



**Fortbildung**

**Kita-Aktionstag am 04.03.2015**

# **Gesammelte Materialien**



***Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Vorbereitung und Durchführung des Kita-Aktionstages!***

Bedenken Sie folgende Punkte:

Sie sind Vorbilder für die Kinder! Sie werden immer beobachtet und das Kind schaut sich Ihr Verhalten ab. Zeigen Sie, dass Lebensmittel genussvoll sind und regionale und saisonale Lebensmittel gut schmecken. Beachten Sie, dass Lebensmittel wertvoll sind und wir gut mit diesen umgehen wollen. Lebensmittel gehören nicht in den Mülleimer!

**Machen Sie „Gesundes“ erlebbar und attraktiv, im Mittelpunkt steht Freude, Spaß und guter Geschmack!**

**Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung**

1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel
2. Ökologisch erzeugte Lebensmittel
3. Regionale und saisonale Erzeugnisse
4. Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel
5. Fair gehandelte Lebensmittel
6. Ressourcenschonendes Haushalten
7. Genussvolle und bekömmliche Speisen



## Spiele am Aktionstag

Nur mit Theorie ist es natürlich nicht getan. Es gibt auch spannende Spiele rund um das Thema Ernährung.

- **Möhren rupfen**

Kinder liegen auf dem Boden im Kreis und fassen sich an den Händen. Ein Tier, das Möhren isst wird gemeinsam ausgesucht (z.B. Hase) und läuft um den Kreis und versucht „Möhren“ aus dem Boden zu ziehen. (Kinder aus dem Kreis zu ziehen) Die Möhre wird anschließend auch zum Hasen und kann ziehen helfen.

- **Abwandlung von Feuer, Wasser, Erde: „Möhre, Erdbeere, Birne“**

Hierbei lernen die Kinder zu nächst anhand von Bildern wo welche Lebensmittel wachsen. Erdbeeren direkt über der Erde, (hier müssen die Kinder sich auf den Bauch legen), die Möhren unter der Erde, (unter einen Tisch krabbeln) und die Birnen am Baum (auf etwas drauf klettern).

Das Spiel kann je nach Alter der Kinder erweitert werden um verschiedene Lebensmittel und die Kinder müssen jeweils entscheiden, wo und wie die Früchte wachsen.

- **Quiz für 3-6 Jährige** (siehe anderes Blatt)

- **Memory mit Lebensmitteln basteln**

Verschiedene Lebensmittel werden ausgedruckt und als Memory laminiert. Interessant ist es für die Kinder, wenn das „Ursprungsprodukt“ mit dem „Endprodukt“ verknüpft ist.

Beispiel:

- **Pizzameditation**

Ei	Huhn
Getreide	Brot
Möhren in Erde	Möhren einzeln
Süßigkeiten	Zucker
Kuh	Milch
Birnen am Baum	Birne
Marmelade	Beeren
Saft	Apfel
Gemüsesuppe	Gemüse für Suppe
Erdbeerpflanze	Erdbeere
Kartoffeln	Bratkartoffeln

Überlegen Sie, was es noch für Spiele rund um Lebensmittel und Ernährung gibt. Gibt es in Ihrer Einrichtung eventuell bestimmte Lieder in dem Themenfeld, die gerne gesungen werden? Auch gibt es viele Märchen und Geschichten, die Lebensmittel thematisieren.



## Quiz für 3-6 Jährige

1. Rupft das Gras und legt sich nieder, kaut und kaut es immer wieder.

---

2. Legt ins Nest ein Ei und verlässt es mit Geschrei.

---

3. Ich steh, wo es am höchsten ist, ich stehe oben auf dem Mist. Ich bin der Chef vom Federvieh und schreie laut „Kikeriki“.

---

4. Schleicht leise durch das Haus, schleckt Milch und fängt die Maus.

---

5. Ratet Kinder, was ich bin, ich hänge hoch im Baume drin. Habe rote Wangen, ein Stänglein auch und einen dicken roten Bauch.

---

6. Mein Schwanz ist klein und ringelig, da lacht ihr euch wohl kringelig.

---

7. Er ist es, der bei Tag und Nacht über Haus und Hofe wacht.

---

8. Zog den Pflug und auch den Wagen, musste sich dabei gründlich plagen.  
Heute läuft es im Galopp und Trab. Wenn`s schneller geht, fällt der Reiter ab.

---

9. Es wächst auf dem Feld neben der Weide, man bäckt draus Brot, es ist das .... ?

---



## **Station Obst und Gemüse oder das Essen kommt nicht aus dem Supermarkt**

### **Salat anpflanzen:**

In kleinen Tontöpfen können Kinder ihren eigenen Salat anpflanzen. Regelmäßiges Gießen wird zur Gruppenaufgabe. Wenn mehrere Salate gewachsen sind, können diese mit Joghurtsoße gegessen werden.

Tipp: Salat wächst sehr schnell! Im Baumarkt kosten die Tontöpfe etwa 0,40 Euro. Ton kann schön von den Kindern bemalt werden.

### **Sprossen ziehen:**

Ebenso können Sprossen gezüchtet werden. Hierzu ein Schraubglas nehmen, mit mehreren Lagen Karnevalstüll beziehen und mit Haushaltsgummis festmachen. Wichtig: Keine Baumwolle, sondern Kunstfasern, da es sonst schnell schimmelt!

Sprossen zunächst einweichen (eventuell einen Tag vorher schon vorbereiten) und dann jeden Tag regelmäßig wässern. Schon nach 2 Tagen können die Kinder erste Keime beobachten!

Nach etwa 3-4 Tagen können Brote mit Frischkäse und Sprossen oder Gemüsesticks mit Sprossenquark probiert werden!

### **Ziel:**

Kinder erkennen, dass die Herstellung von Lebensmitteln Zeit und Aufwand ist und probieren anschließend lieber die Produkte, da es selbst hergestellt ist.



## Mein Apfel und Ich

### **Aufgabe:**

Schneide eine Zitrone durch und presse den Saft mit der Saftpresse aus. Nimm dann den Apfel und zerteile ihn. Gebe auf eine Apfelhälfte den Zitronensaft und warte ein paar Minuten.

Was kannst du beobachten?

### **Ziel:**

Die Kinder erkennen, dass der Apfel auf einer Seite braun wird. In dem Zitronensaft sind Stoffe drin (Vitamin C), die das Braunwerden verhindern.

Die Äpfel bleiben ansehnlich und landen weniger schnell im Mülleimer.

Es kann bei größeren Kindern erklärt werden, dass Vitamin C auch unsere Körperzellen schützt und daher gesund ist. Anschließend können Lebensmittel gezeigt werden, die auch ganz viel Vitamin C enthalten. (Paprika, Zitrusfrüchte, Beeren)



## **Obst, Gemüse und Ich**

### **Vorbereitung:**

Es wird eine Pappkiste vorbereitet, in die zwei Löcher geschnitten werden. Anschließend wird mit Reißzwecken ein Tuch vor die Löcher gespannt. Es werden verschiedene Gemüsesorten doppelt gekauft. Eins wird in die Kiste gelegt, eins bleibt daneben liegen.

### **Variation:**

Bei größeren Kindern kann lediglich eine Frucht in die Kiste gelegt werden.

### **Durchführung:**

Die Kinder greifen in die Kiste und erfühlen die Früchte. (Saisonale und regionale Produkte nehmen!)

Anschließend können die Lebensmittel gemeinsam probiert werden.

### **Ziel:**

Konzentration auf Tastsinn, Oberflächen beschreiben, kennenlernen und benennen von verschiedenen Sorten



## Woher kommt das Mehl?

Körner werden diese zwischen zwei Steinen gemahlen. Eventuell das Mehl Sieben und mit weißem Mehl vergleichen.

### Fragen an die Gruppe:

- Was kann man beobachten?
- Sieht dieses Mehl aus wie normales Mehl?
- Was kann man aus Mehl zubereiten?

Anschließend werden verschiedene Brotsorten probiert. (Schwarzbrot, Vollkornbrot, Weißbrot)

Kinder beschreiben zunächst die Brote und können sich dann vorbereitete kleine Stückchen nehmen und intensiv kauen.

- Wie sieht das Brot aus? Wie riecht das Brot?
- Wie verändert sich der Geschmack beim Kauen?
- Welches schmeckt am besten?

**Ziel:** Geschmackssinn sensibilisieren und verschiedene Brote testen. Kinder lernen woraus ihr Brot gemacht wird.

Das Brot schmeckt nach intensivem kauen süß, weil sich die Stärke im Getreide zu Zucker umwandelt. Kinder mögen oftmals sichtbare Körner nicht so gerne.

**Tipp:** Vollkornbrot ist immer aus dem vollen Korn gebacken, ob grob oder fein vermahlen.  
Immer mal wieder die Mehlsorten mischen z.B. bei Pfannkuchen, Kuchen, Plätzchen oder auch mal VK-Nudeln verwenden!

Falls eine Küche vorhanden ist, können aus dem eigenen Mehl Brötchen gebacken werden. (Kleine Brötchen aneinanderreihen und eine Raupe backen... Dazu kann die Geschichte der kleinen Raupe Nimmersatt vorgelesen werden.)

Kinder lernen, dass viel Arbeit in der Herstellung von Brot und Brötchen ist. Älteren Kindern kann damit gezeigt werden, dass Lebensmittel wertvoll sind und daher nicht in den Müll gehören.





## Getränke-Tester

### Saftgeschmackstest

In Gläsern werden verschiedene Säfte angeboten. Die Kinder sollen probieren und anschließend bestimmen, zu welchem Obst oder Gemüse der Saft gehört. Zum Gegentesten werden auf kleinen Tellern Obst und Gemüsestücke angeboten. Alternativ können die Memorykarten ausgelegt werden.

Es kann bei älteren Kindern auch Limo angeboten werden. Hier ist es eventuell wichtig noch ein Schälchen mit Zucker dazu zustellen.

### Wasser-Tester

In Gläsern sind verschiedene Wassersorten angeboten.  
(Stark sprudeln, wenig sprudelnd und Leitungswasser)  
Die Kinder sollen probieren, welches Ihnen am Besten schmeckt. Gleichzeitig wird angesprochen, dass Wasser am besten zum Durstlöschen geeignet ist.

Die Kinder können Plaketten ausmalen:

Ich bin ein spritziger Typ  
Ich bin ein perliger Typ  
Ich bin ein ruhiger Typ

**Sortieren:** Was ist Obst? Was ist Gemüse? Was kommt von hier, was aus einem anderen Land? Hast du schon mal einen Ananasbaum gesehen? Wer hat vielleicht was im Garten?

Was wächst über der Erde? Was unter der Erde? Eventuell welche Jahreszeit...  
Nachher kann eine Suppe gekocht werden und Obstsalat zum Nachtisch essen.



## Wasser

In einem Gespräch lernen die Kinder, dass Wasser ganz wichtig für den Körper ist und dieser wenn wir durstig sind Flüssigkeit braucht. Energie (in Form von Zucker in Getränken) wird nicht immer benötigt. Auch für die Zähne ist der Zucker in den Getränken nicht gut.

### Wahrnehmungsspiel: Wasser schmecken

Mit verbundenen Augen probieren die Kinder stark sprudelndes, wenig sprudelndes und stilles Wasser. Sie können danach entscheiden, welches Ihnen am besten schmeckt.

Das jeweilige Bild können die Kinder anschließend anmalen.

„Spritziger, perliger, ruhiger Typ“

Für das Klima ist Wasser aus der Leitung am besten, da für dieses keine Getränkeverpackungen anfallen und es nicht transportiert werden muss. Natürliche Ressourcen werden gespart.

### Wieviel Wasser ist im Essen?

Anschließend können die Kinder Lebensmittel auf den Wassergehalt untersuchen. Hierzu werden verschiedene Lebensmittel aufgeschnitten und auf Löschpapier gelegt. Wo sich große Flecken bilden, ist viel Wasser enthalten.

Anregung: Mit großen Kindern kann so auch getestet werden, wieviel Fett in den Lebensmitteln ist. (Wasserflecken gehen weg, Fett flecken bleiben...)



## Quellen und Literatur:

Kita-Aktionsbox: Entdecke die Welt der Lebensmittel mit Krümel und Klecksi

Gätjen, Edith (2012): Essensspaß für kleine Kinder. 2. Aufl. Trias Verlag, Stuttgart.

Land Niederösterreich, Umwelt und Verkehr Abteilung Umwelt- und Energiewirtschaft: Die lange Reise des Roggenkorns Roger. Idee von Dr. M. Kapfinger.

## Broschüren:

Verbraucherzentrale: Klimaschutz schmeckt. Tipps zum Klima-gesunden Essen und Einkaufen. Online unter: <http://www.vz-nrw.de/mediabig/74991A.pdf>

## Artikel zur Ernährung von kleinen Kindern:

peb e.V. (2007): gesunde kitas · starke kinder. Ganzheitliche Gesundheits- und Bildungsförderung in KiTas. Online unter: [http://www.pebonline.de/uploads/tx\\_ernaehrungundbewegung/peb\\_KiTa\\_Arbeitshilfe\\_Screenversion.pdf](http://www.pebonline.de/uploads/tx_ernaehrungundbewegung/peb_KiTa_Arbeitshilfe_Screenversion.pdf)

Ellrott, T. (2009): Einflussfaktoren auf die Entwicklung des Essverhaltens im Kindesalter. In: Oralprophylaxe & Kinderheilkunde 31 (2), S. 78-85.

Rademacher et. al. (2013): Ernährungsbildung – Standort und Perspektiven. In: EU (2), S. M84-M95.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2014): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder. 5. Aufl. Online unter: [http://www.fitkid-aktion.de/service/medien.html?eID=dam\\_frontend\\_push&docID=1901](http://www.fitkid-aktion.de/service/medien.html?eID=dam_frontend_push&docID=1901)

## Klima und Ernährung:

Keller, M. (2012): Wie unsere Ernährung das Klima beeinflusst –und was wir dagegen tun können. Vortrag in Ganderkesee. Online unter: [http://www.gemeindeganderkesee.de/fileadmin/images/umwelt/Praesentation\\_Vortrag.pdf](http://www.gemeindeganderkesee.de/fileadmin/images/umwelt/Praesentation_Vortrag.pdf)

BUND (2009): Das Klima-Kochbuch. Kosmos Verlag.

## Weiteres Material kann auf verschiedenen Seiten bestellt werden:

<a href="http://shop.aid.de/">http://shop.aid.de/</a> ,	<a href="http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/DE-VZ/ratgeber">http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/DE-VZ/ratgeber</a>	<a href="http://information-medien-agrar.de/webshop/">http://information-medien-agrar.de/webshop/</a>
<a href="http://www.ugb.de">www.ugb.de</a>	<a href="https://www.slowfood.de/kinder_und_jugendliche/publikationen/">https://www.slowfood.de/kinder_und_jugendliche/publikationen/</a>	