

## Sinnesparcours für Kita-Kids

Wahrnehmungsspiel zur Entdeckung der Vielfalt unserer Lebensmittel

Lernen durch das eigene Erleben und das mit all unseren Sinnen stärkt unsere Beobachtungsgabe, festigt unsere Erfahrungen und hilft uns, eine ausgewogene Ernährungsweise kennenzulernen und eine gesundheitsfördernde Lebensweise zu führen. Bei einem „Sinnesparcours“ erfahren Kinder unsere fünf Sinne bewusst durch vielfältige Übungen an den verschiedenen Stationen. Das Stationenlernen ist eine erlebnis- und handlungsorientierte Möglichkeit die Vielfalt unserer Lebensmittel zu entdecken, sie wertzuschätzen und das Essen mit allen Sinnen zu erlernen – und das von Kindesbeinen an!

Der folgende Sinnesparcours ist in Anlehnung an Vorschläge aus der Ideen-Box für Kitas „Entdecke die Welt der Lebensmittel mit Krümel und Klecksi“ entstanden.

### Sehen und Riechen - Kräuter-Duftstation



**Vorbereitung:** Verschiedene Kräuter (z. B. Basilikum, Dill, Minze, Petersilie) werden in Schraubgläser und in kleine Dosen gefüllt. Auf die Kräuter in den Dosen wird ein wenig Watte verteilt, so dass die Kräuter nicht sichtbar sind.

**Aufgabe:** Die Kinder versuchen die Kräuter in den Dosen am Duft zu erkennen und den Kräutern in den Gläsern richtig zuzuordnen.

**Ablauf:** Zuerst werden die Kräuter in den Gläsern angeschaut. Die Kinder können auch an den Kräutern riechen. Zusätzlich kann auch jeweils ein Kräuterblatt zwischen den Fingern zerrieben werden, dadurch wird der Duft intensiver. Vielleicht kennen die Kinder bereits einige der Kräuter, ansonsten werden die Kräuter benannt. Die Kinder lernen die Kräuter mit ihrem Namen, Aussehen und Geruch kennen. Anschließend öffnen die Kinder die Dosen und versuchen diese am Duft der versteckten Kräuter den Kräutern in den Gläsern zuzuordnen.



### Fühlen – Was bin ich?

**Vorbereitung:** Sie benötigen für das Fühlspiel kleine Säckchen, verschiedene Obst- und Gemüsesorten (Apfel, Birne, Möhre, Kartoffel, Walnuss, Zwiebel).



Foto: Arbeitskreis Zahngesundheit

Achten Sie darauf, dass Sie Obst- und Gemüsesorten verwenden, die sich nicht zu leicht zerdrücken lassen. Fertigen Sie Fotokarten der Obst- und Gemüsesorten an, die Sie für das Fühlspiel verwenden möchten. Sie können die Fotokarten mit wenig Aufwand aus Angebotsflyern mit entsprechender Lebensmittelwerbung erstellen. Die Fotokarten werden im Spiel den Säckchen zugeordnet. Zudem unterstützen die Fotokarten jüngere Kinder oder Kinder mit sprachlichen Schwierigkeiten.

**Ablauf:** Die Obst- und Gemüse-Fotokarten und die Fühlsäckchen werden auf dem Tisch ausgelegt. Die Kinder können nacheinander in die Säckchen hineingreifen und vorsichtig das Obst- oder Gemüsestück ertasten. Danach legen die Kinder die Fotokarten auf die Säckchen, in denen sie das abgebildete Lebensmittel vermuten. Anschließend kann das Ergebnis mit Unterstützung der pädagogischen Fachkraft oder selbstständig kontrolliert werden. Das Fühlspiel kann auch als Partnerarbeit durchgeführt werden.



Foto: Arbeitskreis Zahngesundheit

## Sehen und Hören - Geräuschmemory

**Vorbereitung:** Für das Geräuschmemory benötigen Sie Schraubgläser, kleine Dosen und Lebensmittel, die beim Schütteln der Dosen unterschiedliche Geräusche erzeugen. Dies können beispielsweise Haferflocken, Linsen, Mandeln, Reis, Weizenkörner oder Zucker sein. Befüllen Sie die Schraubgläser und die Dosen, die Dosen bitte immer paarweise, und befüllen Sie sie zu gleichen Mengen. Lassen Sie auch genug Platz, um Schüttelgeräusche erzeugen zu können. Sie können die Dosen am Boden mit farbigen Klebepunkten kennzeichnen – hierbei den Paaren immer den gleichen farbigen Klebepunkt zuordnen, damit die Kinder ihr Hörergebnis selbst kontrollieren können.



Foto: Arbeitskreis Zahngesundheit

**Ablauf:** Schauen Sie sich zuerst mit den Kindern die Schraubgläser genau an und lassen Sie die Lebensmittel benennen. Danach schütteln die Kinder nacheinander die kleinen Dosen und versuchen gleiche Paare zu finden. Die Kinder können das Ergebnis anhand der farbigen Klebepunkte am Boden der Dosen selbst kontrollieren. Zur Bestätigung des Ergebnisses können Sie anschließend mit den Kindern die Dosen noch gemeinsam öffnen.

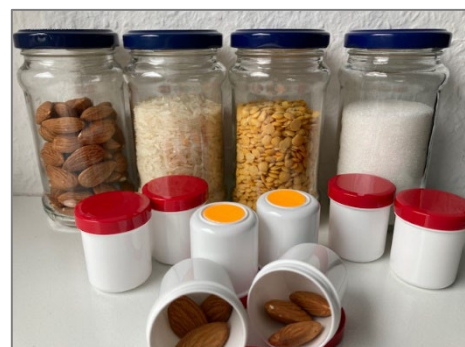


Foto: Arbeitskreis Zahngesundheit

## Schmecken – Wasser schmecken

**Vorbereitung:** Die pädagogische Fachkraft bereitet für jedes Kind eine Kette aus einer Kordel oder einem Band sowie drei „Anhänger“ als Auszeichnung zum Anhängen vor. Diese Anhänger symbolisieren die verschiedenen Wasserarten, die die Kinder schmecken sollen. Die drei Anhänger unterscheiden sich in „ruhiger Typ“, „perliger Typ“ und „spritziger Typ“. Eine Vorlage finden Sie im Anschluss an diesen Sinnesparcours.

Für den Geschmackstest werden Leitungswasser bzw. stilles Wasser, leicht sprudelndes Mineralwasser (medium) und stark sprudelndes Mineralwasser (normaler Kohlensäuregehalt) in jeweils in eine Karaffe oder Flasche gefüllt. Die Karaffen bzw. Flaschen sollten möglichst undurchsichtig sein. Glaskaraffen oder Flaschen können alternativ auch mit Butterbrotpapier oder buntem Papier umwickelt werden. Zudem werden die Flaschen mit einer Zahl oder einer Farbe gekennzeichnet. Jedes Kind erhält einen Becher, der ebenfalls undurchsichtig ist.

**Ablauf:** Die Kinder probieren die drei unterschiedlichen Wasserarten: Leitungswasser bzw. stilles Wasser, leicht sprudelndes Mineralwasser (medium) und sprudelndes Mineralwasser (spritzig/normaler Kohlensäuregehalt).



Sie überlegen in einer kleinen Gruppe gemeinsam wie die Unterschiede der Wasserarten zu beschreiben sind. Hierbei unterstützt die pädagogische Fachkraft. Abschließend kann jedes Kind entscheiden, welches Wasser ihm persönlich am besten schmeckt und es erhält eine Kette mit dem entsprechenden Anhänger (ruhiger Typ, perliger Typ oder spritziger Typ).

**INFOBOX**

**Ideen-Box für die Kita**

**Entdecke die Welt der Lebensmittel mit Krümmel und Klecksi**

Diese Ideen-Box wurde von der Initiative IN FORM (Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung) mit Beteiligung der Verbraucherzentrale NRW entwickelt. Sie enthält ernährungspädagogische Aktionen und Geschichten rund um die Themen Lebensmittel und Ernährung. Der Umgang mit Lebensmitteln und das gemeinsame Essen sind alltägliche Handlungen, die sich hervorragend für vielfältige Bildungs- und Lerngelegenheiten in der Kita eignen. Gleichzeitig gibt es Übungen zu Bewegung, Körperwahrnehmung und Entspannung.

Die Ideen-Box ist eine Sammlung von rund 80 ernährungspädagogischen Aktionen und Geschichten. Diese vielfältigen Ideen sind praktisch und übersichtlich auf **DIN A 4 Karten** beschrieben und erleichtern den pädagogischen Fachkräften die Umsetzung des Themas. Eine **Begleitbroschüre** liefert vertiefende Informationen rund um die Ernährungsbildung in der Kita.

*Leider ist die Ideen-Box zurzeit restlos vergriffen. Wer Interesse hat, die Ideen-Box während eines Projekts einzusetzen, kann sie gerne bei uns ausleihen.*

## Bastelvorlage „Kette mit Anhänger“ zur Station „Wasser schmecken“

### Benötigte Materialien:

- Kordel oder Band (es sollte sich zum Umhängen eignen)
- Bierdeckel oder Pappe in einer runden Form
- Schere, Klebestift, Locher

Die pädagogische Fachkraft bereitet für jedes Kind eine Kette aus einer Kordel oder einem Band vor. Es werden ausreichend Anhänger ausgedruckt, ausgeschnitten und auf die Bierdeckel geklebt. Danach wird am oberen Rand mit dem Locher ein Loch ausgestanzt, durch das die Kordel/das Band gezogen wird. Die Kinder können hierbei auch helfen.

Haben sich die Kinder **nach dem Geschmackstest** der unterschiedlichen Wasserarten für einen Wassertypen entschieden, erhalten sie für ihre Kette den entsprechenden Anhänger.



