platz frei geworden ist, begleiten sie an ihren Platz, fragen was sie trinken möchten. Der Kellner bzw. die Kellnerin deckt Teller und Becher auf, räumt den Tisch wieder ab und putzt den Platz sauber. 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 von den älteren bedient werden.



Tipp

Üben Sie mit den Kindern den Tisch zu decken. Wohin gehören Messer, Gabel etc.?



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Mitmachgeschichte und Herkunft der Lebensmittel:

DER MARKTSCHREIER – SELBST GEMACHT ODER GEKAUFT



ABLAUF:

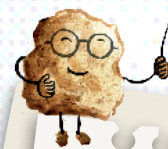
Erzählen Sie die nachfolgende Geschichte und laden Sie die Kinder ein, Toni zu helfen, indem sie für die selbstgemachte Pizza Werbung machen.

DIE GESCHICHTE:

Krümel und Klecksi sind mit Johanna und Lars auf dem Weg in eine Pizzeria. „Vorher holen wir noch Toni ab und dann aber los. Ich habe einen riesigen Hunger!“, ruft Krümel den Freunden zu. Als die vier bei Toni klingeln, sagt Johanna: „Hmm, ich rieche es ganz deutlich, es gibt Pizza. Tonis Mutter kommt aus Italien und sie macht immer echte italienische Pizza.“ „Ja, das stimmt, meine Mama kommt aus Italien.“ begrüßt Toni seine Freunde mit einem breiten Lachen und nimmt die Gruppe einfach mit in die Küche. „Ihr kommt genau richtig!“, lacht Tonis Mutter die Freunde an. „Gleich ist meine Superpizza fertig und sie reicht für uns alle.“ „Ja, meine Mutter macht nicht irgendeine Pizza, sondern bei uns gibt es immer meine Lieblingspizza.“

Krümel, Klecksi, Johanna und Lars schauen sich an und keiner will so richtig was sagen. Dann platzt Klecksi hervor: „Also, wir wollen doch ins Pizza-Restaurant, da gibt es doch Pizza!“ „Und was ist mit unserer selbstgemachten Pizza?“, fragt Toni mit weit aufgerissenen Augen. „Ja, schon, ja aber, die schmeckt bestimmt nicht so richtig nach Italien!“, mault Johanna. Was anderes ist ihr so schnell nicht eingefallen. „Waaas!“, ruft Toni jetzt ganz laut, „die Pizza meiner Mama schmeckt gigantisch und ist echt italienisch und überhaupt!“

Toni hat schon ganz rote Wangen und braucht jetzt eure Hilfe. Wer kann Toni helfen? Wie auf einem großen Markt kommt der Marktschreier nach vorne, stellt sich hinter einen Tisch und macht laut Werbung für die Pizza von Tonis Mutter. Die Kinder können nacheinander nach vorne kommen und Werbung machen. Um das Spiel anlaufen zu lassen, können Sie mit gutem Beispiel voran gehen. Am Ende klatschen alle Zuschauer Beifall.



Info

VORBEREITUNG: keine
ANZAHL DER KINDER: Gesamtgruppe
DAUER: 20 Minuten
LERNERFAHRUNGEN: Etwas präsentieren, sich ausdrücken, Fantasie entwickeln



Tipp

Die Kinder können auch in Teams nach vorne treten und ihre Ideen in die Gruppe rufen.





Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale