



1/2026

KITA

IN DEUTSCHLAND UND WELTWEIT

MIT

ALLEN

SINNEN



DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

→ UNSERE SINNE

Spielerische Übungen
und bunte Bastelideen

→ VIELFALT ERFAHREN

So unterschiedlich
erleben Kinder die Welt

Inhalt

HÖREN

EINFÜHRUNG

Vorwort 3

Morgenkreis 4
Hintergrundwissen und Impulsfragen

UNSERE SINNE

Hören 6
Hörspaziergang + Regenmacher

Sehen 8
Suchspiel + Licht & Dunkelheit

Riechen 10
Ratespiel + Duftbeutel

Schmecken 12
Verkostung + Gesundheit

Tasten (Fühlen) 14
Tastboxen + Fühlbilder

Gebet 16
mit Bewegungsanleitung



In dieser Ausgabe laden wir Sie und die Kinder Ihrer Einrichtung dazu ein, die Welt spielerisch mit allen Sinnen zu entdecken. Dabei werden Sinneserfahrungen mit spirituellen Impulsen verbunden und als Geschenk der Schöpfung erfahrbar gemacht.

- Die Kinder erkunden ihre fünf Sinne durch altersgerechte Spiele, Experimente und Wahrnehmungsübungen.
- Sinneserfahrungen werden mit dem Alltag der Kinder verknüpft und fördern Achtsamkeit, Konzentration und gemeinsames Erleben in der Gruppe.
- Einblicke in das Leben von Kindern in anderen Ländern zeigen, wie Sinneserfahrungen Menschen weltweit miteinander verbinden.

JEDES KIND IST ANDERS

Möglicherweise gibt es in Ihrer Kita Kinder, deren Seh- oder Hörsinn anders ausgeprägt ist, die Allergien oder Unverträglichkeiten haben oder die keinen Körperkontakt mögen. Seien Sie sich daher bei allen Aktivitäten rund um die Sinne dieser Umstände bewusst und passen Sie Ihre Angebote entsprechend an.

Oft bringen Kinder bereits faszinierende Strategien mit, um ihre Umwelt auf eine ganz eigene Weise wahrzunehmen – z.B. über andere Sinne.

Beziehen Sie diese besonderen Erfahrungen aktiv ein: Kinder können nämlich häufig sehr gut beschreiben oder zeigen, wie sie Dinge wahrnehmen. Das eröffnet auch für die Gruppe neue und spannende Perspektiven.

Suchen Sie bei Bedarf auch den Austausch mit den Eltern, um gemeinsam passende Zugänge und Ideen zu entwickeln. So entstehen Angebote, an denen alle Kinder teilhaben können – jedes auf seine Weise.

KONTAKT

Kindermissionswerk „Die Sternsinger“ e.V.
Stephanstraße 35 · 52064 Aachen
Telefon 0241. 44 61-0
redaktion@sternsinger.de
www.sternsinger.de

Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für Ihre Diözese finden Sie auf unserer Internetseite:

www.sternsinger.de/kontakt

BESTELLUNGEN

Mail: bestellung@sternsinger.de
Telefon: 0241. 44 61-44
Online-Shop: shop.sternsinger.de
Best.-Nr. 106126



IMPRESSUM

Herausgeber
Kindermissionswerk „Die Sternsinger“ e.V.

Redaktion
Andreas Gloge (Text & Konzept), Anne Herter,
Karl Georg Cadenbach (Redaktionsleitung)

Gestaltung
Astrid Brunn

Fotos
Kindermissionswerk „Die Sternsinger“; (Andreas Gloge: 7m., 7u., 9l., 9m., 9r., 11o., 11u., 15o., 15u.; Kathrin Harms: 8, 14; Florian Kopp: 12, 16; Josemarie Nyagah/ Fairpicture: Titel, 6; James Rodriguez ich.tv: 10; Martin Steffen: 3)

Illustrationen
Kindermissionswerk „Die Sternsinger“
(ReclameBüro München, Gabriele Pohlt; Andrea Naumann: 13m.o.)

Herstellung
via Services KG
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

SPENDEN

Bitte überweisen Sie Ihre Spenden auf folgendes Konto:

Kindermissionswerk Die Sternsinger e.V.
Pax-Bank für Kirche und Caritas eG
IBAN: DE95 3706 0193 0000 0010 31
BIC: GENODE1PAX



Das Kindermissionswerk trägt das Spenden-Siegel des DZI. Ein Zeichen für Vertrauen.



RIE



SEHEN

Liebe Kita-Leitung,
liebe Erzieherinnen und Erzieher,

mit unseren Sinnen entdecken wir die Welt: Wir hören, sehen, fühlen, riechen und schmecken und machen so Erfahrungen, die uns ein Leben lang prägen und begleiten. Gerade für Kinder im Vorschulalter sind neue Sinnesindrücke ein wichtiger Zugang, um ihre Umwelt besser zu verstehen, Beziehungen aufzubauen und Vertrauen zu entwickeln. Die Sinne helfen ihnen, sich selbst und andere wahrzunehmen und ihren Platz in der Welt zu finden.

Auch in der Bibel finden sich Beschreibungen von Sinneswahrnehmungen, insbesondere in der Begegnung mit Gott. Mose hört Gottes Stimme im brennenden Dornbusch, der Prophet Elia begegnet Gott in einem sanften, leisen Säuseln. Und Jesus heilt Menschen, indem er sie berührt und gemeinsam mit ihnen isst. Es wird klar: Die Sinne gehören zutiefst zum Menschsein und zu einer Begegnung mit Gott dazu.

Mit den Impulsen in dieser KITA-Ausgabe lade ich Sie und die Kinder Ihrer Einrichtung dazu ein, die Welt bewusst mit allen Sinnen zu entdecken. Ich wünsche Ihnen viel Freude bei dieser spannenden Sinnesreise.

Ihr

Pfarrer Dirk Bingener
Präsident Kindermissionswerk ‚Die Sternsinger‘



TASTEN

SCHMECKEN

CHEN



MORGENKREIS

Im Morgenkreis werden die Kinder wie jeden Tag mit Namen begrüßt und willkommen geheißen. Danach leitet die Gruppenleitung (GL) das Thema „Mit allen Sinnen“ ein.

GL: Heute wollen wir über etwas sprechen, das für uns irgendwie selbstverständlich ist: unseren Körper. Gott hat uns unseren Körper geschenkt, so können wir uns bewegen und mit unseren Körpern die Welt entdecken. Und wisst ihr, wie wir die Welt entdecken? Wisst ihr, wie das funktioniert? Das funktioniert mit unseren Sinnen.

Wisst ihr, was Sinne sind?

- Antworten abwarten
- GL hebt die Hand und zählt die Finger.
- GL begleitet mit langsamen Gesten.

Es gibt fünf Sinne. Eins, zwei, drei, vier fünf. Und jetzt verrate ich euch, wie sie heißen:

Hören – Sehen – Riechen – Schmecken – Fühlen.

Womit hören wir?

- Auf die Ohren zeigen

Genau, mit den **Ohren**.

Womit sehen wir?

- Auf die Augen zeigen

Richtig, mit den **Augen**.

Womit riechen wir?

- Auf die Nase zeigen

Mit der **Nase**, genau.

Womit schmecken wir?

- Auf Mund/Zunge zeigen

Ja, mit dem **Mund** und mit der **Zunge**.

Und womit tasten und fühlen wir?

- Auf Hände und Haut zeigen

So ist es, mit unserer **Haut**.

Unser Körper kann ganz schön viel, oder? Was ganz wichtig ist: Bei uns allen funktionieren die Körper und die Sinne ähnlich – aber auch ein bisschen unterschiedlich. Manche von uns können richtig gut hören. Andere haben super gute Augen. Und was ich vielleicht total lecker finde, schmeckt euch vielleicht gar nicht.

Das ist ganz normal. Alle Menschen sind verschieden. Alle Menschen sind besonders. Und so ist es auch mit unseren Sinnen.

Welche Geräusche hört ihr morgens, wenn ihr aufwacht, zuerst?

- Antworten abwarten

Was habt ihr auf dem Weg zur Kita heute schon gesehen?

- Antworten abwarten



→ Antworten abwarten

GL: Welcher Sinn macht euch besonders viel Spaß?

Unser Körper ist wirklich etwas Besonderes. Und unsere Sinne helfen uns jeden Tag. Dafür wollen wir jetzt Danke sagen.

Hinweis für die Praxis

- Bei der Nennung des Körperteils können die Kinder auf das jeweilige Körperteil zeigen (Ohren, Augen, Nase, Mund, Hände) oder eine kurze Bewegungsgeste machen (z. B. Ohren ziehen, Augen reiben, Hände öffnen, Mund spitzen, Nase rümpfen)
- Für U3-Gruppen reicht es aus, die ersten Zeilen auszuwählen, z. B.: Danke für meine Ohren. Danke für meine Augen. Usw.

GEBET

Guter Gott,
danke für meine Ohren,
mit denen ich Stimmen und Vögel höre.
Danke für meine Augen,
mit denen ich die Sonne und die schönen Dinge sehe.
Danke für meine Nase,
mit der ich Blumen und frische Luft rieche.
Danke für meinen Mund,
mit dem ich schmecke.
Danke für meine Hände,
mit denen ich fühle und taste.
Guter Gott,
danke für meinen Körper,
denn er hilft mir, die Welt zu entdecken.
Amen.

Hintergrund

Die fünf Sinne – Wahrnehmung im Kita-Alter

Kinder entdecken ihre Umwelt mit allen Sinnen. Welche Sinne dabei besonders wichtig sind, verändert sich mit dem Alter. Die Sinne entwickeln sich nicht nacheinander, sondern arbeiten immer stärker zusammen, je älter die Kinder werden.

2–3 Jahre

In den ersten Lebensjahren sind **Tasten, Schmecken und Riechen** besonders wichtig:
Die Kinder tasten, greifen, stecken Dinge in den Mund und reagieren stark auf Berührungen. Nähe und Körperkontakt geben Sicherheit.
→ **Wahrnehmung ist vor allem körperlich.**

3–4 Jahre

Der **Hörsinn** gewinnt an Bedeutung:
Kinder lernen sehr schnell Sprache, hören ganz genau hin, lieben Lieder zum Mitsingen, Reime und Wiederholungen. Geräusche werden bewusst unterschieden, erste Regeln durch Zuhören verstanden.
→ **Hören unterstützt Sprache, Aufmerksamkeit und Gemeinschaft.**

4–5 Jahre

Der **Sehsinn** wird immer wichtiger:
Kinder beobachten, vergleichen und erkennen Muster und Details. Bilderbücher, Rollenspiele und visuelle Reize werden immer wichtiger.
→ **Sehen hilft beim Denken, Erinnern und Verstehen.**

5–6 Jahre

Alle Sinne arbeiten zunehmend **zusammen**:
Kinder können jetzt Sinneseindrücke benennen, vergleichen und reflektieren: „Das riecht gut, aber schmeckt komisch.“
„Meine Hände werden warm, wenn ich sie aneinander reibe.“
→ **Wahrnehmung wird bewusster und sprachlich begleitet.**

Pädagogischer Hinweis

Kein Sinn ist „wichtiger“ als ein anderer. Kinder entwickeln sich individuell. Manche sind besonders empfindsam, andere sehr bewegungs- oder visuell orientiert. Sinnesangebote sollten deshalb **vielfältig, freiwillig und wertfrei** sein.
→ Wenn ein Sinn eingeschränkt ist oder gar nicht funktioniert, können andere Sinne stärker werden und versuchen, dies auszugleichen.

HÖREN

„WER OHREN
HAT ZUM HÖREN,
DER HÖRE.“

Markus-Evangelium, Kapitel 4, Vers 9

Hören ist im Kita-Alltag allgegenwärtig: Kinder hören Stimmen, Geräusche, Musik und Geschichten. Über das Ohr nehmen Kinder Sprache wahr, lernen zuzuhören und entwickeln ein Gefühl für Rhythmus, Lautstärke, Gefahr und Nähe. Bewusstes Zuhören stärkt Aufmerksamkeit, Gemeinschaft und gegenseitige Rücksichtnahme.



In der Turkana in Kenia unterstützt das Kindermissionswerk mehrere Ernährungszentren. Hier bekommen Kinder täglich zwei warme Mahlzeiten. Außerdem können sie lernen, spielen und tanzen. Musik spielt dabei eine große verbindende Rolle in der Gemeinschaft.

Hintergrund



Der Hörsinn

- **Körperteil:** Ohr
- **Biologisch wichtig:** Das Ohr nimmt Schallwellen auf und leitet sie an das Gehirn weiter – so verstehen wir Sprache und erkennen Gefahren.
- **Bedeutung für Kinder:** Hören ist die Grundlage für Spracherwerb, Zuhören und gemeinsames Spielen.
- **Mini-Wissensfunke:** Schon Babys erkennen vertraute Stimmen, lange bevor sie sprechen können.
- **Wenn das Hören eingeschränkt ist:** Orientierung und Kommunikation werden schwieriger, besonders im sozialen Miteinander.

Ein Hörspaziergang

Beim Hörspaziergang verlassen die Kinder kurz den Gruppenraum und richten ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst auf ihre Umgebung. Sie lernen, still zu sein und ganz genau hinzuhören: Welche Geräusche gibt es und wie fühlen sie sich an? Der Hörspaziergang schult Konzentration und Achtsamkeit und lässt sich leicht in den Kita-Alltag integrieren – ob im Flur, im Garten oder auf einem kurzen Weg rund um die Einrichtung.

Das brauchen Sie

Evtl. eine Decke zum Hinsetzen

So läuft es ab

Alle Kinder gehen langsam umher oder setzen sich still hin. Sie schließen – wenn sie mögen – kurz die Augen und lauschen: Was ist laut? Was ist leise? Was ist nah, was weit weg?

Abschließend werden den Kindern dazu entsprechende Fragen gestellt. Zum Beispiel: Was hörte sich schön an? Was hörte sich unangenehm an? Und warum ist das so? Zum Abschluss werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Wahrnehmung besprochen.

Was ist laut?
Was ist leise?

Was hörte sich
schön an?
Was hörte sich
unangenehm an?

Regenmacher basteln

Beim Basteln eines Regenmachers erleben die Kinder, wie Geräusche entstehen und sich verändern lassen. Durch das Befüllen und Bewegen des Instruments erfahren sie spielerisch Ursache und Wirkung von Klängen. Das gemeinsame Basteln fördert Feinmotorik, Kreativität und musikalische Neugier und bietet viele Möglichkeiten zum freien Experimentieren.

Das brauchen Sie

Leere Röhren (z. B. Küchenrolle), Reis/Linsen oder ähnliches Klangmaterial, Alufolie oder Stoff, Klebeband, evtl. Farbstift oder Farbe, um den Regenmacher bunt zu bemalen.

So läuft es ab

Die Röhre wird von innen mit ausreichend gedrehter Alufolie gefüllt, damit die Folie nicht in sich zusammenfällt. Danach kommt das ausgewählte Klangmaterial dazu und die Enden der Röhre werden zuerst mit Alufolie umwickelt und dann mit Klebeband verschlossen. Beim Drehen entsteht jetzt ein individueller Regenklang. Die Regenmacher können danach vorgestellt werden und die Kinder vergleichen ihre jeweilige Hörerfahrung.



SEHEN

„GOTT SAH
ALLES AN, WAS ER
GEMACHT HATTE:

UND SIEHE, ES WAR
SEHR GUT.“

Genesis, Kapitel 1,
Vers 31

Sehen hilft Kindern, ihre Umwelt zu entdecken, Gesichter zu erkennen und sich sicher zu bewegen. Im Kita-Alltag beobachten sie andere Kinder und lernen von ihnen, schauen sich Bilderbücher an und nehmen Distanzen und Bewegungen wahr. Farben, Formen und Licht spielen eine große Rolle beim Spielen, Malen und Vorlesen. Sehen fördert Lernen, Fantasie und Sicherheit.

In Ecuador fördert das Kindermissionswerk ein Hilfsprojekt für Kinder, die auf der Straße leben. Die Kinder werden auf einem Bauernhof pädagogisch begleitet. Sie erfahren dort Ruhe und Sicherheit und lernen viel über ihre Umwelt. Dazu gehört auch das aufmerksame Beobachten von Pflanzen und Tieren.

Hintergrund



Der Sehsinn

- **Körperteil:** Auge
- **Biologisch wichtig:** Lichtreize werden im Gehirn zu Bildern verarbeitet.
- **Bedeutung für Kinder:** Sehen unterstützt Sprache, Motorik und soziales Lernen.
- **Mini-Wissensfunke:** Kinder sehen Details oft genauer als Erwachsene – vor allem Bewegungen.
- **Wenn das Sehen eingeschränkt ist:** Orientierung und Lernen brauchen andere Sinne als Ausgleich.

„Ich sehe was, das du nicht siehst“

Dieses klassische Spiel schärft den Blick der Kinder für Details und Farben in ihrer Umgebung. Die Kinder lernen, genau hinzusehen, zu beschreiben und sich sprachlich mitzuteilen. Gleichzeitig erleben sie, dass jede und jeder etwas anderes entdeckt – ein wichtiger Impuls für Wahrnehmung und Perspektivwechsel im Kita-Alltag.

Das brauchen Sie

Gezielt ausgewählte Gegenstände.

So läuft es ab

Ein Kind beschreibt etwas mit Farbe oder Form. Die anderen Kinder müssen es erraten. Damit nicht alle wild durcheinander rufen, ist es ratsam, die Kinder abwechselnd der Reihe nach zu fragen. Sobald ein neues Kind sich eine Farbe/Form aussuchen darf, muss diese sich von der vorherigen unterscheiden (also zum Beispiel nicht zweimal Grün in Folge).



Licht & Dunkelheit entdecken

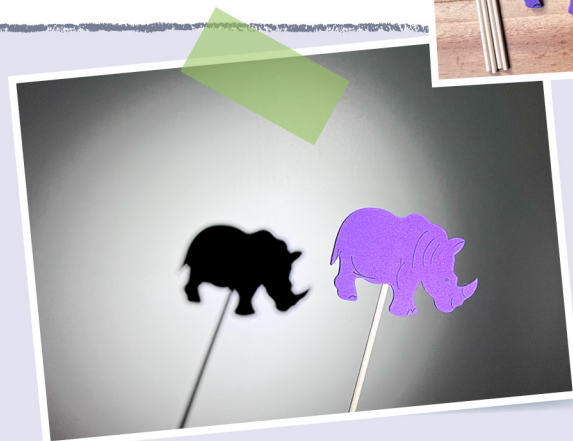
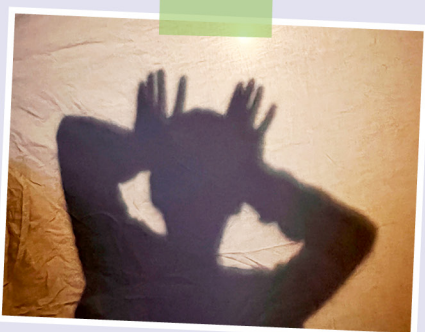
Beim Spiel mit Licht und Dunkelheit erfahren Kinder, wie sehr das Sehen von äußeren Bedingungen abhängt. Sie erleben Unterschiede zwischen hell und dunkel, Schatten und Lichtquellen und überwinden dabei spielerisch kleine Unsicherheiten in der Dunkelheit. Die Aktion fördert Neugier, Mut und ein erstes Verständnis für Naturphänomene wie Tag und Nacht.

Das brauchen Sie

Taschenlampen, Verdunklungsmöglichkeit, evtl. Schattenfiguren.

So läuft es ab

Der Raum wird abgedunkelt. Anschließend wird eine Lichtquelle eingeschaltet, zum Beispiel eine Taschenlampe oder eine kleine Lampe. Die Kinder entdecken, wie durch Hände, Körper oder Gegenstände Schatten an der Wand entstehen. Mit einfachen Hilfsmitteln wie Papierformen, Bausteinen oder Naturmaterialien können nun kleine Schattenspiele ausprobiert werden. Gemeinsam wird beobachtet, wie sich die Schatten verändern, wenn sich das Licht oder die Gegenstände bewegen.



RIECHEN

„SALBÖL UND
RÄUCHERWERK
ERFREUEN DAS HERZ.“

Buch der Sprüche, Kapitel 27, Vers 9

Riechen ist ein Sinn, der oft unbewusst wirkt, aber starke Gefühle auslösen kann, sowohl angenehme als auch unangenehme. Der Geruchssinn hilft, Nahrung zu erkennen und Gefahren zu vermeiden. Im Kita-Alltag begegnen Kinder vielen Düften: beim Essen, draußen oder beim Basteln. Gerüche prägen und wecken Erinnerungen.



Die Frucht auf dem Foto ist eine süße Limette (auf Spanisch „lima“ genannt). Sie verbreitet einen sehr intensiven Zitrusgeruch. In einem Projekt in Guatemala erfahren Kinder unter anderem durch Gartenarbeit und Kochen viel über ihre Sinne und lernen, was eine ausgewogene gute Ernährung ausmacht.

Hintergrund

Der Geruchssinn



- **Körperteil:** Nase
- **Biologisch wichtig:** Riechzellen leiten Duftinformationen direkt ins Gehirn.
- **Bedeutung für Kinder:** Emotionen, Erinnerungen und Essverhalten hängen stark mit Gerüchen zusammen.

- **Mini-Wissensfunke:** Gerüche werden im Gehirn länger gespeichert als Bilder.
- **Wenn das Riechen eingeschränkt ist:** Essen schmeckt weniger intensiv, Warnsignale fehlen.

Rate den Duft

Beim Duft-Ratespiel nutzen die Kinder ihre Nase ganz bewusst, um verschiedene Gerüche wahrzunehmen und zu unterscheiden. Viele Düfte wecken Erinnerungen oder Gefühle und laden zum Erzählen ein. Die Aktion stärkt die sinnliche Wahrnehmung und erweitert den Wortschatz, da Gerüche oft gemeinsam beschrieben werden müssen.

Das brauchen Sie

Undurchsichtige Dosen mit z. B. Orangenschalen, Zimt, Kaffee, Seife – plus ein „Mut-Duft“ (z. B. Knoblauch oder stark riechender Käse), Augenbinde.

So läuft es ab

Lassen Sie die Kinder einzeln nacheinander riechen, ohne dass die anderen sehen oder wissen, was in der Dose ist. Wechseln Sie daher die Dosen zwischen jedem Kind aus oder vertauschen Sie die Reihenfolge. Dem jeweils riechenden Kind werden die Augen verbunden, damit es nicht sieht, was in der Dose ist. Lassen Sie das Kind dann raten, was sich darin befindet oder einfach feststellen: mag ich / mag ich nicht.

→ **Hinweis:** Ein „ekliges“ Geruch („Mut-Duft“) darf gern dabei sein – aber immer freiwillig. Das macht Spaß und fördert Mut.



Duftbeutel basteln

Beim Basteln von Duftbeuteln verbinden die Kinder kreatives Gestalten mit sinnlicher Erfahrung. Sie wählen Düfte aus, füllen Materialien ein und gestalten ihren eigenen kleinen Beutel. Dabei lernen die Kinder, dass Gerüche beruhigend, anregend oder einfach sanft und angenehm sein können.

Das brauchen Sie

Stoffsäckchen mit Schnur und für den Inhalt, z. B. getrocknete Kräuter, Lavendel, Zitronenschale; evtl. Stoffmalfarbe

So läuft es ab

Die Kinder wählen jeweils einen Duft aus, den sie besonders gerne mögen, zum Beispiel getrocknete Kräuter, Blüten oder Gewürze. Dann füllen sie die jeweilige Zutat in ihren Stoffbeutel. Vorab können die Beutel entsprechend ihres Inhalts auch bemalt werden. Zum Schluss nimmt jedes Kind seinen Duftbeutel mit nach Hause und kann den Duft dort immer wieder riechen.



SCHMECKEN

„KOSTET UND SEHT,
WIE GUT DER HERR IST!“ Psalm 34, Vers 9



Schmecken ist untrennbar mit Essen, Genuss, Gemeinschaft und Kultur verbunden. Kinder lernen Vorlieben kennen, probieren Neues und entwickeln ein Gefühl für ihren Körper und was ihnen gut tut. Schmecken hilft, Vorurteile abzubauen („Das sieht komisch aus, aber schmeckt total lecker.“) und Vielfalt zu akzeptieren. Gemeinsame Mahlzeiten sind wichtige Lern- und Beziehungsmomente im Kita-Alltag.

In einem Partnerprojekt im Amazonasgebiet sammeln Kinder verschiedene Lebensmittel und richten sie vor dem Verzehr als Mandalas an. So wird dort unter anderem die Vielfalt an Nahrungsmitteln geehrt, die unsere Erde bietet. Sämtliche Geschmacksrichtungen sind hierbei vertreten.

Hintergrund

Der Geschmackssinn



- **Körperteil:** Mund (Zunge)
- **Biologisch wichtig:** Geschmacksknospen unterscheiden süß, sauer, salzig, bitter, umami (herzhaft).
- **Bedeutung für Kinder:** Essverhalten, Gesundheit und Genuss entwickeln sich früh.
- **Mini-Wissensfunke:** Kinder mögen Süßes besonders – ein Schutzmechanismus der Natur, weil Süßes meist nicht giftig ist.
- **Wenn das Schmecken eingeschränkt ist:** Essen macht weniger Freude, Warnfunktionen fehlen.

Ich mag das, was du nicht magst



Bei dieser Verkostungsaktion entdecken die Kinder, dass Geschmäcker unterschiedlich sind. Sie probieren verschiedene Lebensmittel, vergleichen ihre Eindrücke und lernen, eigene Vorlieben zu erkennen und zu benennen. Gleichzeitig erfahren sie, dass es völlig in Ordnung ist, wenn andere Kinder etwas anderes mögen oder nicht mögen.

Das brauchen Sie

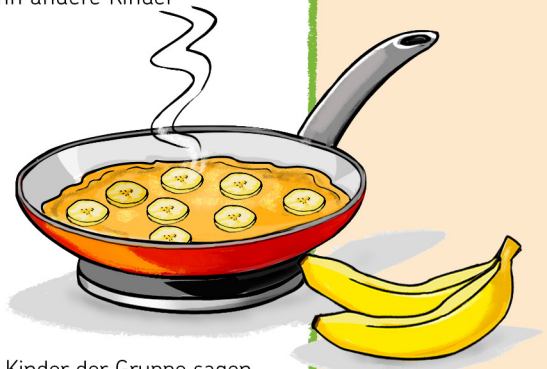
Eine Auswahl an Obst, Gemüse, Gewürze, Joghurt, Brote, Käse oder selbst gemachten Gerichten wie z.B. Pfannkuchen oder Bananenbrei (alles altersgerecht zubereitet und portioniert).

So läuft es ab

In Kleingruppen wird nacheinander ein Nahrungsmittel nach dem anderen probiert. Die Kinder beschreiben dann, wie es ihnen schmeckt, und alle anderen Kinder der Gruppe sagen, ob es ihnen genauso oder anders schmeckt. Abschließend wird das jeweilige Essen einer Geschmacksrichtung zugeordnet und mit anderen zuvor probierten Lebensmitteln verglichen.

Aufgepasst

Bitte denken Sie an die bekannten Unverträglichkeiten und Allergien in Ihrer Gruppe.



Was gut schmeckt ist auch gesund?

Kinder entdecken die Welt des Geschmacks sehr früh und sehr deutlich. Dabei wissen sie noch nicht, was dem Körper auf Dauer auch guttut. Durch Vergleiche und praktische Erfahrungen entwickeln die Kinder ein erstes Gesundheitsbewusstsein, ohne Druck oder Verbote. Sie lernen, dass Essen den Körper stark macht und beim Wachsen hilft. So wird eine Grundlage für gesunde Essgewohnheiten gelegt.

Das brauchen Sie

- Bilder von natürlichen Lebensmitteln (Obst, Gemüse, Nüsse, Wasser)
- Bilder von künstlich hergestellten Süßigkeiten (Weingummi, Chips, Kekse)
- Bilder von Tieren (lebend in der Natur – und verarbeitet als Nahrung)

So läuft es ab

Die Bilder werden durcheinander auf den Boden gelegt. Gemeinsam wird geschaut: Welche Lebensmittel essen wir oft? Welche essen wir gern? Welche geben uns Kraft? Welche schmecken den meisten gut? Hiernach werden die Bilder sortiert. Die Erzieherin erklärt jeweils in einfachen Worten, dass wir manche Dinge jeden Tag essen können und andere besser nur manchmal. Hierdurch soll ein erstes Verständnis dafür entstehen, was dem Körper guttut.

- **Hinweis:** Es gibt kein Richtig oder Falsch, damit keine Scham oder Schuldgefühle bei den Kinder entstehen.



Hintergrund

Mehr Informationen über gesunde Ernährung für Kinder und pädagogische Erklärungsansätze in der Vorschule finden Sie hier:

→ Verbraucherzentrale NRW:



→ Bundeszentrum für Ernährung (BZfE):



→ Stiftung Gesundheitswissen:



→ Klexikon:



→ Sternsinger-Dossier „Ernährung“:



TASTEN

„UND ER NAHM DIE KINDER
IN SEINE ARME;

DANN LEGTE ER IHNEN DIE HÄNDE
AUF UND SEGNETE SIE.“

Markus-Evangelium, Kapitel 10, Vers 16



In einem Hilfsprojekt in Ecuador kümmern sich Kinder liebevoll um Tiere auf einem Bauernhof. Durch die körperliche Nähe geben und erfahren sie so gleichermaßen Wärme, Geborgenheit und Vertrauen.

Berührungen geben Wärme, Sicherheit und Orientierung. Im Kita-Alltag ist der Tastsinn wichtig für Nähe, Spiel und Bewegung. Über die Haut erfahren Kinder verschiedene Strukturen, Formen und Gewichte von Materialien sowie unterschiedliche Temperaturen. Sie erfahren aber auch emotionale Wärme, z.B. durch eine Umarmung. Aber seien Sie immer achtsam: Nicht jedes Kind möchte berührt werden – und auch das kann sich von Tag zu Tag unterscheiden. Achten Sie daher immer auf die individuellen Bedürfnisse und Signale der Kinder und sprechen Sie mit ihnen, ob und wann Körperkontakt in Ordnung ist.

Hintergrund

Der Tastsinn



- **Körperteil:** Haut (Hände, Füße, im Grunde der Körper)
- **Biologisch wichtig:** Nerven melden Druck, Temperatur und Schmerz.
- **Bedeutung für Kinder:** Ur-Sinn für Geborgenheit.
- **Mini-Wissensfunke:** Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan.
- **Wenn Tasten eingeschränkt ist:** Orientierung, Geborgenheit und Schutz fehlen.

Tastkiste



Mit einer Tastkiste richten die Kinder ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst auf ihren Tastsinn. Ohne zu sehen, ertasten sie unterschiedliche Gegenstände und beschreiben, wie diese sich anfühlen. Die Kinder erleben, dass ihre Hände viele Informationen liefern können und dass Fühlen und Erkennen auch ohne Augen möglich sind. Die Aktion fördert Konzentration, Wortschatz und das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung.

Das brauchen Sie

Kleine Kiste, Tücher, Natur- & Alltagsmaterialien

So läuft es ab

Die Übung kann in Einzelarbeit, Kleingruppen oder mit allen zusammen umgesetzt werden. Die Kiste wird mit einem Gegenstand befüllt und durch ein Tuch verhüllt. Das Kind führt nun die Hand hinein und ertastet den Gegenstand, ohne ihn herauszunehmen. Es kann ihn mit Worten beschreiben und dann versuchen, ihn zu erraten. Sobald das nächste Kind an der Reihe ist, wird der Gegenstand vorher ausgetauscht.



Fühlbild basteln

Beim Gestalten eines Fühlbildes verbinden die Kinder kreatives Arbeiten mit sinnlicher Erfahrung. Unterschiedliche Materialien laden dazu ein, Oberflächen zu ertasten und bewusst auszuwählen. Die Kinder entscheiden selbst, was sich für sie gut oder spannend anfühlt, und gestalten daraus ihr eigenes Kunstwerk. So wird der Tastsinn gestärkt und zugleich werden Feinmotorik und Selbständigkeit gefördert.

Das brauchen Sie

Pappe, Kleber, Materialien wie Wolle, Sand, Stoffreste, Watte, Knöpfe, Alufolie, Kork, Blätter, Sandpapier

So läuft es ab

Die Kinder dürfen ihre Materialien frei aussuchen und (bei Bedarf unter Anleitung) aufkleben. Beachten Sie, dass die einzelnen Materialien eine etwas größere zusammenhängende Fläche einnehmen, um sie abschließend besser fühlen zu können. Danach können die Bilder reihum gegeben werden und jedes Kind darf fühlen und vergleichen.



Guter Gott, schau uns mal an,
→ Arme nach oben zum Himmel strecken
was unser Körper alles kann:
→ und dann am Körper locker und frei herunterfallen lassen.

Meine Ohren hören gut,
→ Hände wie Muscheln hinter die Ohren legen
was um mich klingt, das macht mir Mut.

Meine Augen sehen klar,
→ Handfläche an die Stirn und umherschauen
die Welt ist bunt und wunderbar.

Meine Nase riecht ganz fein,
→ mit dem Finger an die Nase tippen und schnuppern
fängt Blumen, Luft und Essen ein.

Mein Mund probiert mal dies, mal das,
→ Schmeck- oder Kaubewegung machen
denn Schmecken macht mir richtig Spaß.

Meine Haut fühlt warm und kalt,
→ mit den Händen über die Arme streichen
was es ist, ich sag's dir bald.

Guter Gott, wir danken dir,
→ leichte Verneigung nach vorne machen
für unsern Körper heut und hier.

Amen

WEITERE AUSGABEN „KITA“

Hier finden Sie viele weitere Ausgaben der KITA
und unsere vielseitigen Download-Angebote:

www.sternsinger.de/kita



NEWSLETTER „BILDUNG“

Unser Newsletter informiert regelmäßig über
neue Angebote für Kita und Grundschule:

www.sternsinger.de/newsletter

