



## Posten: Mit allen Sinnen geniessen

### Ausgangslage

Beim Essen setzen wir alle unsere fünf Sinne ein: Riechen, Schmecken, Fühlen, Sehen und Hören. Das Schmecken und Sehen wird mit dem Posten «Gemüse und Früchte essen» abgedeckt. Jetzt sollen die Kinder noch die Gelegenheit haben ihre weiteren Sinne einzusetzen.

### Material

- ▶ Geruchsdosen oder Material, um selbst Geruchsdosen herzustellen:
  - Undurchsichtige Plastikbecher, Joghurtbecher o.ä.
  - Kreppband
- ▶ Stark riechende Lebensmittel wie z.B. Knoblauch, Zwiebeln, Kaffeebohnen, Pfefferminzblätter, Gewürznelken, Orangenschale, Zimt, Vanilleschote und intensiv duftende Objekte wie z.B. Seife, Rose, ...
- ▶ Ausgedruckte Bilder von den stark riechenden Lebensmitteln und Objekten (siehe Beispiele auf den folgenden Seiten)
- ▶ Farbige Kleber, Stifte oder ähnliches zum Markieren der Geruchsdosen und Bilder
  
- ▶ Pro Kind 1 Augenbinde
- ▶ 1 Packung Knusper- oder Knäckebrötchen (reicht für mehrere Gruppen)
- ▶ 1 – 2 Karotten
- ▶ 1 Brot (reicht für mehrere Gruppen)
- ▶ 1 Schneidbrett
- ▶ 1 Rüstmesser
- ▶ 1 Brotmesser
- ▶ 1 Glas
- ▶ 1 Wasserkrug gefüllt mit Wasser
- ▶ 1 Salzpackung (reicht für mehrere Gruppen)
- ▶ Öl (z.B. Raps- / Olivenöl) oder Duschöl
- ▶ 1 Stk. Seife
- ▶ 1 Handtuch
- ▶ 2 Becken mit lauwarmem Wasser zum Händewaschen
- ▶ 1 Tisch

### Vorbereitung

- ▶ Knoblauch, Zwiebeln, Vanilleschote und ähnliches anschneiden, damit sich der Geruch besser entfaltet.
- ▶ Die Plastikbecher einzeln mit den stark riechenden Lebensmitteln und Objekten befüllen und mit dem Kreppband zukleben. Kleine Löcher in das Kreppband stechen. Auf der Unterseite der Geruchsdose dieselbe farbige Markierung anbringen wie auf dem dazugehörigen Bild. Damit kann das Kind selber kontrollieren, ob die Zuteilung korrekt war. Alternativ können auch die realen Objekte zum Vergleich aufgezeigt werden.
- ▶ Tisch im Schatten aufstellen und sämtliches Material bereitstellen.



### Umsetzung

Bei diesem Posten gibt es verschiedene Sinnesposten, welche die Kinder individuell erleben können.

#### Riechen

Erklären Sie den Kindern, was sie an diesem Posten machen können. Anschliessend sollen sie an den Geruchsdosen riechen und versuchen die wahrgenommenen Gerüche den Bildern oder den echten Lebensmitteln / Objekten zuzuweisen. Wissen die Kinder, für was die einzelnen Lebensmittel verwendet werden?

#### Hören

Verbinden Sie den Kindern die Augen. Falls ein Kind dies nicht mag, kann das Kind auch die Augen geschlossen halten. Die Kinder sollen nun erraten was sie hören, wenn die Betreuungsperson:

- ▶ Brot schneidet
- ▶ Wasser in ein Glas schenkt

Zudem können die Kinder auch in sich hineinhören indem sie in ein Knusper-/Knäckebrot und/oder auf ein Stück Karotte beissen (Achtung Verschluckungsgefahr bei kleineren Kindern). Welche Geräusche nehmen sie wahr? Wie laut ist es? Hört es sich anders an, als wenn ich sehe was ich esse?

Das geschnittene Brot kann bei einer nächsten Mahlzeit verwendet werden (in der Menüplanung einplanen).

#### Fühlen

Lassen Sie die Kinder ein Salz-Öl-Peeling für die Hände geniessen. Geben Sie dafür etwas Öl und Salz in die Hände der Kinder. Sie sollen nun die Hände aneinander reiben und spüren. In den vorbereiteten Wasserbecken können sich die Kinder die Hände mit Seife waschen. Wie fühlen sich die Hände nach dem Peeling an?

### Dauer

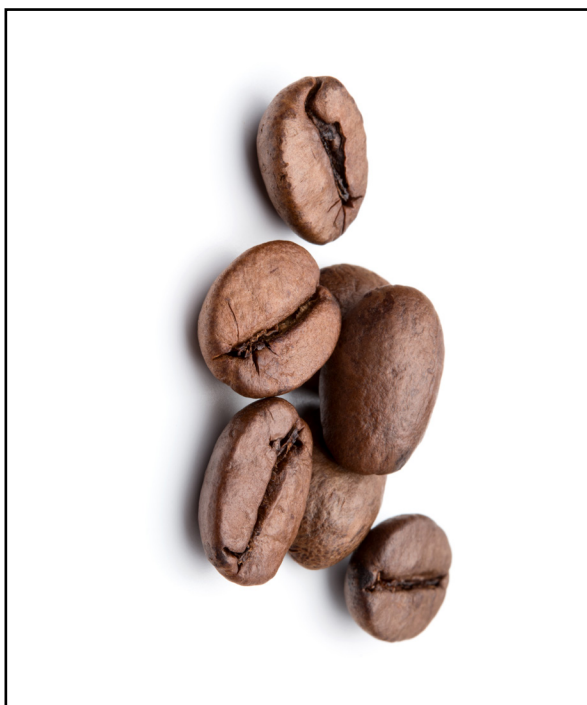
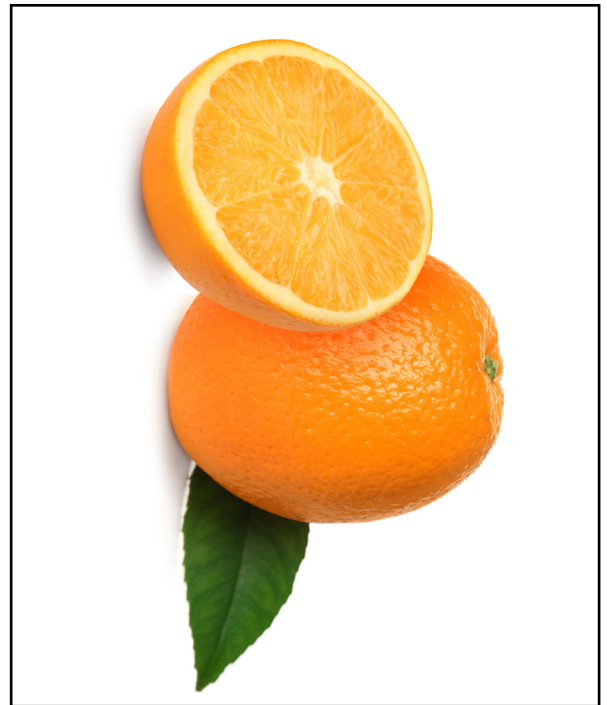
Ca. 20 Minuten

### Ziel

Die Kinder sollen sensitive, auditive und feinmotorische Berührungen mit Essen erleben.

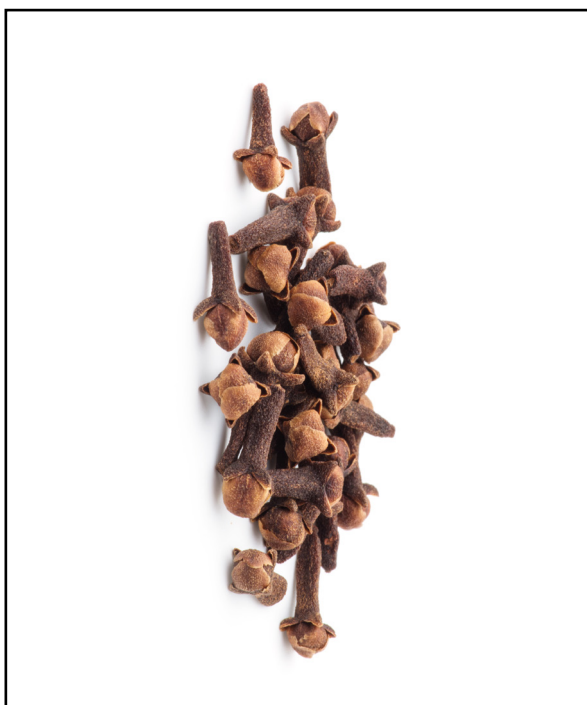


## Bilder





## Bilder






## Impressum

### © Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Ernährungstests**  
[www.sge-ssn.ch/tests](http://www.sge-ssn.ch/tests)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Folgen Sie uns auf



Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV



**SWISSLOS**

Lotteriefonds  
Kanton Bern