

FÜR FRUCHTFORSCHERINNEN UND MILCHENTDECKER

Landesweite Aktionstage zum EU-Schulprogramm
29. Juni bis 6. Juli 2018



Obst, Gemüse und Milch mit allen Sinnen erleben

Überblick und Ziele

Alle Sinneswahrnehmungen, das heißt Sehen, Tasten, Riechen, Schmecken und Hören, entscheiden mit, ob uns ein Lebensmittel schmeckt oder nicht. Auch um die Qualität von Lebensmitteln zu beurteilen, spielen Sinneswahrnehmungen eine wichtige Rolle.

Alle Sinnesorgane sind von Geburt an funktionsfähig. Die Fähigkeit zur differenzierten und bewussten Sinneswahrnehmung muss allerdings erlernt und geschult werden. Mit Sinnesübungen sind folgende übergeordnete Ziele verbunden:

Die Kinder

- ✓ erhalten einen positiven Zugang zu Lebensmitteln und ihr Interesse wird geweckt.
- ✓ stärken ihre Sinnesempfindungen und die bewusste Wahrnehmung von Lebensmitteln.
- ✓ kennen die Sinnesorgane sowie deren Leistungen und Zusammenspiel.
- ✓ lernen unbekannte Lebensmittel und damit neue geschmackliche Reize kennen. Das fördert die Chance einer ausgewogenen Lebensmittelauswahl.
- ✓ erfahren die Angebots- und Verarbeitungsvielfalt von Lebensmitteln.
- ✓ lernen den ursprünglichen Geschmack von unverarbeiteten Lebensmitteln kennen und stärken damit ihre Kompetenzen zum Vergleich mit verarbeiteten Lebensmitteln.
- ✓ können die Lebensmittelqualität, wie Reife, Frische und Verderb, besser beurteilen.
- ✓ üben sich im achtsamen und langsamen Essen und fördern ihre Konzentrationsfähigkeit.
- ✓ können Geschmacksempfindungen sowie sinnliche Wahrnehmungen artikulieren und erweitern dadurch ihren Wortschatz.
- ✓ lernen sich besser kennen und üben sich darin, sich mit ihrer Meinung zu positionieren.

Dieses Dokument beinhaltet spannende Sinnesübungen für Grundschul Kinder rund um Obst, Gemüse und Milch(-produkte). Für Kitas dienen die Ideen als Impulsgeber – die Übungen können an das Kita-Alter angepasst werden.

Spielregeln für Sinnesübungen

- ✓ Wir setzen alle Sinne ein.
- ✓ Wir kosten die Lebensmittel in Ruhe und probieren alles.
- ✓ Alle können in Ruhe testen, niemand verrät seine Ergebnisse vorab.
- ✓ Abfällige Bemerkungen sind nicht erlaubt.
- ✓ Es gibt kein richtig und kein falsch, das Geschmacksempfinden jedes Menschen kann durchaus verschieden sein.

FÜR FRUCHTFORSCHERINNEN UND MILCHENTDECKER

Landesweite Aktionstage zum EU-Schulprogramm
29. Juni bis 6. Juli 2018



Einstiege in das Thema Sinnesübungen

Idee 1

Päd. Fachkraft: Jeder von uns hat ein Lieblingsessen. Schließt die Augen und stellt euch euer Lieblingsessen vor. Alle unsere Sinne helfen uns, das leckere Essen zu genießen. Wir berühren unsere Sinnesorgane und benennen den dazugehörigen Sinn:

- ✓ Mit den Augen können wir das Lieblingsessen sehen.
- ✓ Mit der Nase können wir das Lieblingsessen riechen.
- ✓ Mit dem Mund (Zunge) können wir das Lieblingsessen schmecken.
- ✓ Mit den Ohren können wir das Lieblingsessen hören.
- ✓ Mit den Händen (und dem ganzen Mund) können wir das Lieblingsessen fühlen.

Idee 2

Päd. Fachkraft: Stellt euch vor, ihr seid als Abenteurer in einem fremden Land unterwegs. Ihr habt Hunger und kommt zufällig an einem Obst- und Gemüsemarkt vorbei. Die Sprache des fremden Landes versteht ihr nicht und das angebotene Obst und Gemüse ist euch unbekannt.

- ✓ Wie könnt ihr herausfinden, was euch schmeckt? Welche Sinnesorgane helfen euch dabei?
- ✓ Wir sehen uns das Lebensmittel genau an, wir nehmen es in die Hand und fühlen, wir riechen daran und dann probieren wir und zwar erst einmal wenig. Das heißt, nicht nur der Mund und die Zunge sind wichtig beim Essen, sondern auch die Augen, die Hände, die Nase, die Ohren. Alle entscheiden mit, ob wir ein Lebensmittel mögen oder nicht.
- ✓ Was denkt ihr, warum spielen die Ohren eine Rolle? Usw.

Idee 3

- ✓ Der Film „Wie funktioniert das Schmecken“ vom SWR eignet sich für Grundschul Kinder als Einstieg in die Thematik Schmecken.
- ✓ Er ist abrufbar unter: www.planet-schule.de; Suchwort: Wie funktioniert schmecken (Aufruf: 04.04.2018)

FÜR FRUCHTFORSCHERINNEN UND MILCHENTDECKER

Landesweite Aktionstage zum EU-Schulprogramm
29. Juni bis 6. Juli 2018



Sinnesübung 1: So unterschiedlich schmecken Tomaten

Ziele

Die Kinder

- ✓ lernen unterschiedliche Tomatensorten in Aussehen, Geruch, Mundgefühl und Geschmack kennen und schulen ihren Geschmack.
- ✓ reflektieren ihre eigenen Geschmacksempfindungen und erleben, dass ihnen eine Variante ggf. besser schmeckt als eine andere.
- ✓ werden für ihr subjektives Empfinden sensibilisiert und nehmen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu anderen in einer Gruppe wahr. Sie üben sich darin, sich mit ihrer Meinung zu positionieren.
- ✓ können Geschmacksempfindungen sowie sinnliche Wahrnehmungen artikulieren und erweitern dadurch ihren Wortschatz.

Überblick

- ✓ Nach einem Einstieg in das Thema Sinne und einer Hinführung zum Thema Tomate beurteilen die Kinder im Gruppengespräch unterschiedliche Tomatensorten nach Aussehen, Geruch, Geschmack und Mundgefühl.
- ✓ Im Gruppengespräch beschreiben sie ihre Sinneseindrücke. Beschreibungshilfen unterstützen sie dabei.

Materialien

- ✓ Ein Korb mit roten und gelben Cocktailtomaten, ggf. grünen Tomaten (z.B. Sorte Evergreen, Green Zebra), Eiertomaten, Ochsenherztomaten
- ✓ Pro Kind: Ein Unterteller mit einem kleinem Löffel, je eine rote und gelbe Cocktailtomate, ggf. ein Stück grüne Tomate, je ein Stück Eiertomate und Ochsenherztomate, ein Zahnstocher
- ✓ Beschreibungshilfen (beschreibende Adjektive auf einzelnen Kärtchen oder als Tafelanschrift)

Hinführung

- ✓ Die päd. Fachkraft formuliert ein Rätsel: „Was habe ich gestern gegessen? Es ist rot, rund, hat eine glatte Haut, schmeckt aromatisch und ein wenig süßlich. Manchmal ist es auch gelb oder orange und es gibt es sowohl ganz klein, als auch viel größer“.
- ✓ Die Kinder sammeln Ideen und benennen im Anschluss die Sinne, die sie zum Beschreiben einsetzen können.
- ✓ Die Kinder werden zum Austausch und zur Reflektion angeregt: Kennt ihr das Lebensmittel auch von Zuhause? Habt ihr die Tomaten vielleicht im Garten? Wie esst ihr es in der Familie und was wird daraus zubereitet? Wie isst du es am liebsten?
- ✓ Anschließend zur Sinnesübung überleiten und Spielregeln erklären.

FÜR FRUCHTFORSCHERINNEN UND MILCHENTDECKER

Landesweite Aktionstage zum EU-Schulprogramm
29. Juni bis 6. Juli 2018



Übung 1: Wie sehen die Tomaten aus?

- ✓ Der Korb mit den verschiedenen Tomatensorten wird gemeinsam betrachtet. Jedes Kind beurteilt zunächst für sich, welche Tomatensorte am ansprechendsten und appetitlichsten aussieht.
- ✓ In der nachfolgenden Abstimmung macht sich die Klasse ein Bild darüber, wie die Tomatensorten in der Gruppe ankommen.
- ✓ Die Kinder werden aufgefordert, ihre Entscheidung zu begründen und die Unterschiede im Aussehen zu beschreiben. Dabei mithilfe der Beschreibungshilfen neue Adjektive verwenden.
- ✓ Beschreibungshilfen: rund, oval, groß, klein, rot, gelb, grün, glänzend, matt, glatt, furchig, gerippt, schrumpelig, fleckig

Übung 2: Wie riechen die Tomaten?

- ✓ Jedes Kind hat den Teller mit den verschiedenen Tomatensorten vor sich stehen. Sie riechen in beliebiger Reihenfolge an den Tomatensorten und beurteilen, welche ihnen vom Geruch her am besten gefällt. Diese kennzeichnen sie mit einem Zahnstocher.
- ✓ In der nachfolgenden Abstimmung macht sich die Klasse ein Bild darüber, wie die unterschiedlichen Tomatengerüche in der Gruppe ankommen.
- ✓ Die Kinder werden aufgefordert, ihre Entscheidung zu begründen und die Geruchsunterschiede zu beschreiben. Dabei mithilfe der Beschreibungshilfen neue Adjektive verwenden.
- ✓ Beschreibungshilfen: süßlich, aromatisch, fruchtig, würzig, nach nichts, fade, frisch

Übung 3: Wie schmecken die Tomaten und wie fühlen sie sich im Mund an?

- ✓ Die Kinder probieren nacheinander die Tomaten. Wichtig ist, dass sie die Tomaten langsam und bewusst essen, gründlich kauen und auf die Geschmacksempfindung achten. Sie werden angeregt, nicht nur den Geschmack, sondern auch das Mundgefühl und die Geräusche, die beim Essen entstehen, bewusst wahrzunehmen. Sie kennzeichnen ihre Liebessorte mit dem Zahnstocher.
- ✓ In der nachfolgenden Abstimmung machen sie sich ein Bild darüber, wie die Tomatensorten in der Gruppe ankommen. Vielleicht schmecken einigen Kindern verschiedene Tomatensorten gleich gut.
- ✓ Die Kinder werden aufgefordert, ihre Entscheidung zu begründen und die Unterschiede im Mundgefühl und im Geschmack zu beschreiben. Dabei mithilfe der Beschreibungshilfen neue Adjektive verwenden.
- ✓ Beschreibungshilfen Mundgefühl: fest, bissfest, knackig, weich, matschig, mehlig, saftig, stückig, cremig.

FÜR FRUCHTFORSCHERINNEN UND MILCHENTDECKER

Landesweite Aktionstage zum EU-Schulprogramm
29. Juni bis 6. Juli 2018



Abschluss und Reflektion

- ✓ Beschreibungshilfen Geschmack: süß, aromatisch, fruchtig, säuerlich, nach nichts, fade, mild, kräftig.
- ✓ Welche Tomatensorte magst du am liebsten? Was hat besonders Spaß gemacht? Was war am schwierigsten? Was hat dich am meisten überrascht?

Tipp

- ✓ Bereiten Sie im Anschluss gemeinsam einen fruchtigen Tomatensnack zu.
- ✓ z.B. Knackige Gemüseraupen, siehe Rezeptdokument zu den Aktionstagen zum EU-Schulprogramm „Cremig, frisch und lecker!“

Ideenbörse für weiter- führende Themen

- ✓ Welche Tomatensorten kennt ihr noch? Welche Tomatensorten finden wir im Supermarkt und wo könnten wir andere Tomatensorten kaufen? Welche Vorteile hat es, dass es so viele verschiedene Tomatensorten gibt?
- ✓ Was kann man aus Tomaten alles herstellen? Für welche Gerichte würdest du welche Tomatensorten verwenden?
- ✓ Wie wachsen Tomaten und wann wachsen Tomaten bei uns? Warum können wir Tomaten ganzjährig kaufen?
- ✓ Was ist an Bio-Tomaten anders als an „normal“ angebauten Tomaten?
- ✓ Wie lagern wir Tomaten und warum?
- ✓ Was sagt die Ernährungspyramide über Obst und Gemüse? Wie viel Obst und Gemüse esse ich? Wie könnte ich mehr von den Fitmachern essen?
- ✓ Bei was helfen uns unsere Sinne? (Qualität der Tomaten feststellen; feststellen, ob uns ein Lebensmittel schmeckt etc.)

Varianten

- ✓ Äpfel: verschiedene Sorten (z.B. Boskoop, Elstar, Golden-Delicious, Rubinette) oder eine Sorte, die unterschiedlich zubereitet ist (in Spalten geschnitten, gerieben, in kleinen Stücken)
- ✓ Karotten: verschiedene Sorten (violett, gelb, orange) oder eine Sorte, die unterschiedlich zubereitet ist (geraspelt, gestiftet, in dünne Streifen geschnitten)

FÜR FRUCHTFORSCHERINNEN UND MILCHENTDECKER

Landesweite Aktionstage zum EU-Schulprogramm
29. Juni bis 6. Juli 2018



Sinnesübung 2: So vielfältig sind Milchprodukte

Ziele

Die Kinder

- ✓ lernen die Vielfalt an unverarbeiteten Milchprodukten mit allen Sinnen kennen und schulen durch das Probieren der Produkte ihren Geschmack. Sie nehmen Unterschiede wahr und können diese formulieren.
- ✓ reflektieren ihre eigenen Geschmacksempfindungen und erleben, dass ihnen ein Milchprodukt ggf. besser schmeckt als eine anderes.
- ✓ werden für ihr subjektives Empfinden sensibilisiert und nehmen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu anderen in einer Gruppe wahr. Sie üben sich darin, sich mit ihrer Meinung zu positionieren.

Überblick

- ✓ Nach einem Einstieg in das Thema Sinne und einer Hinführung zum Thema Milch(-produkte) beurteilen die Kinder unterschiedliche Milchprodukte nach Aussehen, Geruch, Geschmack und Mundgefühl. Sie dokumentieren ihre Ergebnisse auf einem Arbeitsblatt.
- ✓ Beschreibungshilfen unterstützen die Kinder.

Materialien

- ✓ Mitbringauftrag für jedes Kind: eine leere und ausgespülte Verpackung von Milch, Joghurt, Quark, Frischkäse, Dickmilch etc.
- ✓ Je eine nummerierte Schale mit Naturjoghurt, Quark, Dickmilch, Kefir; Menge: pro Kind ca. ein Esslöffel
- ✓ Pro Kind: Ein Unterteller, ein kleiner Löffel
- ✓ Beschreibungshilfen (beschreibende Adjektive auf Kärtchen oder als Tafelanschrift)
- ✓ Arbeitsblatt „Milchentdeckerinnen und Milchentdecker aufgepasst: Lebensmittel unter der Lupe!“

Hinführung

- ✓ Die mitgebrachten Verpackungen werden in die Mitte eines Sitzkreises gelegt.
- ✓ Jedes Kind nimmt sein mitgebrachtes Produkt und erzählt etwas darüber (z.B. Warum habe ich das Produkt mitgebracht? Wann und wie essen/trinken wir es in der Familie? Was mag ich an dem Produkt? Überleiten zu den Sinnesübungen und Spielregeln für Sinnesübungen erklären.

FÜR FRUCHTFORSCHERINNEN UND MILCHENTDECKER

Landesweite Aktionstage zum EU-Schulprogramm
29. Juni bis 6. Juli 2018



Übung 1: Wie sehen die Milch- produkte aus?

- ✓ Die Kinder schöpfen sich einen Esslöffel jedes Milchproduktes auf ihren Teller und merken sich dabei die Nummerierung der Produkte.
- ✓ Im Klassengespräch wird gemeinsam die erste Tabelle des Arbeitsblatts „Milchentdeckerinnen und Milchentdecker aufgepasst: Lebensmittel unter der Lupe!“ ausgefüllt. Was fällt auf? Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten sind festzustellen?
- ✓ Beschreibungshilfen: weiß, gräulich, cremig, stichfest, flüssig, spritzig, matt, glänzend

Übung 2: Wie riechen die Milch- produkte?

- ✓ Die Kinder riechen an den unterschiedlichen Produkten und füllen das Arbeitsblatt eigenständig aus.
- ✓ Beschreibungshilfen: mild, süßlich, säuerlich, frisch, aromatisch, nach nichts, fade, muffig

Übung 3: Wie schmecken die Milch- produkte und wie fühlen sie sich im Mund an?

- ✓ Die Kinder probieren nacheinander die Milchprodukte. Wichtig ist, dass sie diese langsam und bewusst essen und auf ihre Geschmacksempfindung achten. Sie werden angeregt, nicht nur den Geschmack, sondern auch das Mundgefühl bewusst wahrzunehmen. Sie füllen das Arbeitsblatt eigenständig aus. Beschreibungshilfen geben Impulse für neue Adjektive und unterstützen bei der Umsetzung.
- ✓ Beschreibungshilfen Mundgefühl: cremig, weich, körnig, spritzig, dickflüssig, dünnflüssig, samtig, trocken, kalt, warm
- ✓ Beschreibungshilfen Geschmack: süßlich, säuerlich, aromatisch, sahnig, erfrischend, nach nichts, milchig, fettig, mild, bitter, fade

Abschluss:

- ✓ Reflektion: Im Klassengespräch erzählen die Kinder, welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten sie wahrgenommen haben. Sie berichten, welches Produkt ihnen besonders gut schmeckt und werden aufgefordert, ihre Entscheidung zu begründen. Die Kinder dürfen Tipps abgeben, um welche Milchprodukte es sich ihrer Meinung nach handelt.
- ✓ Abschluss: Was hat besonders Spaß gemacht? Was war am schwierigsten? Was hat Euch am meisten überrascht? Was wollt Ihr zuhause mit Eurer Familie nachmachen?

FÜR FRUCHTFORSCHERINNEN UND MILCHENTDECKER

Landesweite Aktionstage zum EU-Schulprogramm
29. Juni bis 6. Juli 2018



Tipps:

- ✓ Bereiten Sie im Anschluss gemeinsam etwas aus Milchprodukten zu. Zum Beispiel Joghurteis mit fruchtigen Erdbeeren, siehe Rezeptdokument zu den Aktionstagen zum EU-Schulprogramm „Cremig, frisch und lecker!“
- ✓ Stellen Sie im Anschluss mit den Kindern einen Joghurt oder Frischkäse selbst her. Anleitungen dazu finden Sie im Handbuch „Esspedition Frühstück-Experimente aus der Küche“, www.ernaehrung-bw.de /EU-Schulprogramm/Arbeitsmaterialien

Ideenbörse für weiterführende Themen

- ✓ Welche Milchprodukte kennt ihr noch? Welche Vorteile bietet uns die Vielfalt an Milchprodukten?
- ✓ Der Weg der Milch(-produkte): Von der Kuh bis in den Kühlschrank
- ✓ Wie werden Joghurt, Quark, Frischkäse etc. hergestellt? Anschauliche Experimente dazu finden Sie im Handbuch „Esspedition Frühstück-Experimente aus der Küche“ oder „Die Küche als Lernort für Naturwissenschaftliche Erfahrungen“ unter www.ernaehrung-bw.de /EU-Schulprogramm/Arbeitsmaterialien
- ✓ In welchen Verpackungen werden Milchprodukte angeboten? Wie sind diese z.B. aus ökologischer Sicht zu bewerten? Welche Vor- und Nachteile haben sie?
- ✓ Was ist an Biomilch(-produkten) anders als an „normalen“ Milch(-produkten)?
- ✓ Zuckermenge in gesüßten Milchprodukten schätzen, bewerten und Alternativen erkennen.
- ✓ Wo stehen Milchprodukte im Lebensmittelgeschäft? Was besagt das Mindesthaltbarkeitsdatum?
- ✓ Milch und Milchprodukte in Speisen aufspüren.
- ✓ Was sagt die Ernährungspyramide über Milch(-produkte)? Welche wertvollen Inhaltsstoffe enthalten Milchprodukte? Wie viel Milch(-produkte) esse ich pro Tag? Wie könnte ich mehr von den Fitmachern essen?

Varianten:

- ✓ Joghurt mit verschiedenen Fettgehaltstufen
- ✓ Käse: Gouda jung, Gouda mittelalt, Bergkäse, Parmesan
- ✓ Milch: Frischmilch, pasteurisierte Milch, H-Milch

FÜR FRUCHTFORSCHERINNEN UND MILCHENTDECKER

Landesweite Aktionstage zum EU-Schulprogramm
29. Juni bis 6. Juli 2018



Milchentdeckerinnen und Milchentdecker aufgepasst: Lebensmittel unter der Lupe!

Name: _____



	Probe 1	Probe 2	Probe 3	Probe 4
Wie sieht das Lebensmittel aus?				
Wie riecht es?				
Wie fühlt es sich im Mund an?				
Wie schmeckt es?				
Wie schmeckt es dir? Begründe Deine Entscheidung.	superlecker <input type="checkbox"/> lecker <input type="checkbox"/> ok <input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/>	superlecker <input type="checkbox"/> lecker <input type="checkbox"/> ok <input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/>	superlecker <input type="checkbox"/> lecker <input type="checkbox"/> ok <input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/>	superlecker <input type="checkbox"/> lecker <input type="checkbox"/> ok <input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/>