

Fühlen wie's schmeckt

Impressionen im Internet: www.foodmedia.de

Sinnesschulung für Kinder und Jugendliche (6-14 Jahre)

„Gegessen wird mit den Sinnen -
ernährt wird mit dem Verstand“

Das Buch „Fühlen wie's schmeckt - Sinnesschulung für Kinder und Jugendliche“ lädt ein zu einer sinnlichen Entdeckungsreise. Das Neue daran: Es verknüpft die Sinneswahrnehmung direkt mit dem Thema Essen und Trinken und zeigt Wege des fächerübergreifenden Unterrichts zur Gesundheitsförderung auf.

Während des zweijährigen Forschungsprojektes „Fühlen wie's schmeckt“ wurden an der Fachhochschule Fulda unter der Leitung von Frau Prof. Dr. Angelika Meier-Ploeger die Inhalte des Buches entwickelt und mit über 1600 Schülern und Schülerinnen und rund 55 Lehrkräften von der Grundschule bis zur Sekundarstufe I erprobt: **Ein Buch aus der Praxis für die Praxis!**

Das Arbeitsbuch enthält zahlreiche Ideen und konkrete Anleitungen zu **Sinnesspielen** für Lehrkräfte, Eltern und alle Interessierten. Die Spiele lassen die Schüler die Qualität und die Geschmacksvielfalt frischer Lebensmittel über alle Sinne erfassen, verdeutlichen die Beweggründe der eigenen Auswahl von Lebensmitteln auf spielerische Art und Weise und regen an, Fragen über das Essen und die physiologischen Abläufe im eigenen Körper zu stellen. Die Spiele sind übersichtlich angeordnet, klar beschrieben und einfach vorzubereiten.

Die Vorbereitungen werden durch zahlreiche Kopier-
vorlagen unterstützt.

Als Anregung zum fächerübergreifenden Arbeiten werden verschiedene **praxisorientierte Projekte** und **Unterrichtseinheiten** vorgestellt.



Der Aufbau eines **Sinnesparcours** eignet sich für das Lernen an Stationen ebenso wie für öffentliche Veranstaltungen und Festivitäten. Mit Hilfe der detaillierten Arbeitsanweisungen können die Schülerinnen und Schüler selbst die 10 Stationen des Parcours aufbauen und gestalten. Hinweise zur Vorbereitung, Anregungen zum Ablauf der Parcoursstationen und **Besprechungstips** unterstützen die Lehrkräfte bei der Umsetzung.

Die Erfahrungen haben gezeigt, daß sich immer wieder neue Ideen und Projekte zur Sinnesschulung entwickeln. Daher wird das Arbeitsbuch als Loseblattsammlung im attraktiven A4-Ringbuch herausgegeben. So können Kapitel ergänzt und den eigenen Bedürfnissen angepaßt werden.

Nicht zuletzt durch die themenorientierte Literatur- und Adressensammlung wird das Arbeitsbuch zum einzigartigen **Nachschlagewerk**.

Meier-Ploeger, Goetze, Lange
**Fühlen wie's schmeckt -
Sinnesschulung für Kinder und Jugendliche (6-14 Jahre)**

Ein Handbuch für Lehrkräfte und alle Interessierten
152 Seiten, 57 Abb.

€ 22,50 zzgl. Versandkosten direkt bei



Frank Wörner

Im Sandfeld 9 36093 Künzell
Tel. (0661) 9 62 55 75 Fax (0661) 9 62 55 76
e-Mail info@foodmedia.de



Inhaltsverzeichnis

Vorwort – Der Weg zum Buch	5
1 Einleitung - Warum Sinnesschulung	7
2 Die Sinnesschulung - Ein Beitrag zur Gesundheitsförderung! ...	10
3 „Fühlen wie’s schmeckt“ - Ein Markt der Möglichkeiten	12
3.1 Sinnesspiele	12
3.2 Lernen an Stationen	12
3.3 Projekte entstehen	14
3.4 Exkursionen und Landschulheimaufenthalte	14
3.5 Aktivität der Eltern	15
4 „Fühlen wie’s schmeckt“ - Die Sinne werden aktiv	16
4.1 Einführung ins Sinnesland	16
4.2 Sinnesspiele in der Übersicht	18



5 Mit anderen Augen - Spiele rund um’s Sehen	19
5.1 Unsere Augen	20
5.2 Der Guckkasten - Wie Farben beeinflussen	21
5.3 Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm	22
5.4 Der Schein trügt - Optische Täuschungen	23
5.5 Korn ist nicht gleich Korn	24
5.6 Vom Samen zum Keimling	25



6 Den Geräuschen auf der Spur - Spiele rund um’s Hören	26
6.1 Unsere Ohren	27
6.2 Hören wie’s schmeckt	28
6.3 Geräuschememory	29
6.4 Die Ohren essen mit - Slogans und Melodien in der Werbung	30
6.5 Geräuschesgeschichten	31



7 Etwas begreifen! - Spiele rund um’s Fühlen und Tasten	32
7.1 Unsere Haut	32
7.2 Die Hände entscheiden - Qualitätsunterschiede ertasten	34
7.3 Tasten und Malen	35
7.4 Wie sag ich’s nur?	36
7.5 Alles Hafer oder was? - Tasten mit dem Mund	37
7.6 Qualität auf der Zunge spüren	38
7.7 Die Milch kommt aus der Tüte - Produkte und ihre Herkunft	39

Inhaltsverzeichnis



8 Die Nase schmeckt mit - Spiele rund um's Riechen	40
8.1 Unsere Nase	41
8.2 Die Duftdetektive - Duftmemory	42
8.3 Die Spürnasen	43
8.4 Im Land der Gewürze und Kräuter	44
8.5 Die Nase schmeckt mit - Der Aromatest	46



9 Wie verschieden schmeckt die Zunge? - Spiele rund um's Schmecken	47
9.1 Unsere Zunge	48
9.2 Im Schlaraffenland	49
9.3 Wie gut schmeckt meine Zunge?	50
9.4 Nuancen erschmecken	52
9.5 Der Schneewittchenapfel	53
9.6 Das Auge schmeckt mit - Der Joghurttest	54
9.7 Alles Gute aus der Dose? - Qualität und Frische erkennen	55

10 Sinnesorientiertes Lernen - Beispiele aus der Praxis	56
10.1 Die Integration der Sinnesschulung in die Rahmenpläne - eine Übersicht am Beispiel von Hessen	56
10.2 Ein Projekt macht Schule! Sinnesschulung in der Grundschule	65
10.3 Themenbearbeitung einmal anders - Sinnesorientierte Unterrichtseinheiten für die 4.-7. Klasse	71
10.3.1 Ess- und Trinkverhalten	72
10.3.2 Ernährungsphysiologie - Wasserabgabe	74
10.3.3 Ernährungsphysiologie - Wasseraufnahme	76
10.3.4 Ernährungsphysiologie - Kohlenhydrate	78
10.3.5 Landwirtschaft - Saisonalität und Regionalität	80
10.3.6 Qualität von Lebensmitteln - Frisch oder Dose?	82
10.3.7 Werbung	84
10.3.8 Esskultur - Wir feiern ein Fest	86
10.4 Der Sinnesparcours	87
11 Anhang	94
11.1 Literaturhinweise	95
11.2 Adressen	98
11.3 Beispiele für Exkursionen	101
11.4 Kopiervorlagen	103
11.4.1 Praktische Beispiele für die Grundschule (G1-G4)	104
11.4.2 Praktische Beispiele für sinnesorientierte Unterrichtseinheiten (M1-M8)	108
11.4.3 Der Sinnesparcours (M9-M13)	117
12 Literaturverzeichnis	151