

# Experimente mit Obst und Gemüse - Schmecken

## Material:

- je einen großen Teller mit Obst und Gemüse
- Obst: Erdbeeren, grüne und rote Weintrauben, Johannisbeeren, Melone, Himbeeren, Banane, Orange, Zitrone, Heidelbeeren, Kiwi, Birne, Apfel
- Gemüse: Gurken, Tomaten, gelbe – rote – grüne Paprika, Karotten, Radieschen, Pilze.
- für jedes Kind einen kleinen Teller
- für jedes Kind eine Serviette oder Papierhandtuch (genügend Reserve)
- Handtücher zum Aufwischen, kleine Lappen
- \*für jedes Kind ein Glas, zusätzlich einen kleinen Krug mit Wasser
- Behälter für die Essensreste bzw. gebrauchten Servietten.
- Plastikspieß, damit die Kids selbst Obst und Gemüse aufspießen dürfen

## Einstieg:

- Experimente machen neugierig und erklären auf spielerischer Art und Weise grundlegendes Wissen über Lebensmittel und wie wir vernünftig mit Essen umgehen. Die Kinder dürfen die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten benennen. Dabei lernen die Kinder Lebensmittel nach Farben einzuordnen und das Aussehen zu beschreiben.
- Mit der Zunge können wir schmecken gut oder nicht gut. Welche Geschmacksrichtungen gibt es? Zusätzlich unterscheiden wir auch noch weiter in süß, sauer, salzig, bitter. Umami ist eher ein vollmundiger Geschmack, wie er typisch für Käse, Fleisch oder Pilze ist.

## Anleitung Übung 1:

- Anschließend darf jedes Kind selbst Obst und Gemüse aussuchen und auf den eigenen Teller legen. Dabei haben die Kinder die Möglichkeit zu fühlen, ob das Lebensmittel weich oder hart ist. Ferner können sie am Lebensmittel riechen. Jedes Obst bzw. Gemüse hat einen eigenen Geruch. Die Kinder sammeln Erfahrungen und zugleich erhalten sie wichtige Sachinformationen über die einzelnen Essensprodukte.
- Essen darf kein Zwang sein. Jedoch ist die Vorbildfunktion von Erwachsenen von großer Bedeutung --> Kinder ermuntern, etwas Neues zu probieren. Somit haben wir Erwachsene die Möglichkeit den Kindern zu vermitteln, dass Essen Spaß macht und Genuss bedeutet.
- Wichtig ist auch die Wissensvermittlung, dass wir sorgfältig mit Lebensmitteln umgehen. Essen ist kostbar.
- Wichtig ist, dass die Kinder genügend Zeit bekommen, die einzelnen Lebensmittel zu probieren und ihr Geschmackserlebnis zu erzählen. Die Johannisbeere ist sauer, die Banane ist süß, die Gurke hat einen neutralen Geschmack usw.

## Übung 2:

- Es gibt viele kreative und faszinierende Experimente bzw. Zubereitungsmöglichkeiten von Lebensmitteln. Beispielsweise Obstsalat, Obstspieß oder schöne, kleine Tiere gestalten.
- Jedes Kind darf sich Obst- bzw. Gemüsestückchen aussuchen und auf einen Spieß stecken und anschließend mit nach Hause nehmen oder gleich aufessen.

## Abschluss:

- Zum Schluss gibt es noch ein Mandala mit Obst zum Ausmalen zum Mitnehmen.
- Viel Spaß beim Ausprobieren!

## Pädagogische Ziele:

- Auge-Hand-Koordination
- Sprache: Begriffs- und Wortschatzerweiterung
- Eigenverantwortung
- Selbstständigkeit
- Konzentration und Ausdauer
- Wissenserweiterung
- Sensomotorik (Wahrnehmungsübungen wie das Erkennen und das Unterscheiden von Gerüchen)

