



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

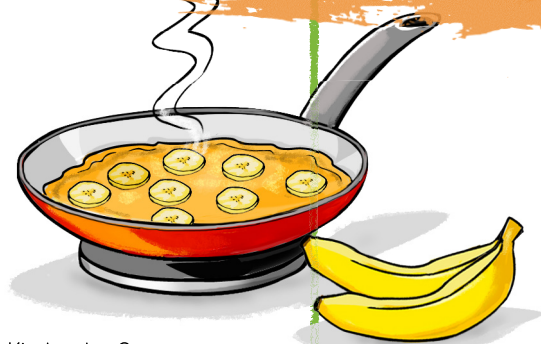
Eine Auswahl an Obst, Gemüse, Gewürze, Joghurt, Brote, Käse oder selbst gemachten Gerichten wie z.B. Pfannkuchen oder Bananenbrei (alles altersgerecht zubereitet und portioniert).

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.



SCHMECKEN

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“:

