

2/2026

# KITA

IN DEUTSCHLAND UND WELTWEIT



## BUNT IST GESUND



**DIE STERNSINGER**  
KINDERMISSIONSWERK

→ GUTE ERNÄHRUNG

Spielerische Angebote für  
mehr Vielfalt auf dem Teller

→ EINFACH PROBIEREN

Mit allen Sinnen auf  
Entdeckungsreise gehen

# Inhalt

|                                                                                                                                                    |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Vorwort</b>                                                                                                                                     | <b>3</b> |
| <b>Morgenkreis</b>                                                                                                                                 |          |
| Bunt ist gesund                                                                                                                                    | 4        |
|  <b>Orange entdecken</b><br>Mit Entdecker-Augen unterwegs         | 6        |
|  <b>Gelb entdecken</b><br>In Bewegung bleiben                    | 8        |
|  <b>Grün entdecken</b><br>Gemüse-Theater zum Mitmachen          | 10       |
|  <b>Viele Farben auf dem Teller</b><br>Ein Regenbogen zum Essen | 12       |
|  <b>Wasser für jeden Tag</b><br>Der beste Durstlöscher der Welt | 14       |
| <b>Gebet</b><br>mit Bewegungsanleitung                                                                                                             | 16       |



In dieser Ausgabe laden wir Sie und die Kinder Ihrer Einrichtung dazu ein, die Farben und die Vielfalt eines bunt gefüllten Tellers zu entdecken. Spielerisch und alltagsnah erfahren die Kinder, wie unterschiedliche Lebensmittel sie beim gesunden Aufwachsen hilfreich unterstützen können.

- Die Kinder entdecken die Besonderheiten verschiedener Lebensmittel durch altersgerechte Spiele, Bewegungsangebote und kleine Experimente.
- Die spielerische Einordnung nach Farben weckt Neugier, unterstützt das Verstehen und motiviert zum Ausprobieren.
- Kurze Einblicke in die Lebenswelten von Kindern in anderen Ländern fördern Empathie sowie ein erstes Verständnis für globale Zusammenhänge.



## Hintergrund

In dieser Ausgabe stehen die Freude am Entdecken, Probieren und gemeinsamen Essen im Mittelpunkt. Bitte beachten Sie:

- Die Ernährungsbedürfnisse von Kindern unterscheiden sich je nach Alter und Entwicklung sehr stark. Zwischen Kleinkindern unter drei Jahren und Vorschulkindern gibt es große Unterschiede bei geeigneten Lebensmitteln, Portionsgrößen und möglichen Risiken durch Verschlucken.
- Auch Allergien, Unverträglichkeiten sowie kulturell geprägte Ernährungsgewohnheiten sollten bei den Angeboten berücksichtigt werden.
- In dieser Ausgabe wird bewusst auf eine negative Bewertung einzelner Lebensmittel oder Ernährungsgewohnheiten verzichtet. Stattdessen stehen die Vielfalt von natürlichen Lebensmitteln sowie die Freude am Kennenlernen und Ausprobieren im Mittelpunkt.

Zusätzliche Informationen finden Sie hier:

[www.sternsinger.de/kita/bunt-ist-gesund](http://www.sternsinger.de/kita/bunt-ist-gesund)

### KONTAKT

Kindermissionswerk „Die Sternsinger“ e.V.  
Stephanstraße 35 · 52064 Aachen  
Telefon 0241. 44 61-0  
[redaktion@sternsinger.de](mailto:redaktion@sternsinger.de)  
[www.sternsinger.de](http://www.sternsinger.de)

Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für Ihre Diözese finden Sie auf unserer Internetseite:  
[www.sternsinger.de/kontakt](http://www.sternsinger.de/kontakt)

### BESTELLUNGEN

Mail: [bestellung@sternsinger.de](mailto:bestellung@sternsinger.de)  
Telefon: 0241. 44 61-44  
Online-Shop: [shop.sternsinger.de](http://shop.sternsinger.de)  
Best.-Nr. 106226



### 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“  
(ich.TV / K M Asad: 16; Martin Steffen: 3)

**Illustrationen**  
Kindermissionswerk „Die Sternsinger“  
(ReclameBüro München, Gabriele Pohl)

**Herstellung**  
evia Services KG  
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

### SPENDEN

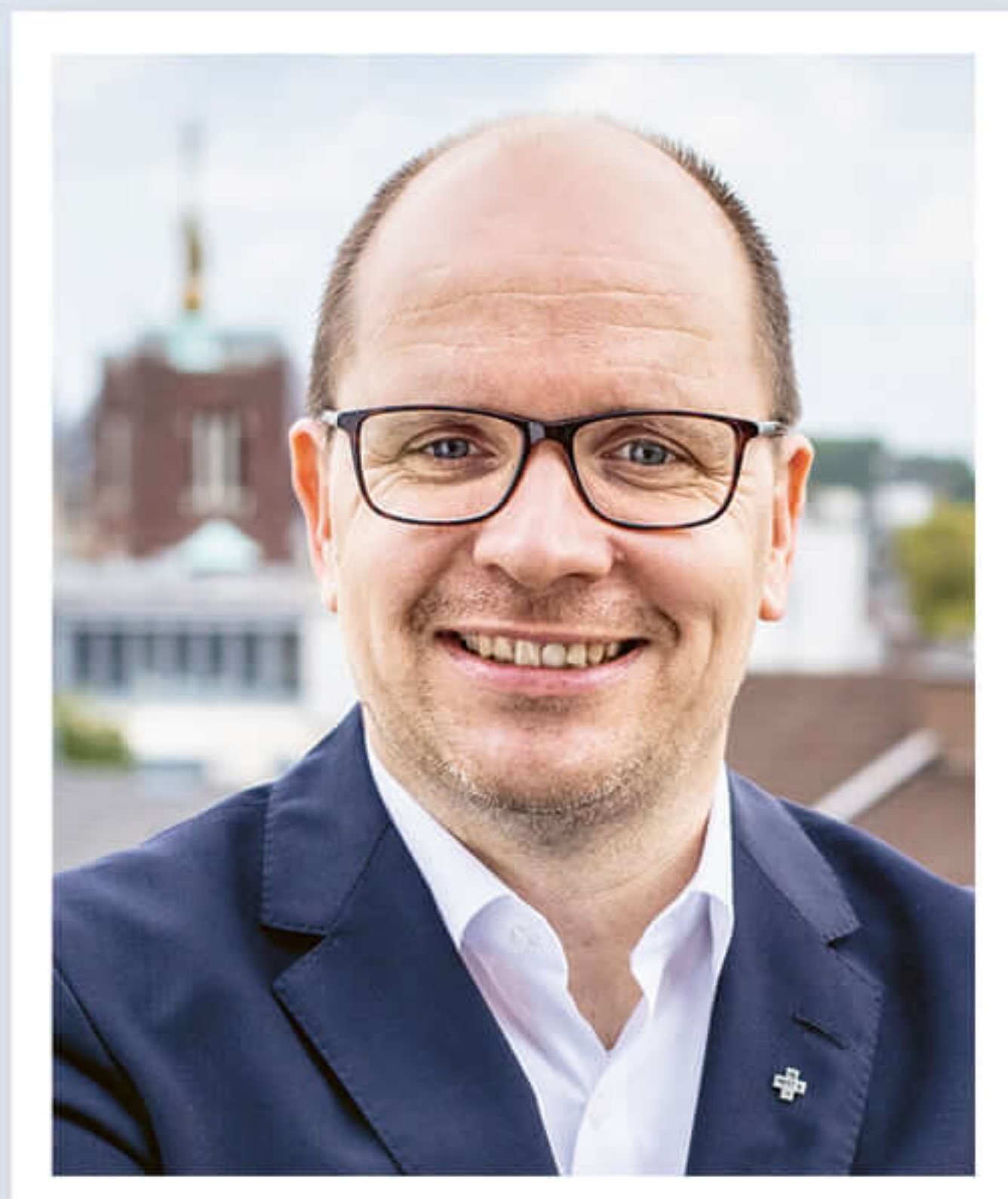
Bitte überweisen Sie Ihre Spenden auf folgendes Konto:

Kindermissionswerk Die Sternsinger e.V.  
Pax-Bank für Kirche und Caritas eG  
IBAN: DE95 3706 0193 0000 0010 31  
BIC: GENODE33PAX



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





Liebe Kita-Leitung,  
liebe Erzieherinnen und Erzieher,

Essen bedeutet mehr als satt werden. Schon für die Jüngsten ist das tägliche gemeinsame Essen auch eine Gelegenheit, Gemeinschaft zu erfahren und neue Geschmäcker, Farben und Formen zu erleben. Eine ausgewogene Ernährung hilft Kindern, ihre Umwelt zu entdecken und gesund aufzuwachsen.

Dabei ist es für viele Kinder weltweit nicht selbstverständlich, genügend und ausgewogen zu essen. Millionen Kinder leiden unter Hunger und Mangelernährung. Als Hilfswerk setzen wir uns deshalb in zahlreichen Projekten weltweit dafür ein, dass Kinder gut ernährt werden, damit sie gesund aufwachsen können.

Auch für Jesus und die Menschen in seiner Nähe waren die Mahlzeiten wichtig. Er brach das Brot mit ihnen und zeigte, wie wichtig es ist, das zu teilen, was Gott uns schenkt. Essen stillt nicht nur den Hunger. Es bringt Menschen zusammen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie mit den Impulsen dieser KITA-Ausgabe entdecken, wie schön es ist, Essen zu genießen und zu teilen – auch über die eigene Einrichtung hinaus.

Ihr

**Pfarrer Dirk Bingener**  
Präsident Kindermissionswerk ‚Die Sternsinger‘



# MORGENKREIS

## BUNT IST GESUND

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

### Vorbereitung

Bereiten Sie im Vorfeld mehrere kleine farbige Karten aus Papier oder Karton vor. Für jedes Obst oder Gemüse, das die Kinder im folgenden Spiel nennen, wird vom jeweiligen Kind eine passende Farbkarte auf einen großen Teller gelegt. So wird der Teller nach und nach immer bunter. Beim Abschlussgebet kann er die Vielfalt der entdeckten Lebensmittel noch einmal sichtbar machen.

**GL:** Heute wollen wir über etwas sprechen, das wir alle jeden Tag brauchen: Essen und Trinken. Jeden Tag entdecken wir neue Geschmäcker, Farben und Lebensmittel. Manche Dinge essen wir besonders gern. Einige sehen komisch aus oder riechen seltsam. Andere kennen wir vielleicht noch gar nicht. Lasst uns mal überlegen, welche Farben wir beim Essen schon kennen. Und dann erzähle ich euch, was man Gutes über diese Farben sagt und wir machen gemeinsam eine Bewegung dazu, um uns das besser zu merken.

**GL:** **Wer kennt rotes oder oranges Obst und Gemüse?**

→ Antworten sammeln (z. B. Apfel, Karotte, Mango, Orange)

**Orange**

Viele orangefarbene Lebensmittel enthalten Nährstoffe, die unser Körper für die Augen braucht. Deshalb sagt man oft, dass orangefarbene Lebensmittel gut für die Augen sind.

→ Die GL macht vor, die Kinder machen nach: Hände wie ein Fernglas vor die Augen halten



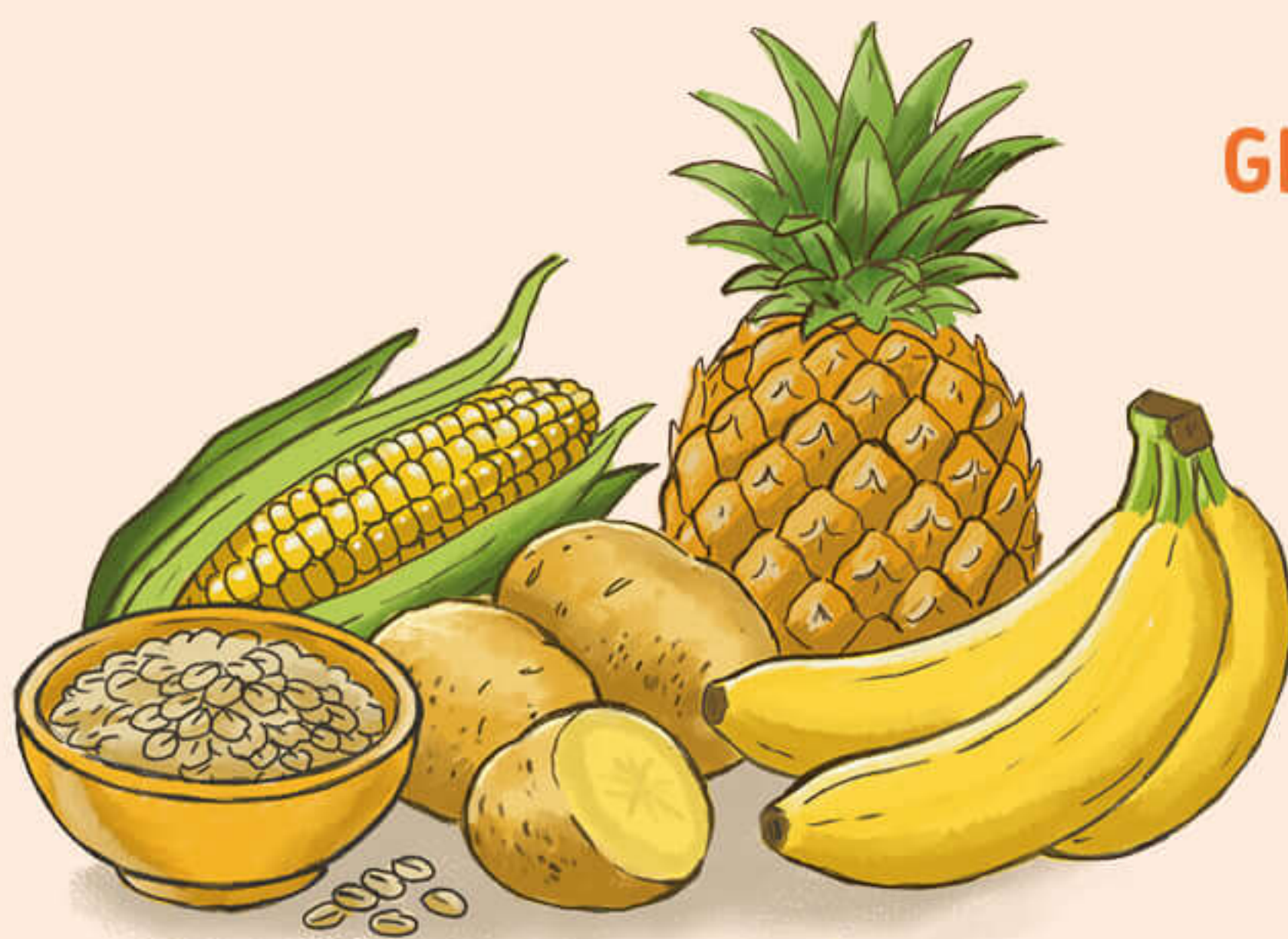
**GL:** **Wer kennt gelbes Obst oder Gemüse?**

→ Antworten sammeln (z. B. Banane, Mais, Kartoffel, Ananas)

**Gelb**

Viele gelbe Lebensmittel liefern unserem Körper Energie. Diese Energie brauchen wir zum Spielen, Toben, Lernen und Wachsen.

→ Die GL macht vor, die Kinder machen nach: Auf der Stelle laufen oder hüpfen



**GL:** **Wer hat schon einmal etwas Grünes gegessen?**

→ Antworten sammeln (z. B. Brokkoli, Gurke, Erbsen, Kiwi)

**Grün**

Grünes Gemüse enthält oft viele wichtige Nährstoffe. Deshalb sagt man, dass es Kindern beim Wachsen und Starkwerden helfen kann.

→ Die GL macht vor, die Kinder machen nach: Muskeln zeigen



**GL: Kennt ihr auch blaues oder lila Obst?**

→ Antworten sammeln (z. B. Heidelbeeren, Brombeeren, Pflaumen)

**Blau**

Blaue und lila Lebensmittel gibt es seltener als andere Farben. Aber die Farbe Blau erinnert uns auch an Wasser – unseren wichtigsten Durstlöscher. Obwohl Wasser ja eigentlich durchsichtig ist, malen wir es immer in blau.

→ Die GL macht vor, die Kinder machen nach: Mit den Armen Wellenbewegungen machen



**GL: Und was passiert, wenn viele Farben auf dem Teller zusammenkommen?**

→ Antworten sammeln (einfach mal abwarten, was die Kinder vorschlagen)

**Bunt**

Wenn viele Farben auf dem Teller liegen, bekommt unser Körper viele verschiedene Nährstoffe. All die guten Dinge, von denen ich eben gesprochen habe, kommen dann zusammen. Und die helfen uns, gesund zu bleiben. Deshalb sagt man: Ein bunter Teller tut uns gut – oder auch „bunt ist gesund“.



**GL: Jetzt machen wir alle Bewegungen noch einmal zusammen!**

→ Die GL macht vor, die Kinder machen nach: Einmal langsam im Kreis drehen

Heute haben wir entdeckt, wie bunt unser Teller sein kann. Es gibt so viele verschiedene Lebensmittel zu sehen, zu riechen, zu schmecken und zu probieren. Dafür wollen wir Gott jetzt danken.

## GEBET

Guter Gott,  
danke für die vielen Farben auf unserem Teller.  
Danke für buntes Obst und Gemüse  
und für Brot und Wasser.  
Danke für die Menschen,  
die Lebensmittel für uns anbauen, ernten und zubereiten.  
Danke für alles,  
was die Natur uns schenkt.  
Hilf uns, die Vielfalt deiner Schöpfung zu entdecken  
und mit anderen zu teilen,  
damit alle genug zu essen haben.  
Amen.



# EINFÜHRUNG

Auf den folgenden Seiten entdecken die Kinder die Farben und Besonderheiten verschiedener Lebensmittel. Einige Formulierungen und Zuordnungen sind für das Verständnis der Kinder bewusst vereinfacht. Zudem geht es nicht um „gute“ oder „schlechte“ Lebensmittel. Vielmehr geht es darum, Neues auszuprobieren und Vielfalt kennenzulernen.

-  **Orange entdecken** ..... Mit Entdecker-Augen unterwegs
-  **Gelb entdecken** ..... In Bewegung bleiben
-  **Grün entdecken** ..... Gemüse-Theater zum Mitmachen
-  **Viele Farben auf dem Teller** ..... Ein Regenbogen zum Essen unterwegs
-  **Wasser für jeden Tag** ..... Der beste Durstlöscher der Welt

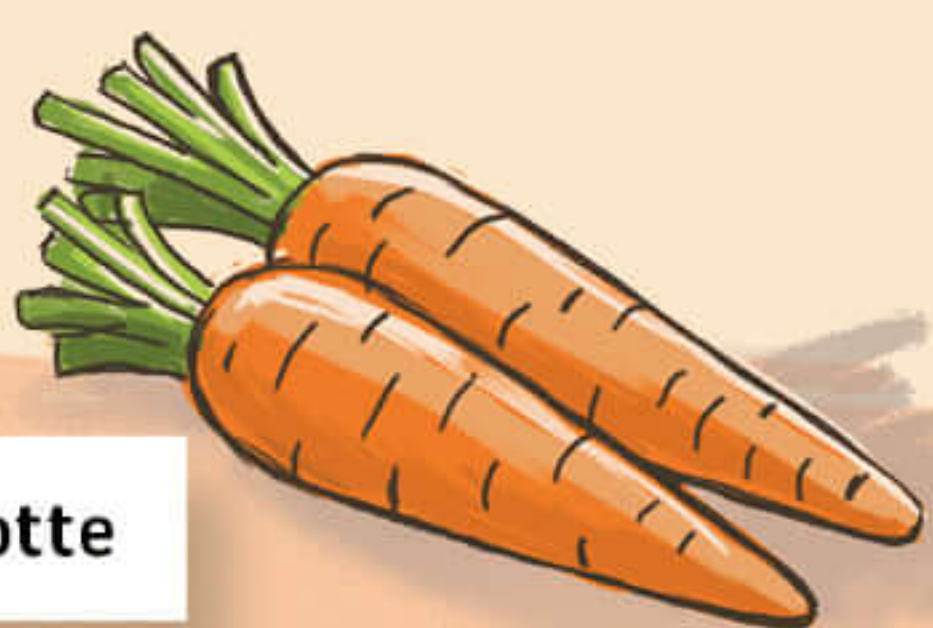


## ORANGE ENTDECKEN MIT ENTDECKER-AUGEN UNTERWEGS

**GL:** Heute schauen wir uns Lebensmittel an, die eine orange Farbe haben. Manche kennen wir schon gut, andere vielleicht noch nicht. Lasst uns gemeinsam entdecken, was diese Lebensmittel besonders macht. Viele orangefarbene Lebensmittel enthalten Nährstoffe, die unser Körper für die Augen braucht. Deshalb sagt man oft, dass orangefarbene Lebensmittel gut für unsere Augen sind.

### Wahrnehmungsrunde

Die GL legt einige orangefarbene Lebensmittel in die Mitte. Wenn möglich, werden die Lebensmittel sowohl in ihrer ursprünglichen Form als auch in einer vorbereiteten Probier-Version gezeigt. So können die Kinder entdecken, wie die Lebensmittel aussehen, bevor sie geschnitten, geschält oder zubereitet werden.



Karotte



Kürbis (als ganzer Kürbis und als vorgegartes Kürbisstück)



Orange Paprika  
(ganz und in Streifen geschnitten)



Orange (ganz und in Spalten)



Physalis

- GL:** → Welche Lebensmittel kennt ihr schon?  
→ Welches Lebensmittel ist am größten?  
→ Welches ist am kleinsten?  
→ Wie fühlen sich die Lebensmittel an?  
→ Welche riechen besonders?  
→ Was fällt euch sonst noch auf?

Die Kinder dürfen die Lebensmittel aus der Nähe betrachten, anfassen und daran riechen.  
Gibt es Unterschiede in der Wahrnehmung? Oder ist es für alle gleich?

## Verkostung

**GL:** Wer möchte, darf nun kleine Stücke der Lebensmittel probieren.

- Was schmeckt süß?  
→ Was schmeckt eher mild?  
→ Was überrascht euch?  
→ Was davon möchtet ihr noch einmal probieren?

## Das Entdeckungsspiel

Die Kinder schließen die Augen. Die GL nimmt ein Lebensmittel weg oder vertauscht zwei Lebensmittel.

Nun öffnen die Kinder wieder die Augen.

- GL:** → Welches Lebensmittel fehlt?  
→ Was hat sich verändert?

## Abschluss

**GL:** Heute haben wir verschiedene orangefarbene Lebensmittel kennengelernt. Manche waren groß, manche klein. Manche waren süß, andere eher mild. Obwohl sie alle orange aussehen, unterscheiden sie sich in Form, Geruch und Geschmack. Und gemeinsam mit anderen Farben machen sie unseren Teller bunt und vielfältig.



**HALLO,  
LARA**  
ich bin aus Brasilien.  
Hinter unserem Haus wachsen Mangobäume. Wenn die Früchte reif sind, fallen sie auf den Boden. Dann sammle ich sie mit meinen Geschwistern ein. Am liebsten esse ich Mangos direkt unter dem Baum. Meine Mama schneidet sie dann immer für uns auf.

## Hintergrund

Junge Kinder brauchen Zeit, um neue Lebensmittel kennenzulernen. Oft müssen sie ein Lebensmittel mehrmals sehen, riechen oder probieren, bevor sie entscheiden, ob es ihnen schmeckt. Zudem können Geschmäcker sich verändern. Was heute noch ungewohnt oder unbeliebt ist, kann einige Wochen später schon viel besser schmecken. Deshalb lohnt es sich, Obst und Gemüse immer wieder anzubieten.

- Viele orangefarbene Obst- und Gemüsesorten enthalten Beta-Carotin. Daraus bildet der Körper Vitamin A, das unter anderem für die normale Funktion der Augen wichtig ist.

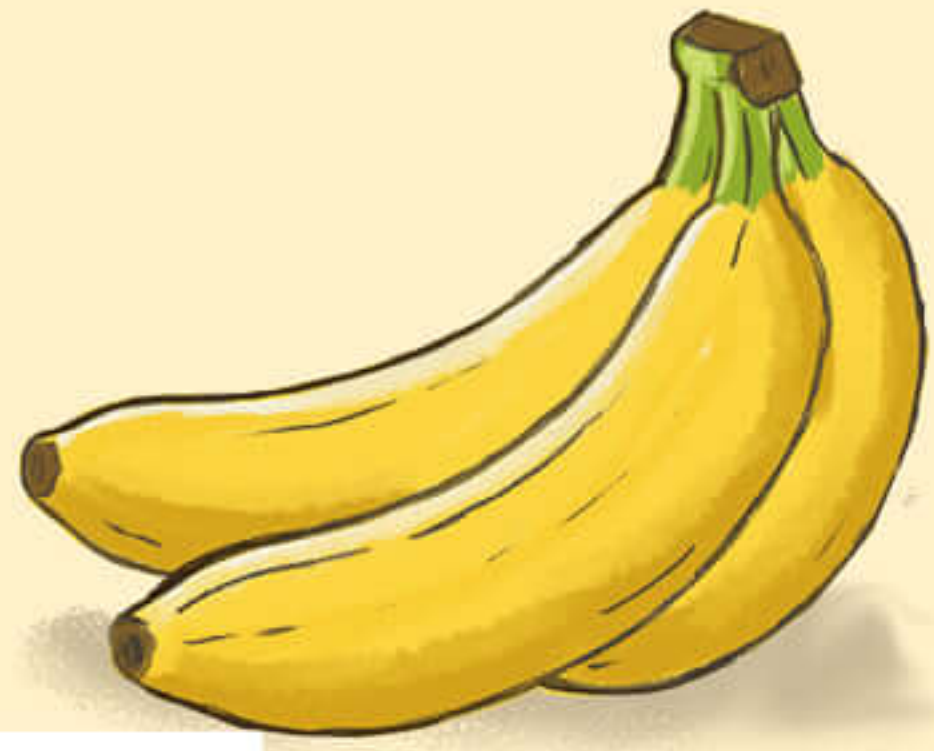


# GELB ENTDECKEN IN BEWEGUNG BLEIBEN

**GL:** Heute schauen wir uns Lebensmittel an, die eine gelbe Farbe haben. Manche davon essen wir zum Frühstück, andere zum Mittagessen oder als Snack zwischendurch. Viele gelbe Lebensmittel enthalten Kohlenhydrate. Sie liefern unserem Körper Energie für Spiel, Bewegung und den Alltag. Lasst uns gemeinsam entdecken, was diese Lebensmittel besonders macht.

## Wahrnehmungsrunde

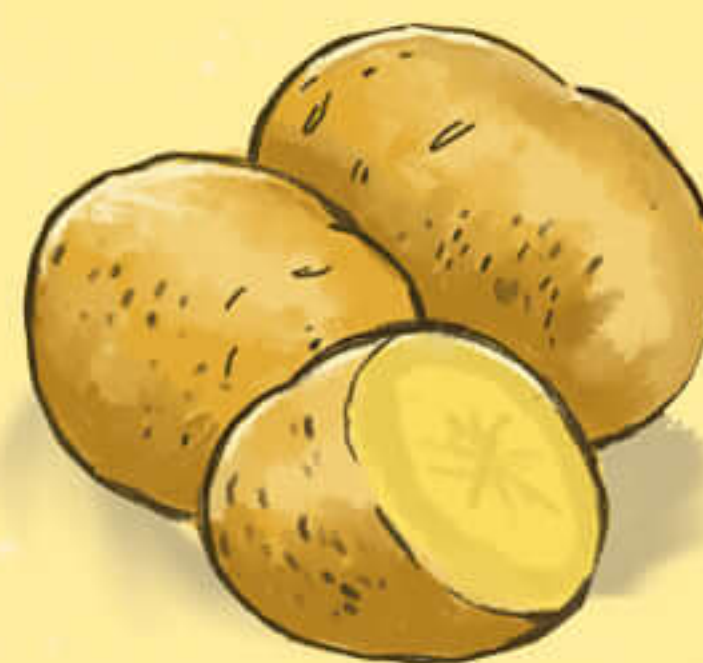
Die GL legt einige gelbe Lebensmittel in die Mitte. Wenn möglich, werden die Lebensmittel sowohl in ihrer ursprünglichen Form als auch in einer vorbereiteten Probier-Version gezeigt. So können die Kinder entdecken, wie die Lebensmittel ursprünglich aussehen, bevor sie geschnitten, geschält oder zubereitet werden.



Banane



Maiskolben und Maiskörner (aus der Dose)



Kartoffel (ganz und gekocht)



Ananas (als ganze Frucht oder Anschauungsobjekt und zusätzlich geschält in kleinen Stücken)



Haferflocken

- GL:**
- Welche Lebensmittel kennt ihr schon?
  - Welches Lebensmittel fühlt sich weich an?
  - Welches fühlt sich eher fest an?
  - Welche riechen süß?
  - Welches Lebensmittel esst ihr besonders gern?

Nun betrachten, fühlen und riechen die Kinder die Lebensmittel und sprechen in der Gruppe darüber.

## Verkostung

**GL:** Wer möchte, darf nun kleine Stücke probieren.

- Was schmeckt süß?
- Was schmeckt eher mild?
- Welches Lebensmittel kennt ihr vom Frühstück oder Mittagessen?
- Was möchtet ihr noch einmal probieren?

## Bewegungsspiel: So bewegt sich Gelb

Die Lebensmittel werden auf Tellern oder Schalen kreuz und quer im Raum verteilt. Die GL nennt jeweils ein Lebensmittel und macht die passende Bewegung vor. Die Kinder machen die Bewegung nach und bewegen sich dann auf diese Weise zum entsprechenden Lebensmittel.



→ krumm und gebogen gehen



→ langsam und gemütlich schlurfen



→ fröhlich und hüpfend springen



→ sich kleinmachen und mit rundem Rücken durch den Raum rollen oder wackeln



→ leicht mit den Armen flattern und durch den Raum tanzen

## Abschluss

**GL:** Heute haben wir verschiedene gelbe Lebensmittel kennengelernt. Manche waren weich, andere fest. Manche schmeckten süß, andere eher mild. Obwohl sie alle gelb aussehen, unterscheiden sie sich in Form, Geruch und Geschmack. Und gemeinsam mit anderen Farben machen sie unseren Teller bunt und vielfältig.



HALLO,  
MATEO

ich bin MATEO aus Guatemala. In meiner Familie essen wir fast jeden Tag Mais. Daraus werden bei uns viele verschiedene Gerichte gemacht. Besonders gern esse ich Tortillas. Das sind dünne Fladen aus Maisteig, die bei vielen Mahlzeiten auf den Tisch kommen.

## Hintergrund

Gelbe Lebensmittel wie Getreide, Kartoffeln oder Bananen enthalten oft viele Kohlenhydrate. Sie liefern unserem Körper Energie für Bewegung, Spiel und Alltag.

→ Besonders im Kita-Alltag wechseln sich Bewegung, Spiel, Lernen und Ruhephasen ständig ab. Regelmäßige Mahlzeiten helfen Kindern dabei, ausreichend Energie für den Tag zu haben.



# GRÜN ENTDECKEN GEMÜSE-THEATER ZUM MITMACHEN

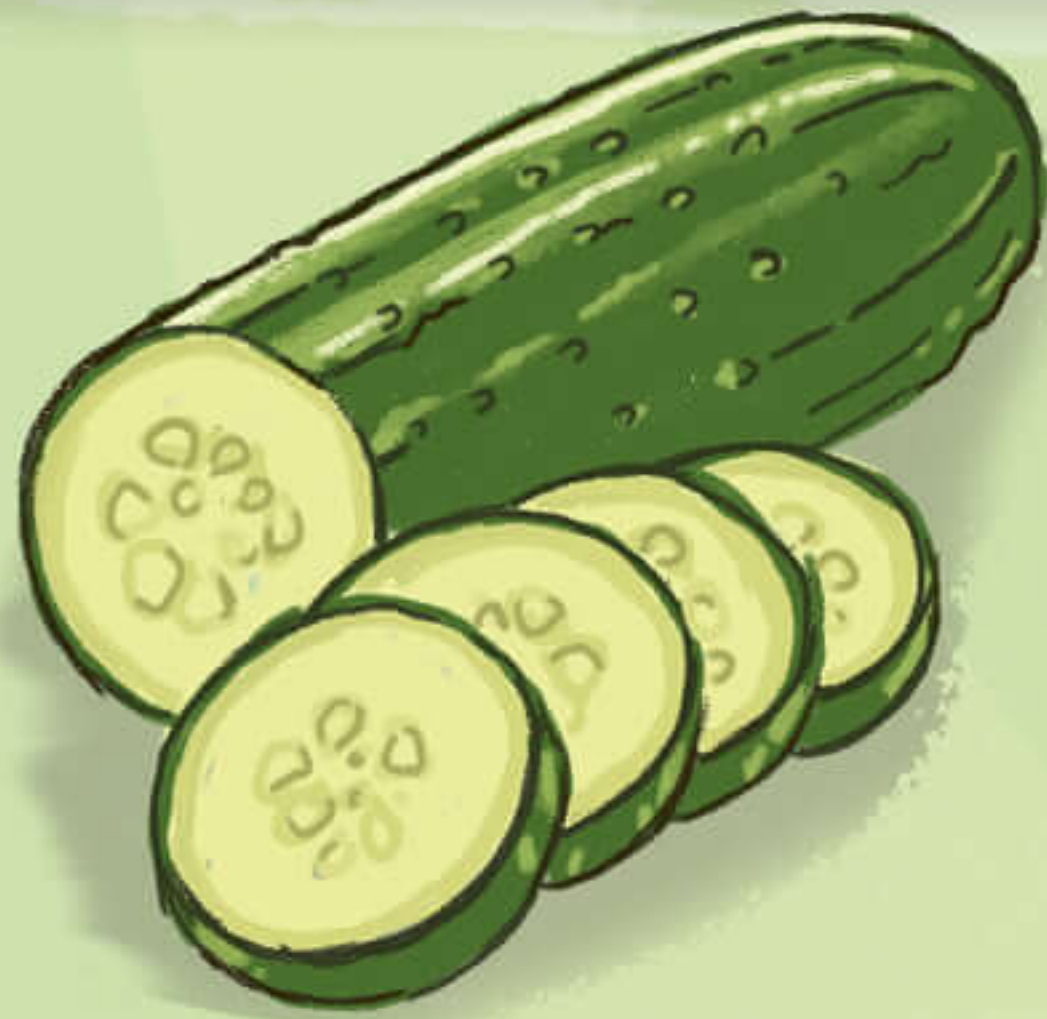
**GL:** Heute schauen wir uns Lebensmittel an, die eine grüne Farbe haben. Viele grüne Lebensmittel wachsen auf Feldern, in Gärten oder Gewächshäusern. Manche kennen wir schon gut, andere haben wir vielleicht noch nie probiert. Grüne Gemüsesorten enthalten oft viele Vitamine und Mineralstoffe. Deshalb sagt man, dass sie Kinder beim Wachsen und Gesundbleiben begleiten können. Lasst uns gemeinsam entdecken, was diese Lebensmittel besonders macht.

## Wahrnehmungsrunde

Die GL legt einige grüne Lebensmittel in die Mitte. Wenn möglich, werden die Lebensmittel sowohl in ihrer ursprünglichen Form als auch in einer vorbereiteten Probier-Version gezeigt. So können die Kinder entdecken, wie die Lebensmittel ursprünglich aussehen, bevor sie geschnitten, geschält oder zubereitet werden.



**Brokkoli** (als ganzer Brokkoli und zusätzlich in kleinen, gegarten Röschen)



**Gurke** (ganz und in Scheiben geschnitten)



**Erbsen** (je nach Jahreszeit in Schoten zum Öffnen oder als gekochte Erbsen)



**Kiwi** (ganz und aufgeschnitten, damit die Kinder die grüne Frucht im Inneren entdecken können)



**Salat** (als ganzer Salatkopf oder einzelne Blätter)

- GL:**
- Welche Lebensmittel kennt ihr schon?
  - Welche fühlen sich glatt an?
  - Welche fühlen sich eher rau an?
  - Welche riechen besonders frisch?
  - Welche habt ihr schon einmal gegessen?
  - Welche sehen innen anders aus als außen?
  - Was überrascht euch?

Die Kinder betrachten, fühlen und riechen die Lebensmittel. Dabei entdecken die Kinder, dass manche Lebensmittel innen ganz anders aussehen als außen. Die Kiwi ist außen braun und innen leuchtend grün. In einer Erbsenschote verstecken sich viele kleine Erbsen. Und Brokkoli erinnert manche Kinder vielleicht an einen kleinen Baum.

## Verkostung

**GL:** Wer möchte, darf nun kleine Stücke probieren.

- Was schmeckt knackig?
- Was schmeckt weich?
- Was schmeckt überraschend?
- Was möchtet ihr noch einmal probieren?

## Gemüse-Theater

Die GL teilt die Kinder in zwei Gruppen. Ausgedruckte Bilder der grünen Lebensmittel werden verdeckt auf einen Stapel gelegt.

Nun zieht ein Kind aus der ersten Gruppe ein Bild. Die Kinder dieser Gruppe beraten gemeinsam, wie sie das Lebensmittel pantomimisch darstellen können. Die GL unterstützt bei Bedarf mit Ideen.



→ Die Kinder stehen auf einem Bein und breiten die Arme schräg zu den Seiten aus.

→ Die Kinder machen sich lang und gerade.



→ Mehrere Kinder kuscheln sich eng zusammen wie Erbsen in einer Schote.



→ Die Kinder legen die Arme an den Körper und wiegen sich wie Salatblätter im Wind hin und her.

→ Die Kinder machen sich klein und rund.



Das Lebensmittel wird nun von der ganzen Gruppe pantomimisch dargestellt. Die Kinder der anderen Gruppe versuchen zu erraten, um welches der Lebensmittel es sich handelt. Danach wechseln die Gruppen.

## Abschluss

**GL:** Heute haben wir verschiedene grüne Lebensmittel kennengelernt. Manche waren glatt, andere rau. Manche schmeckten knackig, andere weich. Obwohl sie alle grün aussehen, unterscheiden sie sich in Form, Geruch und Geschmack. Und gemeinsam mit anderen Farben machen sie unseren Teller bunt und vielfältig.



HALLO,

ich bin **MINA** aus Kambodscha.

Meine Familie kauft oft frisches Gemüse auf dem Markt. Dort gibt es viele verschiedene grüne Gemüsesorten. Manchmal darf ich helfen, das Gemüse auszusuchen und nach Hause zu tragen.

## Hintergrund

Kinder probieren neue Lebensmittel oft lieber, wenn sie bei der Auswahl, Zubereitung oder beim Anrichten helfen dürfen. Behalten Sie diesen Aspekt bei kommenden Verkostungen im Blick und passen Sie die Aufgaben an das jeweilige Alter der Kinder an.

→ Grüne Gemüsesorten enthalten häufig viele Vitamine und Mineralstoffe. Sie gehören zu einer abwechslungsreichen Ernährung und können Kinder dabei begleiten, gesund aufzuwachsen.

Das Spiel funktioniert natürlich auch mit anderen Farben und Lebensmitteln. Passende Bildvorlagen zum Ausdrucken finden Sie unter:

[www.sternsinger.de/kita/bunt-ist-gesund](http://www.sternsinger.de/kita/bunt-ist-gesund)





# VIELE FARBEN AUF DEM TELLER EIN REGENBOGEN ZUM ESSEN

**GL:** Heute schauen wir uns viele verschiedene Farben auf einmal an. Bisher haben wir einzelne Farben kennengelernt. Jetzt kommen sie zusammen. Denn auf einem bunten Teller gibt es besonders viel zu entdecken. Viele verschiedene Farben bedeuten oft auch viele verschiedene Nährstoffe. Deshalb sagt man: Je bunter der Teller, desto vielfältiger ist das Angebot für unseren Körper.

## Wahrnehmungsrunde

Die GL bereitet verschiedene Lebensmittel vor. Wenn möglich, werden die Lebensmittel sowohl in ihrer ursprünglichen Form als auch in vorbereiteten Probier-Portionen gezeigt. So können die Kinder entdecken, wie die Lebensmittel ursprünglich aussehen, bevor sie geschnitten, geschält oder zubereitet werden.



- GL:** → Welche Farben könnt ihr entdecken?  
 → Welche Lebensmittel kennt ihr schon?  
 → Welche habt ihr noch nie gesehen?  
 → Welche Farbe findet ihr besonders schön?

Die Kinder betrachten die Lebensmittel und vergleichen Farben, Formen und Oberflächen.

## Spiel: Das Regenbogen-Buffer

Die GL legt ein großes Tuch in die Mitte des Raumes. Darauf werden die verschiedenen Lebensmittel verteilt. Gemeinsam überlegen die Kinder:

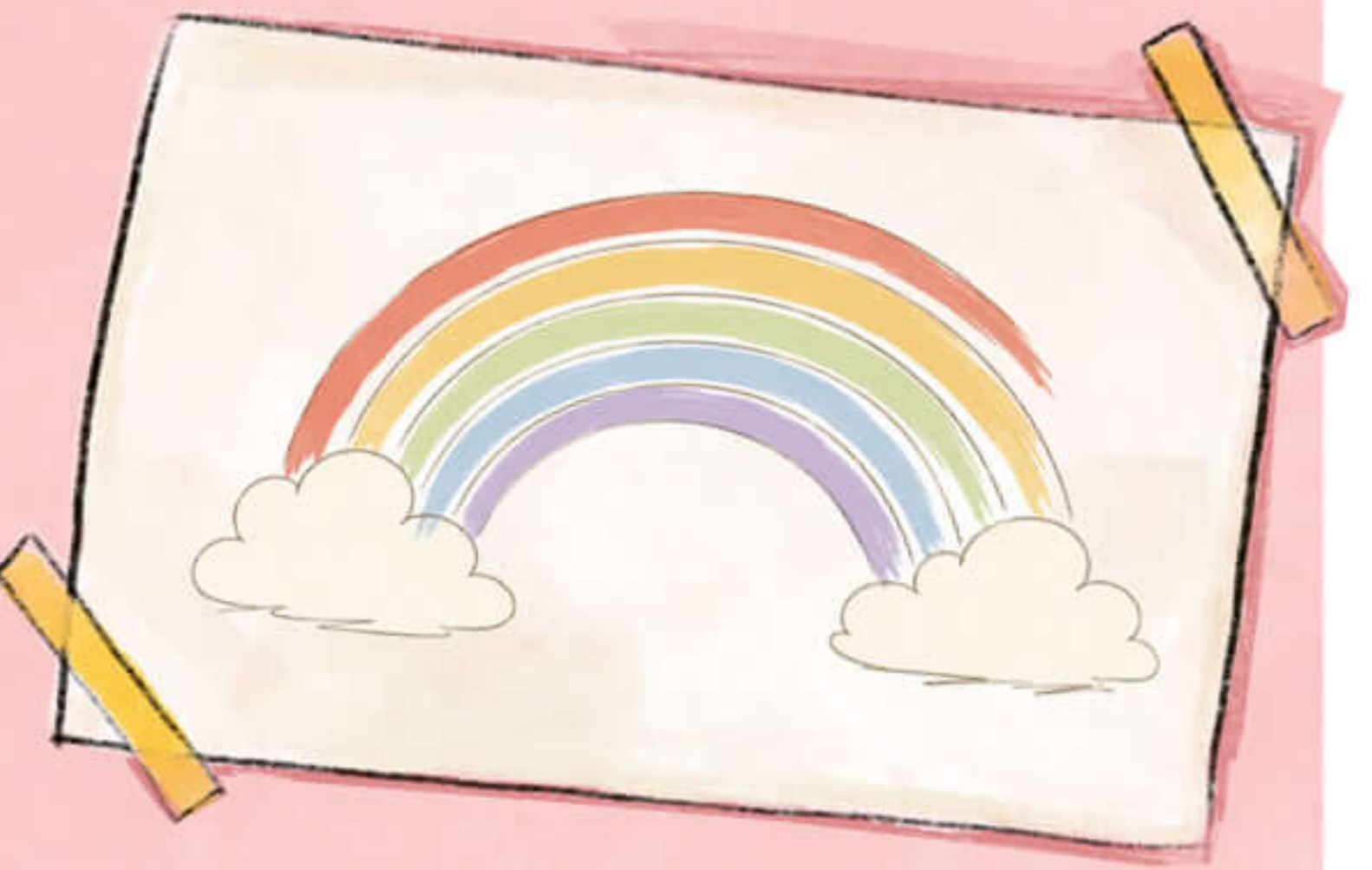
- GL:** → Welche Lebensmittel haben die gleiche Farbe?  
 → Welche Farben gehören im Regenbogen nebeneinander?

**GL:** Nun sortieren die Kinder die Lebensmittel und legen daraus einen großen Regenbogen.

- Welche Farbe ist am stärksten vertreten?
- Welche Farbe überrascht euch?
- Welche Farben vermisst ihr?

## Verkostung

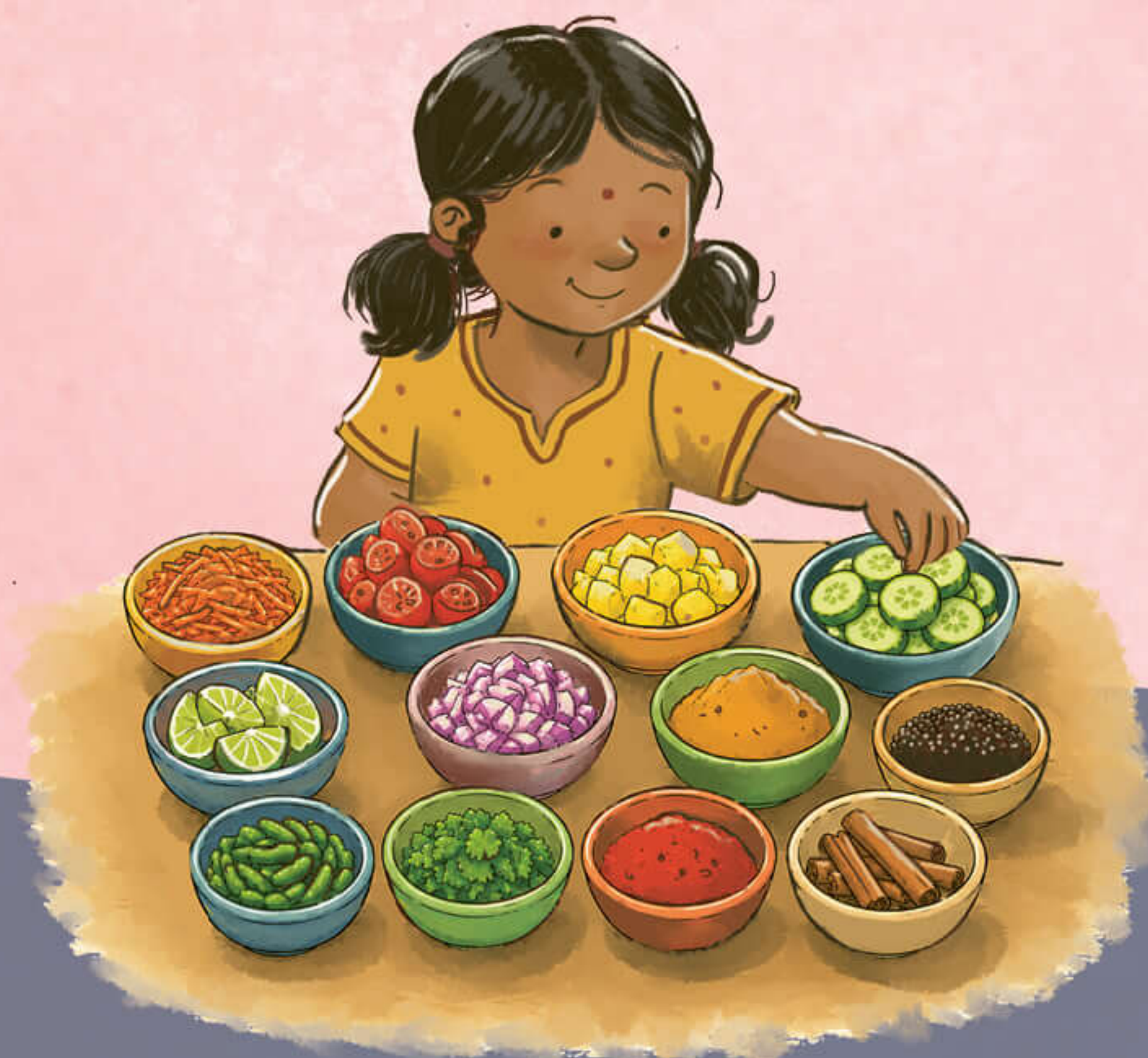
Nun darf sich jedes Kind ein Lebensmittel aussuchen, das es probieren möchte. Mehrere Kinder dürfen selbstverständlich dasselbe Lebensmittel wählen. Es müssen nicht alle Lebensmittel zur Verkostung angeboten werden. Bereits eine kleine bunte Auswahl reicht aus.



- GL:** → Welche Farbe schmeckt euch heute besonders gut?
- Was habt ihr heute neu ausprobiert?

## Abschluss

**GL:** Heute haben wir entdeckt, wie viele verschiedene Farben und Lebensmittel es gibt. Jede Farbe sieht anders aus und viele Lebensmittel schmecken ganz unterschiedlich. Gemeinsam machen sie unseren Teller bunt, vielfältig und abwechslungsreich. Und wie wir ja bereits wissen: Bunt ist gesund!



HALLO,  
ASHA

ich bin ASHA aus Indien. Auf den Märkten in meiner Heimat gibt es viele Obst- und Gemüsesorten. Außerdem werden dort Gewürze in großen Säcken verkauft. Manche leuchten gelb, rot oder orange und duften ganz unterschiedlich. Ich freue mich immer sehr, wenn viele Farben auf dem Teller zu sehen sind.

## Praxis-Tipp

### Das Regenbogen-Bufferet als wiederkehrende Aktion

Das Regenbogen-Bufferet eignet sich auch als regelmäßige Aktion im Kita-Alltag: Die Kinder dürfen von zu Hause jeweils ein Lebensmittel mitbringen. Dabei kann die Gruppenleitung vorher Farben verteilen, sodass die Auswahl am Ende möglichst bunt wird.

Die Kinder verraten allerdings nicht, welche Farbe sie haben und welches Lebensmittel sie mitbringen. Erst beim Auspacken wird gemeinsam entdeckt, welche Überraschungen auf alle warten. Anschließend erzählen die Kinder, warum sie gerade dieses Lebensmittel ausgewählt haben.

So entsteht jedes Mal ein neues Regenbogen-Bufferet und die Kinder erleben, wie vielfältig Lebensmittel sein können.

## ! Hintergrund

Farbenvielfalt auf dem Teller kann auch kulturelle Vielfalt sichtbar machen. Viele Familien kennen Obst, Gemüse oder Gerichte, die in anderen Regionen der Welt ganz selbstverständlich sind, bei uns aber eher selten vorkommen.

- Nutzen Sie das Regenbogen-Bufferet, um gemeinsam neue Lebensmittel kennenzulernen. Vielleicht möchten Kinder oder Eltern auch Lebensmittel aus ihrer Familie, ihrem Herkunftsland oder ihrer Kultur vorstellen. So entdecken die Kinder nicht nur neue Geschmäcker, sondern auch die Vielfalt der Welt.



# WASSER ENTDECKEN DER BESTE DURSTLÖSCHER DER WELT

**GL:** Heute schauen wir uns etwas an, das zu jedem bunten Teller dazugehört: Wasser. Wir brauchen es zum Trinken, Kochen oder Gießen. Ohne Wasser gäbe es kein Leben auf der Erde. Aber kann Wasser eigentlich unterschiedlich schmecken? Das wollen wir heute gemeinsam herausfinden.

## Hinweis für die GL

Die Wasser-Varianten möglichst einige Stunden vorher vorbereiten und bis zur Verkostung im Kühlschrank aufbewahren. So bleiben sie frisch und die Zutaten können ihr Aroma an das Wasser abgeben.

## Spiel: Die Wasser-Detektive

Die GL bereitet verschiedene Kannen mit Wasser vor.

### Zum Beispiel

- Wasser pur
- Wasser mit Zitronenscheiben
- Wasser mit Gurkenscheiben
- Wasser mit Minze
- Wasser mit Erdbeerstücken

Die Kinder betrachten die Kannen..

- GL:**
- Was entdeckt ihr im Wasser?
  - Sieht das Wasser überall gleich aus?
  - Riecht das Wasser überall gleich?
  - Welche Zutaten erkennt ihr?
  - Welche Wasser-Sorte möchtet ihr zuerst probieren?



## Verkostung

Die GL füllt kleine Becher mit unterschiedlichen Wasser-Varianten, ohne dass die Kinder sehen, welches Wasser in welchem Becher landet. Nun versuchen die Kinder zu erraten, welches Wasser sie gerade probieren.

- GL:**
- Aus welcher Kanne kommt das Wasser, das ihr gerade trinkt?
  - Schmecken die Wasser-Sorten unterschiedlich?
  - Welche Wasser-Sorte gefällt euch besonders gut?
  - Welche Zutaten würdet ihr selbst gerne ausprobieren?

### Hinweis:

Nicht jede Kombination schmeckt gleich intensiv. Das gemeinsame Ausprobieren steht im Mittelpunkt.

### Fortführung:

Die Kinder überlegen gemeinsam weitere Zutaten, die man in Wasser geben könnte und probieren beim nächsten Mal neue Alternativen aus.



## Abschluss

**GL:** Heute haben wir Wasser genauer kennengelernt. Manchmal schmeckt Wasser nach gar nichts. Manchmal bekommt es durch Früchte, Kräuter oder Gemüse einen anderen Geschmack. Wasser begleitet uns jeden Tag. Wenn wir trinken, kann unser Körper gut arbeiten. Wasser hilft uns beim Spielen, Toben, Lernen und Denken. Deshalb ist Wasser ein ganz besonderes Getränk und der beste Durstlöscher.

In den letzten Tagen haben wir viele Lebensmittel entdeckt, Neues ausprobiert und gesehen, wie bunt und vielfältig Essen und Trinken sein können. Und dafür wollen wir Gott danken.

→ Zum Abschluss finden Sie auf Seite 16 ein Gebet mit Bewegungen.



**HALLO, SAMUEL**  
ich bin aus Kenia. Bei uns ist es oft sehr heiß und manchmal regnet es lange nicht. Deshalb ist Wasser besonders wichtig. In unserer Schule gibt es einen großen Wassertank. Dort füllen wir unsere Trinkflaschen auf. Vor und nach dem Spielen trinken wir oft zuerst ein Glas Wasser.

## Hintergrund

Kinder vergessen beim Spielen oft das Trinken. Gut erreichbare Trinkstationen und regelmäßige Trinkpausen können helfen, ausreichend Wasser über den Tag verteilt anzubieten.

→ Wasser ist der beste Durstlöscher und sollte Kindern jederzeit zur Verfügung stehen.

→ Wasser muss nicht immer gleich schmecken: Früchte, Kräuter oder Gemüsescheiben können ihm einen dezenten Geschmack verleihen.

→ Das gemeinsame Herstellen von „besonderem“ Wasser kann Kinder motivieren, Wasser bewusster wahrzunehmen und häufiger zu trinken.

**Guter Gott,  
Danke für die vielen guten Schätze der Natur.**

→ Arme weit ausbreiten

**Danke für knackiges Gemüse**

→ einmal kräftig in die Hände klatschen

**und für süßes Obst.**

→ sich mit der Zunge über die Lippen lecken

**Danke für die vielen Farben**

→ mit beiden Armen einen großen Bogen in die Luft malen

**und für alles, was auf Feldern, in Gärten und an Bäumen wächst.**

→ mit ausgestreckten Armen die Finger zappeln lassen

**Danke, dass all die leckeren Dinge so unterschiedlich  
aussehen, riechen und schmecken.**

→ erst sich umschauen, dann laut schnuppern, dann lächeln

**Danke für alles, was uns Kraft gibt, uns wachsen lässt und  
uns guttut.**

→ Hände auf Brust und Bauch legen

**Guter Gott,**

→ Hände öffnen

**Danke, dass du dich um uns und andere Kinder kümmerst.**

**Schenke allen genug zu essen und zu trinken,  
damit sie gesund aufwachsen können.**

→ Hände vor dem Herzen zusammenlegen

**Amen**

#### **WEITERE AUSGABEN „KITA“**

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

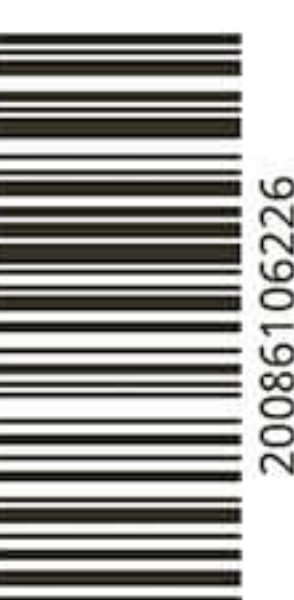
[www.sternsinger.de/kita](http://www.sternsinger.de/kita)



#### **NEWSLETTER „BILDUNG“**

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

[www.sternsinger.de/newsletter](http://www.sternsinger.de/newsletter)



20086106226