



Sinnesschulung in Kindergarten und Schule

Geschmack auf Zack!

Initiator/Impulsgeber:	Erzieher, Lehrer
Akteure:	Erzieher, Lehrer, Eltern
Zielgruppe:	Kinder und Jugendliche im Alter von 5-14 Jahren
Zielsetzung:	Schulung der geschmacklichen Wahrnehmung und von bewusstem Essverhalten
Teilnehmerzahl:	ganzjährig
Jahreszeit:	Frühjahr-Herbst
Zeitraumen:	4 Wochen Planung
Veranstaltungsdauer:	1-3 Stunden, je nach Programm und Alter der Kinder
Veranstaltungsdauer:	Sinnesschulung auf dem Bio-Bauernhof, im Bio-Laden, initiiert durch Betriebsleiter/Ladner

Die Idee

Kinder und Jugendliche haben oft keinen Bezug mehr zur Lebensmittelerzeugung und wissen nicht mehr, wie frische Produkte riechen, schmecken, sich anfühlen. Erstellen Sie zusammen mit Ihren Kindergartenkindern oder Schülern, z. B. im Sachkunde- oder Biologieunterricht einen Sinnesparcours, bei dem Produkte aus dem ökologischen Landbau erfüllt, erschmeckt usw. werden. So lernen Kinder mehr über gesunde Ernährung und Aussehen, Geschmack, Geruch, Konsistenz und Herkunft von ökologisch erzeugten Lebensmitteln.

Mögliche Bestandteile

- **Schmecken:** Wie schmeckt was? Wie fühlt es sich auf der Zunge an? Was schmeckt wem besser? – Ziel: Erkennen der Geschmacksarten, Entdecken, dass auch Mund und Zunge tasten. Durch Zunahme des Bearbeitungsgrades wird das „Mundgefühl“ eines Lebensmittels verändert.
- **Hören:** Der Frische-Test – Ziel: Den Frischezustand einiger Lebensmittel akustisch zu beurteilen
- **Fühlen:** Was ist drin im Stoffbeutel? Wie fühlt es sich an? – Ziel: Die Hände können das Gefühl auf der Zunge vortasten, Kennenlernen und Unterscheiden von Produkten
- **Riechen:** Wie riecht was? – Ziel: Steigerung der Geruchsunterscheidung, bewusstes Riechen, Wecken von Erinnerungen durch Gerüche

Sonstige Tipps

- Bei den Verbraucherzentralen kann ein Sinnesparcours „Erlebniswelt Essen. Knackig, duftig, bunt“ bestehend aus 5 runden Holztischen, für Schulprojekte und Aktionen bestellt werden.
- Die Sinnesschulung kann mit der Zubereitung von Bio-Lebensmitteln und einem gemeinsamen Essen verbunden werden, z. B. Möhren ertasten und als Rohkost erschmecken, dann eine Möhrensuppe davon kochen; saisonale Produkte verwenden; Kräuter erfühlen und riechen, dann Tee zubereiten

Kosten

- Kosten für Bio-Lebensmittel; ggf. kann mit den Eltern ein Unkostenbeitrag pro Kind vereinbart werden, z. B. 2-3 €
- Materialkosten für Ausstattung des Sinnesparcours, z. B. Pappboxen, Holz, Glasbehälter

Inhaltliche Vor- und Nachbereitung

Die Sinnesschulung kann in eine Unterrichtseinheit zu den Themen „ökologische Landwirtschaft“ oder „gesunde Ernährung“ integriert werden. Nach der Sinnesschulung können die Kinder/Jugendlichen ihre Erfahrungen und Eindrücke diskutieren, malen, als Aufsatz oder Artikel für die Schülerzeitung/Internetseite formulieren sowie eine Sinnesschulung für ihre Eltern vorbereiten.

Kontaktsuche/Kooperationspartner

- Frische Bio-Produkte können Sie im Bio-Laden, Bio-Supermarkt oder direkt auf dem Bio-Hof kaufen.

- Fragen Sie Ernährungsberater der Verbraucherzentralen, ob sie die Aktion unterstützen.

Literatur-Tipps

- Angelika Meier-Ploeger, Kathrin Stockmayer, Manon Lange: Fühlen wie's schmeckt – Sinnesschulung für Kinder (3-6 Jahre). Ein Handbuch für Erzieherinnen und alle Interessierten (food media), 2003
- Angelika Meier-Ploeger, Astrid Goetze, Manon Lange: Fühlen wie's schmeckt – Sinnesschulung für Kinder und Jugendliche (6-14 Jahre). Ein Handbuch für Lehrkräfte und alle Interessierten (food media), 1999

Internet-Info

- www.oekolandbau.de Unter „Informationen für Kinder“ gibt es in der sog. Ideenkiste Praxistipps zur Sinnesschulung unter dem Motto „Fühlen, wie's schmeckt“. Eine detaillierte, ausdrückbare Aktionsbeschreibung finden Sie unter „Schule“ (Allgemein bildende Schulen/Sekundarstufe 1/ Projekte 3 „Scharfe Sinne – Kreatives Kochstudio“).
- www.vzbv.de Hier werden alle Verbraucherzentralen aufgeführt, die Elemente und Flyer zum Sinnesparcours „Erlebniswelt Essen. Knackig, duftig, bunt“ anbieten.

Auf jeden Fall beachten:
Die Schüler können an einem Termin die Sinnesschulung auch für ihre Eltern organisieren und sie dazu in die Schule einladen.



Sinnesschulung in Kindergarten und Schule

Tipps für die Umsetzung

ökolandbau.de
Das Informationsportal

Internet-Service

Eine Mustereinladung an die Eltern zum Herunterladen finden Sie im zentralen Internetportal zum ökologischen Landbau: www.oekolandbau.de

Möglicher Aufbau und Ablauf der Sinnesschulung (für Schüler von 8 bis 14 Jahren):

Projektplanung

- Einführung und Aufbau: Zeitbedarf: ca. 25 Minuten; kurze Einführung und Einteilung der Schüler in 5 Gruppen, die die einzelnen Stationen vorbereiten
- Durchführung der Sinnesstationen: Zeitbedarf ca. 40 Minuten

Station Sehen:

„Das Auge isst mit“

- Material/Lebensmittel: Schälchen, Löffelchen zum Probieren, Arbeitsblatt, Zuckercouleur oder Lebensmittelfarbe, 500 g Naturjoghurt (Joghurt in Schälchen füllen und unterschiedlich einfärben)
- Lernziele: Das Auge als wesentlichen Entscheidungsfaktor bei der Wahl und Erkennung von Lebensmitteln wahrnehmen
- Ablauf: Nacheinander probieren die Schüler die einzelnen Joghurtportionen und sollen auf ihrem Arbeitsblatt notieren, welche Geschmacksrichtung (z. B. Erdbeere, Orange oder Zitrone) sie den einzelnen eingefärbten Schälchen zuordnen würden.

Station Hören: „Genuss mit den Ohren“

- Material/Lebensmittel: Augenbinde, Schälchen, Äpfel, Möhren, Chips, Nüsse, Butterkekse, Knäckebrötchen
- Lernziele: Die Schüler lernen, dass Essgeräusche nicht nur Schmatzen oder Schlürfen sind, sondern uns auch viele Informationen über die Frische und Beschaffenheit der Lebensmittel geben.

- Ablauf: Reihum werden einem Kind die Augen verbunden. Ein Mitschüler sucht sich dann ein Lebensmittel aus und kaut es dem Kind mit den verbundenen Augen vor. Dieses soll nun anhand der Geräusche erraten, welches Lebensmittel ausgesucht wurde.

Station Riechen:

„Die Nase schmeckt mit“

- Material/Lebensmittel: Gläser, Strohhalme, verschiedene rote Fruchtsäfte z. B. Himbeere, Johannisbeere, Kirsche, Traube
- Lernziele: Die Schüler lernen, dass Riech- und Schmeckempfindungen eine enge Einheit bilden. Erst das Einatmen eines Duftes und das Wahrnehmen von speziellen Aromen während des Kauvorgangs lassen uns Lebensmittel genau erkennen.
- Ablauf: Die Schüler halten sich mit der Hand die Nase zu. Sie sollen nun mit dem Strohhalme oder eigenem Probierbecher einen Saft probieren und erschmecken, welchen Fruchtsaft sie getrunken haben. Nach einigen Sekunden sollen sie die Nase öffnen.

Station Schmecken:

„Geschmacksdetektive gesucht“

- Material/Lebensmittel: Schälchen, Arbeitsblatt, Bananen, Rosinen, Zitrone, saure Gurke, Salzstangen, gesalzene Nüsse, Grapefruit, bitterer Salat z. B. Endivien, Chicoree
- Lernziele: Die Schüler lernen die einzelnen Geschmackszonen der Zunge kennen und die wahrgenommenen Geschmacksrichtungen bei Lebensmitteln in die Geschmacksqualitäten süß, sauer, salzig und bitter aufteilen.
- Ablauf: Die Schüler probieren aus jeder Geschmacksgruppe ein oder mehrere Lebensmittel und tragen anschließend auf dem

Arbeitsblatt ein, welche Geschmacksrichtungen sie erkennen und welcher Zungenregion sie die Lebensmittel zuordnen würden.

Station Tasten:

„(Be)greifen heißt verstehen“

- Material/Lebensmittel: große, blickdichte Stoffbeutel (Kartoffelsack oder Kissenbezug), Augenbinde, Aufgabenbeschreibungen und Arbeitsblätter, 6-7 Sorten festes Obst/Gemüse der Saison (je ein Stück), 1 Walnuss, dicke Nudeln
- Lernziele: Die Schüler lernen, dass der Tastsinn uns genaue Informationen über die Form, Struktur und Konsistenz von Lebensmitteln liefert. Der Tastsinn ist aber auch gleichzeitig für unser Temperatur- und Schmerzgefühl verantwortlich.
- Ablauf: Die Schüler sollen nur durch Tasten erkennen, welche Lebensmittel sich in dem Beutel befinden und möglichst viele genau benennen können.

Nachbereitung:

Zeitbedarf ca. 25 Minuten

- Lernziele: Die Schüler sollen ihre Sinne besser kennen lernen und die Beeinflussung der Wahrnehmung verstehen.
- Gruppenreflexion und Auflösung: Was hat die Schüler besonders beeindruckt? Womit hätten sie nicht gerechnet? Welches Spiel fanden sie am besten? etc.; es kann noch einmal „nachgeschmeckt“ und alles aufgegessen werden.