

# Vorwort - Mit den Sinnen die Welt erkunden

## Das vorliegende Buch...

### „Fühlen wie's schmeckt“ -

#### Sinnesschulung für Kinder

möchte Ihnen die Möglichkeiten der Sinneserfahrungen in Verbindung mit Essen und Trinken aufzeigen.

Wir haben uns, vor allem aufgrund der grossen Nachfrage von Erzieherinnen, Erziehern und von Eltern, auf den Weg gemacht und dieses Buch gestaltet.

Sowohl im Kindergarten als auch in der Familie können vielfältige Erfahrungen das Seh-, Hör- und Tastvermögen sowie den Geruchs- und Geschmackssinn entwickeln und fördern.

Der Kindergarten bietet für eine bewusste Beteiligung und Sensibilisierung der Sinne eine sehr gute Voraussetzung. Die Erzieherinnen können im Rahmen einer handlungs-, sinnes- und erlebnisorientierten Ernährungserziehung nahezu alle Kinder im Vorschulalter erreichen.

Aus dem Wissen heraus, dass Essen und Trinken nicht über den Kopf allein gesteuert wird, haben wir in unserem Buch die bewusste Wahrneh-

mung rund um's Essen und Trinken in den Mittelpunkt gestellt. Wir holen das Thema der „Ernährung“ aus der Ecke der reinen Betrachtungsweise der „Nährstoff- und Energieaufnahme“ und rücken es in das Rampenlicht der facettenreichen Spannungsfelder, die sich um den Esstisch ranken. Kinder können entdeckend und handelnd erfahren, wie es ist, wenn die Zunge tastet, die Nase schmeckt oder sie von Farben beeinflusst werden.



Alle Spiele haben wir in unserem zweijährigen Forschungsprojekt „Fühlen wie's schmeckt“ in Erzieherinnenfortbildungen und während Aktionswochen in Kindergärten erprobt. Unsere Sinnes-

spiele lassen die Kinder ihre eigenen Sinneswahrnehmungen bewusst werden. Sie erfahren die Grenzen und Möglichkeiten ihrer Beurteilungsfähigkeit und deren Bedeutung für ihren täglichen Umgang mit Lebensmitteln und Getränken. Die Wahrnehmung wird geschult, sowie der bewusste Umgang mit dem eigenen Körper, aber auch mit dem täglichen Essen und Trinken gefördert.

Unsere Spielvorschläge sind für Kinder **ab drei Jahren** gedacht. Es liegt in Ihrem Ermessen, die Spiele durch verschiedene Varianten den Gegebenheiten der Spielgruppe anzupassen.

In diesem Buch finden Sie Anregungen zu Projekten rund um's Essen und Trinken. Wir zeigen Beispiele für eine **erlebnisorientierte Sinnesschulung** auf, geben Informationen und Hilfestellungen zum Bau eines **Sinnesparcours** sowie zum Einsatz der **Grimm'schen Märchen in der Ernährungserziehung**.

Das Kernstück des Buches sind die Einführungen zu unseren Sinnen, verknüpft mit zahlreichen Sinnesspielen. Diese Spiele eignen sich für den Einsatz im Kindergarten ebenso wie bei Exkursionen oder in der Familie.



# Die Nase schmeckt mit

## Der Aromatest

### Material

- 1 Schälchen
- 200 g gesalzene Erdnüsse



### Zielsetzung

- Den Zusammenhang von Riechen und Schmecken erkennen

### Spielverlauf

- Die Kinder sitzen bei dieser Übung im Stuhlkreis. Erklären Sie den Kindern den Spielverlauf und ermutigen Sie sie, ihre Augen bei diesem Spiel zu schließen. Demonstrieren Sie gegebenenfalls das Spiel, damit die Kinder die zeitliche Abfolge besser verstehen.

Geben Sie den Kindern die Anweisung, dass sie sich mit einer Hand die Nase ganz fest zuhalten.

**Der Mund muss dabei natürlich geöffnet werden!**

Danach bekommt jedes Kind eine Erdnuss in den Mund. Die Kinder dürfen nun die Erdnuss zerkauen, wobei die Nase weiterhin zugehalten wird. Was empfinden die Kinder?

Sind die Erdnüsse gut zerkaut, kann die Nase geöffnet werden.

Was passiert in der Nase?

Die Kinder sollen beschreiben, welchen Unterschied sie mit zugehaltener und geöffneter Nase wahrgenommen haben.

### Vorbereitung

- Die gesalzene Erdnüsse in das Schälchen geben.

### Spielvariante

- Dieses Spiel können Sie auch mit anderen Lebensmitteln durchführen. Am eindrucksvollsten wird das Aroma-Spiel, wenn Sie Lebensmittel verwenden, die eine Grundgeschmacksart (süß, salzig, sauer, bitter) sowie eine Aromakomponente aufweisen. Sehr gut eignet sich auch die Mischung von Zucker und Zimt.

### Hinweis

Klären Sie im Vorfeld ab, ob eines der Kinder möglicherweise allergisch auf Erdnüsse reagiert!

### Nachlese

Sprechen Sie mit den Kindern über das Erlebte und verdeutlichen Sie ihnen den engen Zusammenhang von Riechen und Schmecken.

## Fühlen wie's schmeckt - Sinnesschulung für Kinder



### Station TASTEN

Das **Tasten** findet beim Essen sowohl über die Hände und vielmehr noch mit der Mundschleimhaut und der Zunge statt.

Der Tastsinn spielt beim Erkennen und Beurteilen der Lebensmittel eine große Rolle. Durch Ertasten kann z.B. der Reife-grad von Obst und Gemüse erkannt oder die Konsistenz eines Teiges geprüft werden.

An der Station **TASTEN** stehen mehrere Tastsäckchen bereit. Sie sind mit verschiedenen Lebensmitteln befüllt.

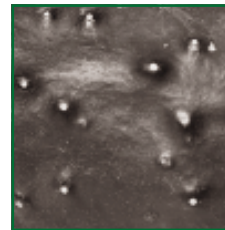
Die Kinder können die Lebensmittel befühlen und versuchen, den Sinnes-eindruck zu beschreiben.

Anschließend können sie herausfinden, welches Lebensmittel im Säckchen steckt.

#### Aufgaben:

- A) Wie fühlt sich das Lebensmittel im Säckchen an?
- B) Welches Lebensmittel steckt im Säckchen?

#### Lösung (3):



Landgurke  
(noppig)



Paprika  
(glatt)



Dörripflaumen  
(schrumpelig)