

Kinder forschen

12.07.2024

Thema: Ernährung - Ernährungsführerschein

Experimente vom 03.11.2023 – 12.07.2024

Zu folgenden Themen wurde mit den Kindern experimentiert:

1. Vorstellen des Themas Ernährung/ Lebensmittel mit allen Sinnen wahrnehmen

Sehen und Tasten

Ernährung bedeutet, dass [Menschen](#) essen oder trinken. Genauer gesagt geht es darum, dass sie Nährstoffe aufnehmen. Das sind [Stoffe](#), die man zum [Leben](#) braucht. Der [Körper](#) holt sich daraus [Energie](#), er wächst und erneuert sich. Nahrung oder Nahrungsmittel nennt man hingegen das, was jemand isst oder trinkt.

Nicht nur Menschen ernähren sich, sondern auch [Tiere](#) und [Pflanzen](#). Bei den Tieren unterscheidet man drei Gruppen: Pflanzenfresser wie zum Beispiel die [Rinder](#), Fleischfresser wie die [Löwen](#) und Allesfresser wie zum Beispiel wir Menschen. Alles was lebt, braucht Nahrung: Auch [Bakterien](#) müssen etwas fressen. Pflanzen holen sich ihre Nährstoffe mit den [Wurzeln](#).

Die Ernährung ist ein wichtiger Teil der [Wirtschaft](#): Viele Menschen verdienen ihr [Geld](#), indem sie Nahrungsmittel herstellen. Diesen Zweig nennt man die [Landwirtschaft](#). Andere verkaufen Nahrung. Dazu gehören der [Handel](#), die [Läden](#), Straßenverkäufer und viele andere.



der regenbogen

Essen und Trinken gehört auch zur [Kultur](#): Was man isst, und wie man isst, kann von Mensch zu Mensch, von Land zu Land oder von [Volk](#) zu Volk unterschiedlich sein.

Was versteht ihr unter Ernährung? Wer von euch weiß, was das bedeutet?

Welches typisch deutsche Essen kennt ihr?

Welches typische Essen aus anderen Ländern kennt ihr? Türkisches, italienisches...?

Verschiedene landestypische Lebensmittel

z.B. italienische Spaghetti, türkisches Fladenbrot, deutsche Laugenbrezel, französisches Croissant oder Weichkäse, tunesischer Couscous, chinesische Glasnudeln, österreichischer Apfelstrudel, italienisches Risotto, tailändisches Curry...

[Ärzte](#) müssen viel über Ernährung [wissen](#). Bestimmte Arten der Ernährung können zu [Krankheiten](#) führen. Manche Leute können bestimmte Dinge nicht essen, weil ihr Körper sie nicht verträgt. Das kann an einer [Allergie](#) liegen. Bestimmte Nahrungsmittel sind für Menschen [giftig](#), gewisse Tiere können sie aber durchaus essen. Manche Menschen schränken sich auch freiwillig ein: [Vegetarier](#) essen weder [Fleisch](#) noch [Fisch](#), Veganer essen auch keine [Eier](#). Sie trinken auch keine [Milch](#) und essen nichts, was daraus hergestellt wurde, wie zum Beispiel [Käse](#) oder Jogurt.

Viele arme Menschen können sich zu wenig Nahrung leisten. Wer zu wenig isst oder essen kann, ist unterernährt. Dies betrifft etwa jeden neunten Menschen auf der Welt. Unterernährung ist vor allem schlimm für [Kinder](#), weil sie nicht richtig wachsen. Wer unterernährt ist, leidet [Hunger](#). Viele andere Menschen kriegen zwar den [Bauch](#) voll, aber oft zum Beispiel nur mit [Reis](#). Das ist sehr einseitig und diesen Menschen fehlen dann viele [Vitamine](#). Diese einseitige Ernährung nennt man auch Mangelernährung.

Was esst ihr selber gerne und was nicht? Was ist dein Lieblingsessen und woher kennst du es? Wer kocht es für dich oder woher kannst du es bekommen? Weißt du, welche Zutaten in diesem Essen sind?

Was war das Ungewöhnlichste, was ihr jemals gegessen habt?

2. Lebensmittel entdecken mit allen Sinnen



der regenbogen

a) Sehen

Auf einem Tablett liegen verschiedene Früchte. Die Kinder werden aufgefordert, sich diese in Ruhe anzuschauen und sich möglichst viele zu merken.

Das Tablett wird anschließend mit einem Tuch abgedeckt. Wie gut war das Gedächtnis der einzelnen Kinder?

Wieder liegen die Früchte auf einem Tablett, die Kinder betrachten sie ruhig und schließen die Augen. Eine Frucht wird entfernt. Was fehlt?

b) Fühlen/Tasten

Über unsere Haut sind wir ständig in Kontakt mit der Umwelt. Mit ihr spüren wir Berührungen von anderen, unsere Kleidung, Wasser beim Waschen, die Wärme der Sonne und vieles mehr.



Material:

- nicht zu kleiner, stabiler Pappkarton (auf der breiten Vorderseite nebeneinander zwei Löcher schneiden, die gerade groß genug sind, um eine Hand hindurch stecken zu können)
= **Fühlbox**

- verschiedene Früchte/ Gemüse (Kiwi, Apfel, Birne, Pflaume, Zucchini, Gurke, Paprika, Kohlrabi, Möhre)

Der Karton wird mit dem Obst/Gemüse gefüllt und verschlossen.

Nacheinander greifen die Kinder mit beiden Händen durch die Öffnungen und ertasten die verborgenen Dinge.

Erratet Gegenstände nur durch Ertasten! Wisst ihr, um welche Frucht es sich handelt? Wer errät die Frucht nach der Beschreibung?

Ziel:

- Erkennen der taktilen Eigenschaften der Lebensmittel (weich, hart, rau, glatt, uneben, kompakt,...)
- Kennenlernen unterschiedlicher Obst, Gemüsesorten





der regenbogen

1. Wiederholung der letzten Woche

2. c) Riechen

Gerüche steigen uns in die Nase und Essen sowie Trinken hinterlassen einen Geschmack in unserem Mund. Manches mögen wir, anderes nicht.



Geruchsforschen

Um zum Thema Geruch zu entdecken und zu forschen, können die Kinder Dinge nennen, die einen besonders intensiven Geruch haben, z. B. Orangen, Zimtstangen, Gummibärchen. Fragen dazu können sein:

- Warum riechen manche Dinge stärker als andere?
- Was riecht eklig? Und für wen?
- Warum ist es gut, dass wir manches als gut und anderes als eklig riechend empfinden?

Quelle: „echt jetzt!“ Online-Kurs „Mahlzeit“

Riechen und Schmecken sind zwei wichtige Sinne, mit deren Hilfe wir oft angenehme Erfahrungen verbinden, die uns aber auch warnen. Riechen wir z. B. Qualm, kann uns das vor Feuer warnen, schmeckt etwas bitter, kann es Giftstoffe enthalten.

Könnt ihr ein paar Lebensmittel am Geruch erkennen?

Material (Küche!!):

Becher, Lebensmittel (Kaffee, Zimt + Zucker, Mandarine(nschale), Vanille-Extrakt, Pfeffer, Kräutermix, Curry, Balsamico-Essig, Schokoladen-Drops), evtl. Alufolie, evtl. Schere, Messer, Schneidebrett, Schlafmasken, Taschentücher

- leere Becher mit den Proben füllen (evtl. mit Alufolie abdecken und Löcher pieken (schon vorbereitet))
- Kinder reihum daran riechen lassen (den Kindern erklären, dass sie bei Geruchsproben den Duft mit der Hand zur Nase wehen sollen -> besonders bei scharfen Gerüchen wie z.B. Pfeffer wichtig, da dieser ansonsten in der Nase brennen könnte!!)
- erst wenn alle an der Probe gerochen haben, dürfen die Kinder ihre Vermutungen äußern, was es wohl sein könnte



der regenbogen

Fragen an die Kinder:

Wie war der Geruch? (frisch, fruchtig, erdig, blumig, nussig, muffig, säuerlich, holzig,...)

Was habt ihr gerochen? Woran erinnert euch der Geruch? Wofür wird das Gewürz, das ihr gerochen habt, verwendet; kennt ihr Speisen?

Beispiele für die Zuordnung

Mandarinen: Weihnachten

Zimt: Weihnachten

Vanille: Eis, Kuchen

Essig: Salat

Curry: Reisgericht, Currywurst

Kaffee: trinken die Eltern usw.



Könnt ihr etwas schmecken, wenn ihr euch die Nase zuhaltet?

Wir probieren es aus mit einer Zimt/Zucker Mischung.

Auf der Seite 20/21 im Magazin geht es darum, wie alle Sinne zusammen ihre Eindrücke an das Gehirn melden und dort mit den Informationen abgeglichen werden, die unter „Möhre“ abgespeichert sind. Der Geschmack eines Nahrungsmittels ist also nicht nur vom Geschmackssinn abhängig.

Die meisten Geschmackskomponenten nehmen wir eigentlich über die Nase wahr. Eine Mischung aus Zimt und Zucker beispielsweise schmeckt mit zugehaltener Nase nur süß. Erst wenn man die Finger von der Nase nimmt, kann man das typische Zimt-Aroma wahrnehmen.

Die Kinder können das gut ausprobieren: Erkennen sie mit zugehaltener Nase einen Unterschied zwischen Apfel und Möhre?

Quelle: „echt jetzt!“ Online-Kurs „Mahlzeit“

Die Kinder lernen, dass der Geruchs- und Geschmackssinn eng miteinander zusammenhängen.



der regenbogen

Hintergrund

Dinge und Menschen haben einen typischen Geruch, der über die Nase aufgenommen wird. Manche Gerüche sind angenehm, andere nicht. Dinge können am Geschmack erkannt werden – dafür braucht man die Nase und den Mund. Im Mund kann die Zunge den Geschmack wahrnehmen.

Riechen ist für Menschen von zentraler Bedeutung, weil so Gefahr, wie z. B. ein Feuer, frühzeitig erkannt werden kann. In der Nase befinden sich Riechsinneszellen, die in der Luft vorhandene Duftstoffe aufnehmen und als Signal zum Gehirn weiterleiten. Das Gehirn speichert Gerüche im Gedächtnis ab, so dass Dinge am Geruch wiedererkannt werden können. Obwohl der Mensch über Tausend Gerüche unterscheiden kann, ist sein Geruchssinn im Vergleich zu anderen Lebewesen schwach ausgeprägt. Ein Hund z. B. kann bis zu tausendmal besser Gerüche differenzieren als ein Mensch.

Auf der Zunge gibt es Sinneszellen, die die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter und umami (herzhaft) erkennen. Da beim Essen auch die Geruchssinneszellen in der Nase angeregt werden, ist der wahrgenommene Geschmackseindruck letztlich eine Mischung aus Geruchs- und Geschmacksinformation. Lebensmittel allein am Geschmack oder Geruch zu erkennen kann sehr schwer sein, meistens helfen uns (unbewusst) weitere Informationen, wie das Aussehen oder die Konsistenz dabei.

2.d) Schmecken

Im Alltag kommen die Kinder immer wieder mit Lebensmitteln in Kontakt, die sie noch nicht kennen. Manchmal schreckt dabei schon allein das Aussehen vor dem Probieren ab. Doch eigentlich übernimmt unser Geschmackssinn beim Essen die wichtigere Aufgabe.



Glaubt ihr, dass ihr die Lebensmittel ausschließlich am Geschmack erkennen könnt?
Macht es einen Unterschied, wenn ihr die Lebensmittel vorher seht?

Wir probieren Lebensmittel





der regenbogen

Material:

Teller (Spuckteller), Taschentücher, Apfel, Gurke, Paprika (rot), Möhre, Mandarine, Schokoladen-Drops, Zimt + Zucker, Messer, Schneidebrett, evtl. Gabeln, Schlafmasken (Taschentücher!!!) Alufolie, Probierlöffel (mittelgroß)

Wollt ihr einige Lebensmittel mit verbundenen Augen probieren? Falls sich die Kinder nicht trauen, vorher eine kleine Auswahl der Nahrungsmittel ansehen, fühlen lassen und dann erst die Augen verbinden.

Wie ist es, wenn ihr diese Lebensmittel vorher nicht sehen könnt? Ist es einfacher, die Lebensmittel zu erkennen, wenn ihr sie vorher gesehen habt?

Was genau beobachtet ihr? Erkennt ihr die Lebensmittel am Geschmack? Achtet auf salzig, sauer, bitter und süß. Gibt es welche, die sehr ähnlich schmecken oder die schwer auseinanderzuhalten sind? Sind die Lebensmittel hart oder weich? Hat etwas scharf geschmeckt?

(evtl. Steigerung: mehrere versch. Lebensmittel auf einem Löffel anbieten)

Reflexion:

Welche Erkenntnisse leiten die Kinder aus ihren Beobachtungen ab? Welche Lebensmittel wurden gut erkannt, welche nur von wenigen oder gar von niemandem? Woran könnte das gelegen haben? Können die Kinder ihre Ausgangsfrage beantworten? Falls nicht, haben sie noch andere Ideen, was sie ausprobieren wollen, um der Antwort näher zu kommen? Dann sollten sie das jetzt auch noch einmal gemeinsam versuchen.

Auf der Zunge gibt es Sinneszellen, die die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter und umami (herzhaft) erkennen. Lebensmittel allein am Geschmack oder Geruch zu erkennen kann sehr schwer sein, meistens helfen uns (unbewusst) weitere Informationen, wie das Aussehen oder die Konsistenz dabei. Die Zunge ist ein länglicher Muskel im Mund von Menschen und Wirbeltieren. Es ist der einzige Muskel in unserem Körper, der nur an einer Stelle befestigt ist. Wir brauchen die Zunge nicht nur zum Schmecken, sondern auch zum Kauen, Saugen, Schlucken und Sprechen. Außer den Zähnen ist alles im Mund von einer Schleimhaut überzogen. Das gilt auch für die Zunge. Die Schleimhaut ist eine Schutzschicht, die gut gegen Krankheitserreger wie Bakterien ist. In der Zunge befinden sich viele Nerven. Dadurch können wir gut schmecken und tasten. Gleichzeitig macht es die Zunge auch sehr empfindlich: Wenn etwas zu heiß ist, oder zu kalt, oder wenn wir uns auf die Zunge beißen, tut das sehr weh. Beim Schmecken gibt es vor allem: salzig, süß, sauer, bitter. Früher dachte man, dass es auf der Zunge verschiedene Stellen gibt, die etwas Bestimmtes schmecken können. Heute weiß man, dass die Zunge an allen ihren Stellen salzig, süß, sauer und bitter erkennen <https://klexikon.zum.de/wiki/Zunge>



der regenbogen

3. Regional/Saisonal/ WOHER kommt unser Essen?

1. Wiederholung der letzten Woche

2. wichtige Begriffe: saisonal und regional

Material:

Globus, Weltkarte

Saisonkalender Bild (Foto Küche Kita!!!)

Bildkarten Obst/Gemüse

Plakat, Stift



<https://www.alimentarium.org/de/story/woher-kommen-unsere-nahrungsmittel>

Exkurs: Nachhaltig essen

Bei Ernährung geht es nicht mehr nur um gesundes Essen, sondern auch um nachhaltiges Essen. Um unseren Planeten für künftige Generationen zu bewahren und die Ressourcen gerechter zu verteilen, ist auch ein Umdenken in der Ernährung nötig. Denn hier werden viele Ressourcen zum Anbau, für die Verpackung oder den Transport benötigt und viel Land durch Raubbau verwüstet. Das Gute ist: Nachhaltig essen ist auch gesund.

Klicken Sie auf die Schlagworte um zu sehen, was sich dahinter verbirgt.

Mitunter widersprechen sich diese Eigenschaften, wenn z.B. die Bio-Äpfel aus Neuseeland in Plastik eingeschweißt sind. Dann musst du Prioritäten setzen.



der regenbogen

regional

Bio

unverpackt

Produkte aus der Region sparen Energie für den Transport.	Ökologisch angebaute Lebensmittel hinterlassen weniger Gifte in der Landschaft.	Möglichst wenig Verpackung bedeutet weniger Energie für die Herstellung und vermehrt Müll.
Lebensmittel, die der Jahreszeit entsprechend angebaut werden, müssen nicht aufwändig gelagert werden.	"Fairer Handel" bezeichnet Handelspraktiken, in denen u. a. faire Preise gezahlt werden und auf sozialverträgliche Arbeitsbedingungen geachtet wird.	Pflanzliche Produkte können mit der gleichen Anbaufläche mehr Menschen ernähren.

Quelle „echt jetzt-Mahlzeit“

saisonal

Fair

vegetarisch/vegan

Wir sprechen über saisonales und regionales Obst/Gemüse

Tomaten im Februar (Dezember)

Im Schnee wächst kein Gemüse. Woher stammt also Obst und Gemüse, das wir im Winter kaufen können?

Möhren, Äpfel, Gurke oder Ananas – Obst und Gemüse sind nicht nur gesund, sondern auch lecker. Kinder kennen die unterschiedlichsten Sorten und sind es gewohnt, ihr Lieblingsgemüse zu nahezu jeder Jahreszeit essen zu können. Ob Tomaten im Februar oder Erdbeeren im Oktober, Supermärkte bieten viele Sorten Obst und Gemüse ganzjährig an.

-Erzählt von euren Lieblingsfrüchten oder von besonders leckeren Rezepten mit Obst und Gemüse

-Welches Obst und Gemüse möchtet ihr in den Einkaufswagen legen?

-Lässt sich im Laden erkennen, wo das Obst und Gemüse herkommt?

- Manche Früchte brauchen mehr Sonne oder heißere Temperaturen, mehr Luftfeuchtigkeit etc. um gedeihen zu können. Daher wachsen sie vorwiegend in fernen Ländern.

-Viele Sorten werden aus fernen Ländern eingeflogen oder per Schiff transportiert. Wo liegen diese Länder?

-auf einem Globus und schauen, wie weit der Weg aus den verschiedenen Ländern bis in den Supermarkt ist



<https://www.alimentarium.org/de/story/woher-kommen-unsere-nahrungsmittel>



der regenbogen

Heimischer Saisonkalender Obst/ Gemüse

- Welche der eingekauften/ ausgesuchten Früchte werden hierzulande geerntet und wann?
- Wann wachsen z. B. Kartoffeln, Grünkohl, Kürbisse oder Erdbeeren?
- Wie lange dauert es von der Aussaat bis zur Ernte?
- Gibt es Obst oder Gemüsesorten, die (fast) das ganze Jahr über Saison haben?
- wir vergleichen mit unserem heimischen Saisonkalender in der Küche

ALDI SÜD SAISONKALENDER für Obst und Gemüse

• aus heimischen Anbau verfügbar
• als Lagerware aus heimischen Anbau verfügbar
• vom 1. März bis Ende April

WINTER
Dezember – März

FRÜHLING
März – Juni

SOMMER
Juni – September

HERBST
September – Dezember

Nachhaltiger leben
Wir setzen uns ein, unsere Produkte, nicht die regionale Landwirtschaft und Lebensmittel frisch geerntete Produkte mit dem Geschmack.





der regenbogen

3. Sortierspiel

Bilder Obst/Gemüse auf den Boden legen

Plakat in der Mitte falten

Links Laubbaum/Nadelbaum/Kindergarten malen; rechts Palme/Schiff (oder Idee Kinder)

Welche Früchte kennt ihr? Welche Früchte wachsen bei uns in Deutschland?

Die Kinder ordnen die Früchte dann in zwei Körbe ein. In den einen Korb kommen die heimischen Früchte, in den anderen die Früchte, die aus fernen Ländern stammen.

heimisches Obst/Gemüse: o->u; li->re

- **Weintraube, Brombeere, Birne, Aprikose, Erdbeere, Johannisbeere, Zwetschke, Apfel, Stachelbeere, Himbeere, Heidelbeeren, Quitte, Pfirsich, (*Kirsche*)**
- **Tomate, Feldsalat, Gurke, Kartoffel, Champions, Fenchel, Kohlrabi, Mais, Zwiebel, Brokkoli, Kürbis, Möhren, Blumenkohl, Weißkohl, Frühlingszwiebeln, (Paprika), Spinat, Kresse, Radieschen, Zucchini, Erbsen**

exotisches Obst/Gemüse

Nektarine z.B. Frankreich, Spanien, Griechenland

Melone z.B. Afrika /Tropen (aber spez. Sorten auch in Deutschland möglich)

Kiwi z.B. Australien, Neuseeland

Ananas z.B. aus Costa Rica

Zitrone z.B. aus Spanien

Orange z.B. aus Spanien oder Italien

Mandarine/Clementine z.B. aus Spanien, Marokko, Italien

Banane z.B. aus Costa Rica oder Kolumbien

Drachenfrucht z.B. aus Vietnam oder Nicaragua

Granatapfel z.B. aus der Türkei

Kokosnuss z.B. aus der Dominikanischen Republik

Mango z.B. aus Thailand, Pakistan, Brasilien

Avocado z.B. aus Südafrika oder Israel

Papaya z.B. aus Thailand

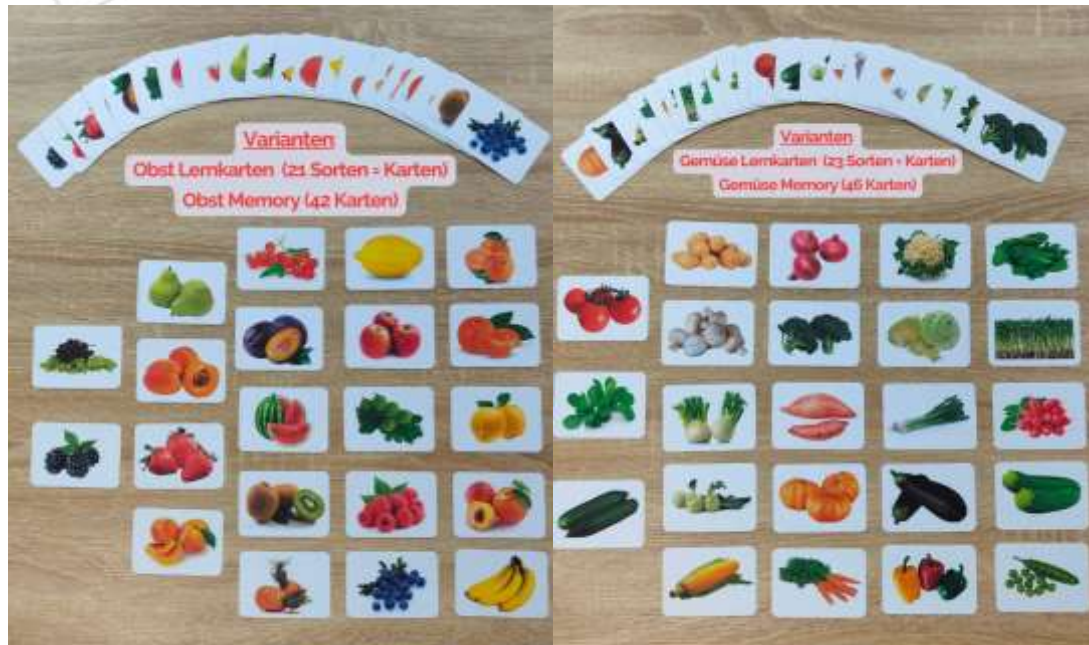
Süßkartoffeln z.B. Afrika, Amerika (aber auch Deutschland)

Aubergine z.B. Spanien, Türkei, China

Paprika z.B. Amerika



der regenbogen



4. Hygiene/Lagerung und Haltbarkeit von Lebensmitteln

1. Wiederholung der letzten Woche

2. Hygiene



Hygiene-Regeln

Haare zusammenbinden
Schürze an
Hände waschen
Probierlöffel
Keine Finger ablecken
Husten Nießetikette
Wunden -> Handschuhe
Keine Erkältung



der regenbogen

Wir probieren gemeinsam:

- mit etwas Öl die Hände einreiben und versuchen, es nur mit Wasser abzuwaschen.
- danach Seife benutzen

Was beobachtete ihr?

3. Toastbrot-Experiment – Wachstum von Keimen

Als Grundlage für das Wachstum der Keime haben wir einfaches Toast-Brot genommen! Das wurde frisch aus der Packung genommen

- Eine der Scheiben durften die Kinder nur mit gewaschenen Händen berühren,
- eine andere mit ungewaschenen, und mit verschiedenen Keim-Quellen kontaminierten Händen;
- ein Brot blieb unberührt

Ab in einen Gefrierbeutel, luftdicht verschlossen und an einen warmen Platz, damit sich die Bakterien und Pilze auch richtig wohl fühlen.

<https://kidslab.de/der-toast-brot-versuch/>

Was beobachten wir nach 1-2 Wochen?

nach einer Woche hatte sich auf keinem der Brote auch nur eine Spur von Schimmel oder ähnlichem gebildet. Aber nach 2 Wochen war es dann soweit:



<https://utopia.de/toast-experiment-haende-waschen-170111/>



unser Ergebnis:
unbehandelt – mit Seife - schmutzige
gewaschene Hände Hände



der regenbogen

Lagerung von Lebensmitteln

Lagerung von Lebensmitteln

Lasse die Schülerinnen und Schüler überlegen oder zu Hause nachsehen: **Wo** werden bei ihnen Kartoffeln, Zwiebeln, Brot, Joghurt, Eier, Bananen etc. aufbewahrt? Wenn einige Lagerorte zusammengekommen sind, können die Kinder auch andersherum denken: Was wird noch dort gelagert? Zum Abbilden eignet sich eine Mind Map. Frage als nächstes, **warum** bestimmte Lebensmittel an dem einen Ort und andere woanders gelagert werden. Was wissen die Kinder bereits und was sind ihre Ideen?

Du kannst mit den Schülerinnen und Schülern auch in der „echt jetzt?“ lesen. Am besten **nachdem sie selbst überlegt** haben. So können die Kinder beim Lesen an ihren eigenen Erfahrungsschatz anknüpfen und den Text besser verstehen.

SEITE 14/15 IM MAGAZIN

Schaue auf der nächsten Seite, wie du mit Kindern rund um Haltbarkeit forschen kannst.



Lagerung von Kartoffeln

Frage die Schülerinnen und Schüler, wie Kartoffeln bei ihnen zu Hause gelagert werden. Wissen sie auch, warum sie so gelagert werden? Hier können die Vermutungen von „weil man das schon immer so gemacht hat“ über „um Platz im Kühlschrank zu sparen“ bis hin zu „weil sie sonst keimen“ reichen. **Was aber passiert mit Kartoffeln, wenn man sie anders lagert?**

Die Kinder überlegen, wie sie Kartoffeln lagern könnten und was den jeweiligen Lagerort ausmacht. Auf der Fensterbank ist es hell, nahe bei der Heizung ist es warm, im Schrank ist es dunkel.

Frage die Kinder, wie sie die Lagerorte am besten vergleichen können. Gib ihnen nicht gleich eine Lösung vor. Die Schülerinnen und Schüler können von selbst auf gute Ideen, bspw. nicht nur eine, sondern mehrere Kartoffeln an einem Ort zu lagern, um zu sehen, ob sich jede Kartoffel gleich verändert.

In regelmäßigen Abständen (z. B. alle zwei Tage) werden die **Kartoffeln überprüft und ihr Zustand dokumentiert**, bspw. mit einem Foto. Die Veränderungen werden etwa zwei bis drei Wochen lang dokumentiert, bis sich deutliche Veränderungen gebildet haben.

Übrigens **eignen sich auch andere Nahrungsmittel für Lagerungsversuche**, z. B. Toastbrot, Bananen oder Joghurt.

Die keimenden Kartoffeln sollten nicht mehr gegessen werden, da sich das für uns giftige Solanin gebildet hat. Aber die Kinder können sie anschließend einpflanzen und beobachten, ob sie wächst.



Warum knackt ein Einmachglas beim ersten Öffnen?

Frage die Kinder, ob sie schon mal ein Glas Marmelade (oder Apfelmus, eingelegte Gurken o. ä.) zum ersten Mal geöffnet haben. Was ist ihnen dabei aufgefallen? Du kannst auch, z. B. beim gemeinsamen Frühstück, zusammen eines öffnen.

Ist ein Glas erst einmal geöffnet, kann man mit dem Deckel ein sich wiederholendes Knackgeräusch machen. Doch warum ist der Deckel so beschaffen? Und wieso kann man bei einem noch ungeöffneten Glas den Deckel nicht eindrücken?

Um zu zeigen, dass Luft nach dem Abkühlen weniger Raum einnimmt, muss man nicht unbedingt Marmelade kochen. Es genügt, **heißes Wasser in ein Marmeladenglas zu füllen, es fest zu verschließen und abkühlen zu lassen**. Die im Glas enthaltene Luft nimmt nach dem Abkühlen weniger Platz ein. Die Luft außerhalb des Glases drückt **aber mit demselben Luftdruck** auf das Glas und den Deckel. Dadurch entsteht eine **Druckdifferenz** und der Deckel wölbt sich nach innen.

Wenn man das Glas nun öffnet, strömt Luft hinein und drückt den Deckel nach außen. Es knackt.

Der Effekt lässt sich auch gut mit einer dünnwandigen Plastikflasche nachvollziehen. Dann muss das Wasser auch nicht so heiß sein.



der regenbogen

Wie frisch ist das Ei?

Durch die Eierschale verdunstet nach und nach Wasser im Inneren des Eies. Dadurch wird das Ei leichter. Ein frisches Ei sinkt deshalb im Wasser nach unten und liegt sogar quer. Je älter das Ei, desto aufrechter steht es. Kann es sogar an die Oberfläche steigen? Die Kinder können es mit unterschiedlich alten Eiern ausprobieren.



Zaubertrick

Bringe zwei Eier mit, eines ist hartgekocht, das andere noch roh. Für die Kinder sieht es so aus, als wären es zwei gleiche Eier. Versetzen Sie nun das hartgekochte Ei auf der Spitze in eine Drehung. Es rotiert wie ein Kreisel. Fordern Sie die Kinder auf, es nachzumachen. Gib ihnen aber das rohe Ei. Wetten, dass es niemand schafft, das Ei in eine Drehung zu versetzen?

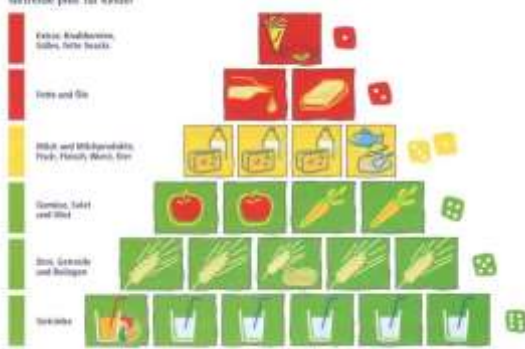
Gut zu wissen: Das Innere des Eis hat Einfluss auf die Drehbewegung eines Eis. Bei hart gekochten Eiern ist das Innere fest. Wird es gedreht, so rotiert das Ei schnell und stabil um seine Drehachse herum. Ein rohes Ei dagegen rotiert nur langsam und wackelt dabei, weil das flüssige Innere Widerstand leistet.

5. ERNÄHRUNGSFÜHRERSCHEIN NACH 10 REGELN der DGE

Die Ernährungspyramide - Getränke

1. Wiederholung der letzten Woche

Die DGE-Ernährungspyramide
Getreide plus für Kinder



© 2011 Infocenter e. V. | www.brot-backwaren.de

Süßigkeiten

Fette

Tierische Produkte

Obst/Gemüse

Getreideprodukte

Getränke/Wasser



der regenbogen

Vorbereitung/Material:

- Karten aus Pappe (15xgrün, 4xgelb, 3xrot) ausschneiden, einlaminiert DIN A6
- Bilder Lebensmittelgruppe ausdrucken, ausschneiden, einlaminiert
- Ernährungspyramide ausdrucken -> pdf Ernährungspyramide Bild

Die Ernährungspyramide

Getränke



istockphoto.com

3. Welche Getränke kennt ihr?

Bedeutung des Wassers für unsere Ernährung

An erster Stelle steht sauberes Trinkwasser. Ohne zu trinken hält es ein Mensch nur etwa drei Tage lang aus. Ob man reines Wasser trinkt oder zum Beispiel Tee, ist dabei mehr oder weniger unwichtig. Ein Körper besteht fast zu zwei Dritteln aus Wasser, aber jeden Tag verliert er Wasser: Man schwitzt, atmet Feuchtigkeit aus und auch auf der Toilette scheidet man Wasser aus. Darum muss der Mensch viel trinken, am besten mehrere Liter am Tag, je nach Körpergröße, Tätigkeit und Hitze. Man sollte nur daran denken, dass viele Getränke sehr viel Zucker enthalten.

Wasser ist ein kostbares Lebensmittel. Es ist wichtig, dass man mindestens 6 Gläser am Tag trinken soll, davon können 2 Gläser auch Tee sein. Schaut die Ernährungspyramide an. Wasser steht an unterster Stelle. <https://klexikon.zum.de/wiki/Ern%C3%A4hrung>

4. Experiment:

Material:

Gurkenscheiben, Salz(streuer), Löffel, Teller

Darf man Salzwasser trinken? (Anm.: z.B. Schiffbrüchige dürfen Meerwasser trinken?)

Experiment

Was passiert mit einer Gurkenscheibe, auf die etwas Kochsalz gestreut wird (nicht zu viel Salz, sonst dauert es zu lange!)



der regenbogen



Nach ein bis zwei Stunden wird das Kochsalz rund um die Gurkenscheibe herum nass. Die Gurkenscheibe wird in der Mitte deutlich dünner und sehr weich. <https://log-web.de/chemie/TeilchenEinfuehrung/diffosmo/osmose/osmoinh1a2.htm>

Vor Beginn des Versuches ist außerhalb der Gurkenscheibe Wasser, in dem sehr viel Salz gelöst ist. Innerhalb der Gurkenscheibe ist ebenfalls Wasser, hierin sind aber kaum gelöste Stoffe. Während des Versuchs ist Wasser aus der Gurkenscheibe in die salzhaltige Lösung nach außen gedrungen. Die Lösung außen wird verdünnt. Die Gurkenscheibe zieht sich zusammen und wird weich. Dass dies am austretenden Wasser liegt, kann man noch deutlicher erkennen, wenn die [die Gurkenscheibe in bisher trockenes Salz gelegt](https://log-web.de/chemie/TeilchenEinfuehrung/diffosmo/osmose/osmoinh1c.htm#) wird. <https://log-web.de/chemie/TeilchenEinfuehrung/diffosmo/osmose/osmoinh1c.htm#>

Wir Menschen müssen regelmäßig trinken. Der Körper braucht Flüssigkeit. Wenn wir nichts bekommen, verdursten wir. Meerwasser aber eignet sich nicht, um zu überleben. Experten wissen, warum das so ist.

Die Fachleute sagen: Das Meerwasser ist salzig, und das ist ein Problem für unseren Körper. Das Salz ist im Wasser aufgelöst. Auf einen Liter kommt etwa ein Esslöffel Salz. Wenn wir dieses Wasser trinken, dann löschen wir unseren Durst nicht. Im Gegenteil: Nicht nur, dass uns schlecht wird. Wir verdursten von innen. Was aber passiert da in unserem Körper?

Die Experten sagen, dass unser Körper zu großen Teilen aus Wasser besteht. Es ist im Blut und in den Zellen, also in den Bausteinen des Körpers. Neben dem Wasser braucht unser Körper Salz und Mineralien. Die Nieren sorgen dafür, dass der Körper das Salz aus den Körperflüssigkeiten bekommt. Ist zu viel Salz vorhanden, dann wird es ausgeschieden. Die Nieren können diese Aufgabe aber nur meistern, wenn sie frisches Wasser bekommen. Sie brauchen Wasser, in dem noch nichts aufgelöst ist. Daher trinken wir zum Beispiel Leitungswasser oder Mineralwasser.

Wenn wir Meerwasser trinken, dann arbeiten die Nieren auf vollen Touren. Es ist zu viel Salz im Körper, und das müssen wir loswerden. Die Nieren holen sich daher Wasser aus anderen Zellen, um mit dem vielen Salz des Meerwassers fertig zu werden. Trinken wir einen Liter Meerwasser, benötigen die Nieren eineinhalb Liter anderes Wasser, um alles ins Lot zu bringen. Damit entziehen wir unserem Körper also Wasser, wenn wir Meerwasser trinken. Die Experten sagen, wir verdursten von innen. Unser Durst wächst.





der regenbogen

5. Für die Wartezeit

Material:

8 Gläser, 8 Plastikpipetten, Zettel und Stift zum Kennzeichnen der Getränke (verdeckt unter die Gläser), Leitungswasser, Sprudelwasser, Zucker, Salz, Zitronensaft, Apfelsaft, Limonade, gelbe Lebensmittelfarbe, Wasser zum Spülen, Gefäß für Spülwasser, Spülwanne

Die Kinder testen verschiedene Getränke ohne vorher zu wissen, welche Getränke es sind.

- Leitungswasser,
- Sprudelwasser,
- Zuckerwasser
- Salzwasser (leicht gesalzen)
- Zitronensprudelwasser,
- Apfelsaft,
- Limonade,
- mit gelber Lebensmittelfarbe gefärbtes Sprudelwasser



Quelle: „echt jetzt!“ Online-Kurs Mahlzeit“

- Flüssigkeiten in Gläser füllen, Zettel unter Boden beschriften!!!
- mit Pipette auf Handrücken träufeln (offene Augen), ablecken, schmecken
- zwischendurch Wasser trinken zum Neutralisieren des Geschmacks

Beschreibt den Geschmack der Getränke.

Was hat euch am besten/nicht geschmeckt? Warum (nicht)?

Hintergrund

7. Regel Am besten Wasser trinken 6x*

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert. Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.

*Regel Nr. 7 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)



der regenbogen

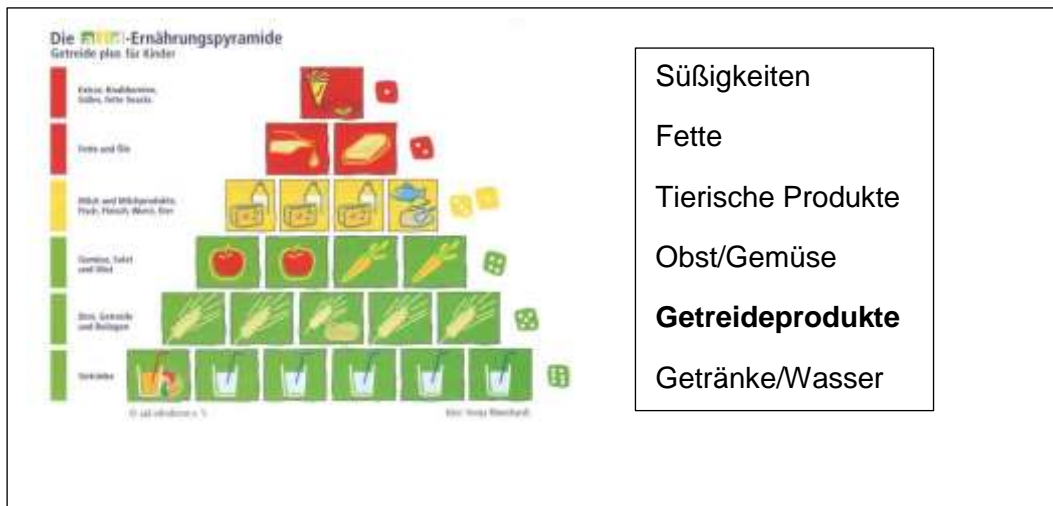
Getränke

- ✓ zur Leistungsfähigkeit des Körpers, zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen (65% des menschl. Körpers bestehen aus Wasser)
 - ✓ Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser
 - ✓ rund 1,5 Liter jeden Tag
 - ✓ Achtung! Zuckerhaltige Getränke meiden, da unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe
Risiko für Übergewicht und Diabetes mellitus
-
- ✓ (Mineral)Wasser, ungesüßter Früchtetee, stark verdünnte Fruchtsaftchorlen
 - ✓ aus Becher trinken, nicht aus Flasche -> ständiges Umspülen der Zähne -> Karies
 - ✓ vitaminhaltige Getränke -> unnötig bei ausgewogener Ernährung

6. ERNÄHRUNGSFÜHRERSCHEIN NACH 10 REGELN der DGE

Die Ernährungspyramide - Getreideprodukte

1. Wiederholung der letzten Woche



Vorbereitung/Material:

- Karten aus Pappe (15xgrün, 4xgelb, 3xrot) ausschneiden, einlaminiert DIN A6
- Bilder Lebensmittelgruppe ausdrucken, ausschneiden, einlaminiert
- Ernährungspyramide ausdrucken -> pdf Ernährungspyramide Bild



der regenbogen

2. Was ist Getreide?

Welche Getreideprodukte kennt ihr? Was wird aus Getreide hergestellt?

Warum braucht unser Körper Getreideprodukte? (->Energieförderer; wichtig für das Frühstück und das Mittagessen)

Damit wir genügend Energie haben und damit gut arbeiten und denken können, brauchen wir Kohlenhydrate. Die gibt es als Stärke vor allem im Getreide und somit im Brot und in den meisten weiteren Backwaren. Auch Mais und Reis enthalten viel Stärke, ebenso die Kartoffeln. Auch Zucker gehört zu den Kohlenhydraten. Wir verdauen ihn aber sehr schnell. Deshalb hält er nicht lange vor.

Die Ernährungspyramide

Getreideprodukte



hobbybaecker.de



newstartcenter.biz



cooknsoul.de



newstartcenter.biz



rawliving.de

Wir legen die Bilder der Getreideprodukte in unsere Ernährungspyramide.

5 Portionen (flache Hand) Getreideprodukte am Tag sollen gegessen werden.

3. Erzeugung - Vom Acker (Korn) auf den Teller (Brot)

Material:

Laptop

Bild Kornsorten

Maiskolben

Reis (weißer Reis und Vollkornreis)

Haferflocken

Weizenmehl, Dinkelmehl, Weizenvollkornmehl

Mörser und Stößel

Wir schauen uns die Erzeugung von Brot auf dem Laptop an.



der regenbogen

-> <https://www.bzfe.de/bildung/praxiswissen-kita-und-kindertagespflege/programme-fuer-die-kita/>

Reiter: Lebensmittel -> z.B. vom Acker zum Teller

<https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/>

Welche Kornsorten gibt es (z.B. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer); Reis und Mais

Woher kommt das Getreide, wie sehen die einzelnen Pflanzen der unterschiedlichen Getreidesorten aus?



Verschiedene Getreidearten werden erforscht; Aussehen der Körner und der Pflanze (Bild) Aussehen des unterschiedlichen Mehls (in kleinen Dosen), unterschiedliche Verwendung der einzelnen Getreide bzw. Zuordnung den aus ihnen hergestellten Lebensmitteln

Die Kinder erfahren, dass es unterschiedliche Getreidearten gibt, die unterschiedlich verwendet werden können. Auch Unterschied Vollkorn Aussehen, warum dunkel (gesund), Weißmehl (hell) ungesund. (->Ballaststoffe quellen im Bauch auf und halten länger satt und dunkles Vollkornmehl enthält mehr Nährstoffe als weißes Mehl)

Wir mahlen selber Körner zu Mehl mit einem Mörser.





der regenbogen

4. Ich teste Brot

Material:

Weißbrot

Roggenvollkornbrot

Brot mit ganzen Körnern

Roggen-Knäcke Brot FinnCrisp

Sieh dir jedes Brotstück genau an bzw. fühle jedes Brotstück genau. Schließe die Augen und rieche daran. Probiere von jedem ein Stückchen.

Sehen: dunkel mit Körnern, grob, fein, hell

Riechen: würzig, frisch, nach nichts

Schmecken: nach nichts, frisch, würzig, salzig

Kaue solange auf dem Brot, bis du einen süßen Geschmack bemerkst!

Die Kinder erfahren anhand dieser Übung, dass Brot durch längeres Kauen einen süßen Geschmack entwickelt und dass verschiedene Brotsorten auch unterschiedlich schmecken.

Hintergrund

3. Regel Vollkorn wählen 5x*

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

*Regel Nr. 3 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) (-> Kinder)

Vollkorngetreide-Produkte

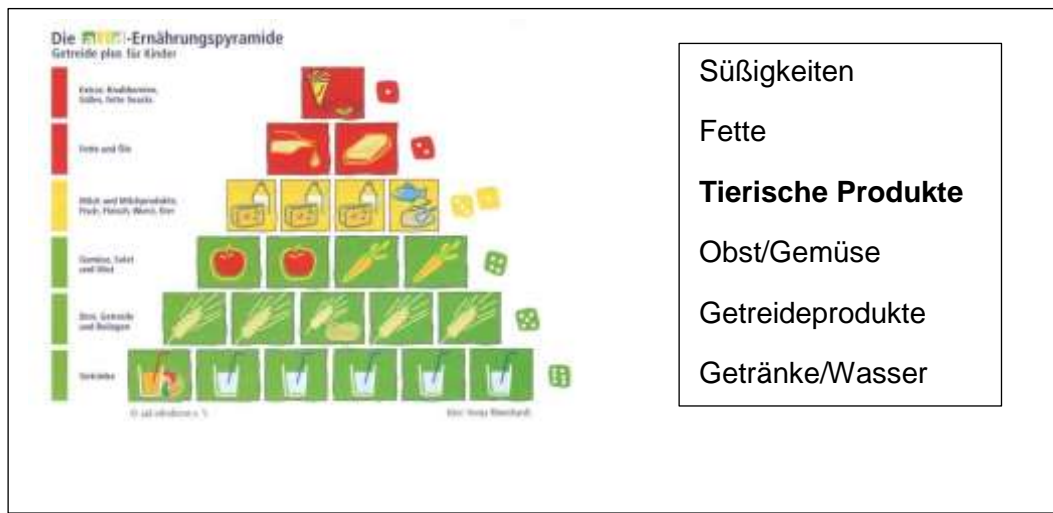
- Kohlenhydrate -> Nahrung fürs Gehirn (Abbauprodukt Glucose) Leistungsfähigkeit, Energieschub (Mittagessen)
 - enthaltenes Vitamin B wirkt positiv gegen Stress
 - Ballaststoffe
 - Grundlage Mittagessen
-
- ✓ ungesüßtes Müsli, Vollkornbrot, Haferflocken
 - ✓ VK-Nudeln, Reis, Mehl, (Kartoffeln)



7. ERNÄHRUNGSFÜHRERSCHEIN NACH 10 REGELN der DGE

Die Ernährungspyramide – tierische Produkte (Milch und Milchprodukte, Fleisch, Ei)

1. Wiederholung der letzten Woche



Vorbereitung/Material:

- Karten aus Pappe (15xgrün, 4xgelb, 3xrot) ausschneiden, einlaminiert DIN A6
- Bilder Lebensmittelgruppe ausdrucken, ausschneiden, einlaminiert
- Ernährungspyramide ausdrucken -> pdf Ernährungspyramide Bild

2. Was sind tierische Produkte?

Welche tierischen Produkte kennt ihr? Was wird daraus hergestellt?
Woher kommen tierische Produkte?

Warum braucht unser Körper tierische Produkte? (-> Eiweiß- und Kalziumlieferant; wichtig für das Wachstum von Muskeln, Knochen, Zähnen)

Damit unser Körper überhaupt wachsen konnte und damit er fit bleibt, brauchen wir Eiweiß. Wissenschaftler nennen es Protein. Viel davon gibt es in Fleisch, Fisch, Eiern sowie in der Milch und allem, was daraus gemacht ist. Zu diesen Milchprodukten gehören Käse, Joghurt oder Quark. Viel Protein gibt es auch in Bohnen, zum Beispiel in Soja und vielen anderen.
<https://klexikon.zum.de/wiki/Ern%C3%A4hrung>



der regenbogen

Die Ernährungspyramide

Tierische Produkte



fitforfun.de



ebay.de



mytime.de



dasKochrezept.de



gaumenfreundin.de



niedersachsen.de

Wir legen die Bilder der tierischen Produkte in unsere Ernährungspyramide.

3 Portionen (flache Hand) Milch (Produkte) am Tag sollen gegessen werden, z.B. 1 Glas Milch, 1 Scheibe Käse, 1 Joghurt; je 1 x pro Woche Fisch, Fleisch, Ei.

3. Erzeugung - Vom Stall bis in die Küche

Material: Laptop

Wir schauen uns die Erzeugung von tierischen Produkten auf dem Laptop an.

<https://www.bzfe.de/bildung/praxiswissen-kita-und-kindertagespflege/programme-fuer-die-kita/>

Reiter: Lebensmittel -> z.B. vom Acker zum Teller

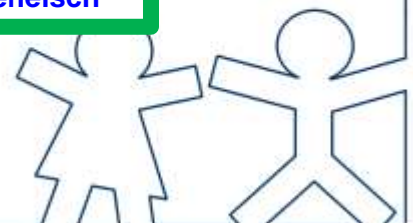
<https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/milch>

<https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/ei>

<https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/fisch>

<https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/rindfleisch>

<https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/schweinefleisch>





der regenbogen

4. Wir lernen Milch und Milchprodukte durch riechen und schmecken kennen.

Material:

8 Gläser

4 (zum Verteilen) +8 Tee-Löffel (für die Kinder)

1 Gabel + 1Teller (zum Zerdrücken der Himbeeren; waschen!!)

6 kleine Schüsseln; 1 Milchkännchen

Milch

Joghurt

Quark (Magerquark, Sahnequark)

Frischkäse

Himbeeren

Evtl. Honig zum Süßen

fertiger Himbeerjoghurt, gekauft

Wir raten, um welche Milchprodukte es sich handelt und vergleichen Magerquark mit Sahnequark.

Wir machen den Geschmackstest:

Fertig gekaufter Himbeerjoghurt gegen selbst gemachten Himbeerjoghurt

Welcher Joghurt hat euch besser geschmeckt und warum?

Hintergrund

4. Regel Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen 3x tägl. bzw. 1x /Woche*

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B2 und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren (Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkr.). Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe (Geschmacksverstärker, Zucker, Fett). Ei (VitD, Fe) 1-3x pro Woche ist ok.

*Regel Nr. 4 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

zu 4 -> Milchprodukte, Fleisch, Fisch

- Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B2 und Calcium
- Kalzium -> kräftige Knochen, Aufbau der Knochen im Wachstum
- täglich essen (3x)





der regenbogen

- ✓ fettarme Milch- und Milchprodukte, fettarmer Natur-Joghurt , fettarmer Quark, fettarmer Käse (Milch -> Achtung: max. 2 Gläser, da energiehaltig (Fett) -> ist kein Getränk)

- Fleisch liefert Protein
- Fleisch enthält gut verfügbares Eisen (o2-Transport im Blut) sowie Selen und Zink
- wöchentlich 2-3x max 300-600g pro Woche
- Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe

- ✓ fettarme, magere Sorten (Geflügel)
- ✓ wenig verarbeitete Sorten wählen (Achtung! Wurst enthält versteckte Fette, Zucker, aber auch ungünstige Zusatzstoffe (z.B. Geschmacksverstärker), Fast-Food meiden

- Fisch liefert gesundes Protein
- Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren
- 1-2x pro Woche

- Ei -> gehört zu den tierischen Lebensmitteln
- 1-2 x pro Woche ok

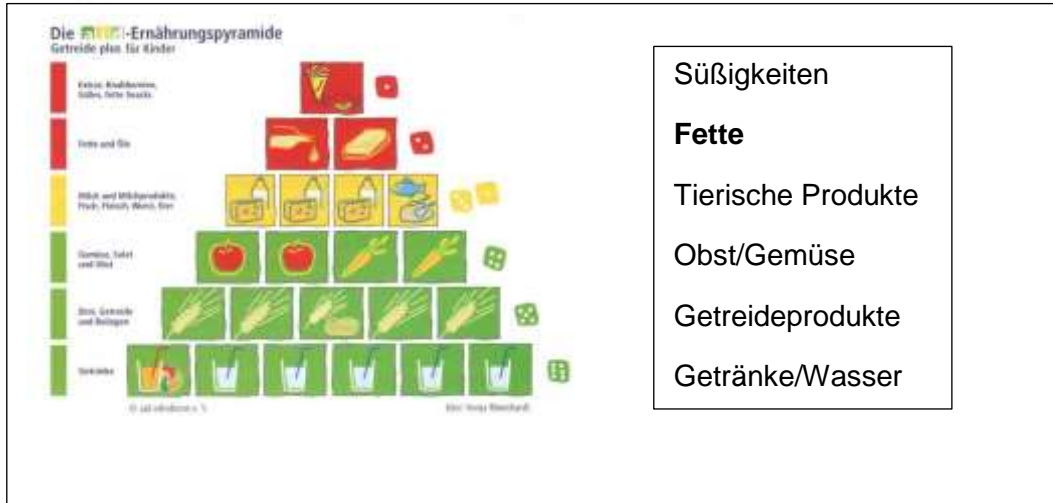
8. ERNÄHRUNGSFÜHRERSCHEIN NACH 10 REGELN der DGE

Die Ernährungspyramide – Fette

1. Wiederholung der letzten Woche

Wir schauen uns ein Poster mit verschiedenen Getreiden an und den Weg vom Aussäen des Korns bis zum Brot. Dörte hat uns von der Messe verschiedene Körner mitgebracht, die wir vergleichen.





Vorbereitung/Material:

- Karten aus Pappe (15xgrün, 4xgelb, 3xrot) ausschneiden, einlaminierten DIN A6
- Bilder Lebensmittelgruppe ausdrucken, ausschneiden, einlaminierten
- Ernährungspyramide ausdrucken -> pdf Ernährungspyramide Bild

2. Was sind Fette?

Welche Fette kennt ihr?
Woher kommen Fette? (Erzeugung)

Warum braucht unser Körper Fette?

Fett oder **Öl** brauchen wir vor allem für die Wände unserer **Zellen**. Es ist somit auch für unser **Gehirn** und unsere **Nerven** wichtig. Fett gibt in Fleisch, Butter und Rahm, aber auch in **Nüssen** und vielen anderen pflanzlichen Nahrungsmitteln. Es liefert auch viel Energie. Weil es langsam verdaut wird, hält es lange vor. Viele **Vitamine** kann der Körper nur aufnehmen, wenn Fett mit dabei ist. <https://klexikon.zum.de/wiki/Ern%C3%A4hrung>

Die Ernährungspyramide

Fette



faz.net



istockphoto.com





der regenbogen

Wir legen die Bilder der Fette in unsere Ernährungspyramide.

2 Portionen am Tag sollen gegessen werden, sparsam verwenden, da viele Kalorien.

3. Erzeugung - Vom Acker/Stall bis in die Küche

Zur Herstellung von Speiseöl presst man im Kaltpressverfahren Früchte, Samen oder Kerne von Pflanzen nach der Zerkleinerung oder dem Mahlen unter mechanischem Druck ohne Wärmezufuhr aus. Anschließend wird das Speiseöl oft gefiltert.

Sahne entsteht auf ganz natürliche Weise, wenn man Rohmilch stehen lässt, damit sich der fette Rahm auf ihrer Oberfläche absetzen kann. Zurück bleibt dann Magermilch. Heute wird dieser Vorgang durch industrielles Zentrifugieren deutlich beschleunigt. Sahneprodukte werden nach ihrem Fettgehalt unterschieden.

4. Wir sprechen über das Fett, gesundes und ungesundes sowie verstecktes Fett.

Gesunde Fette (pflanzliche) -> Olivenöl, Rapsöl statt Butter verwenden

Achtung: Wo sind versteckte Fette enthalten?

Experiment

Überlegen Sie gemeinsam mit den Kindern, welche Lebensmittel sie häufig essen, beispielsweise Brot, Butter, Gemüse, Wurst und Käse. Haben die Kinder eine Vermutung, worin überall Fett enthalten ist? Wir nehmen Lebensmittel von unserem Frühstückstisch.

Material:

(Lösch-)Papier
Butter
Käse
Wurst (Salami, Fleischwurst, Schinken)
Gurkenscheibe
3 Schälchen

Die Lebensmittel sollten Zimmertemperatur haben.

Jedes Kind bekommt einige Blätter Papier.

Streicht mit dem Finger dünn etwas Butter oder Margarine auf das Papier.



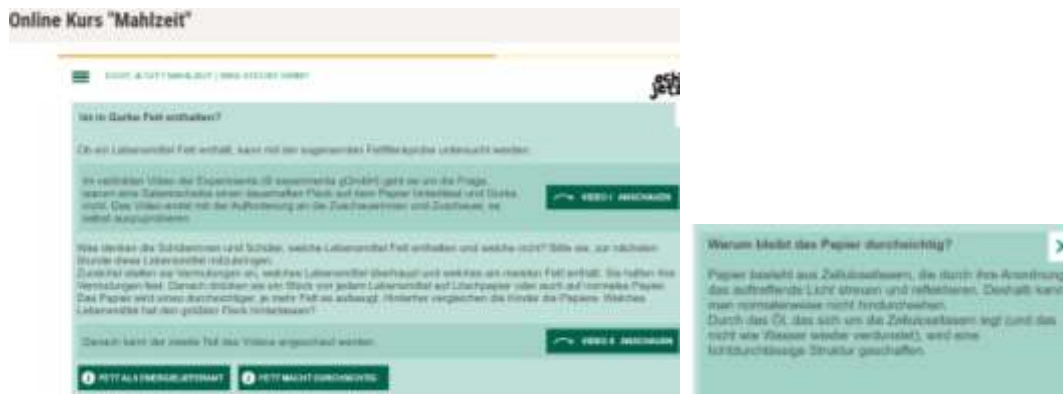
Was seht ihr, wenn ihr das Blatt mit der Butter gegen das Licht haltet?

Durch Druck und Wärme verteilt sich das in den Lebensmitteln enthaltene Fett auf dem Papier. Je mehr Fett ein Lebensmittel enthält, desto durchsichtiger wird das Blatt Papier (desto heller wird der Fleck).

Ebenso können Stücke von Wurst- oder Käsescheiben auf Papier gepresst werden. Hinterlassen Gurken, wenn man sie zerdrückt, auf dem Papier ebenfalls Fettspuren? Wie Detektive können die Kinder den Fetten in den Lebensmitteln auf die Spur kommen.
Haus der kleinen Forscher

Zu viel Fett zu essen ist allerdings nicht gesund: Menschen, die zu viel Fett essen, werden nicht nur immer schwerer, sondern können auch leichter Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck bekommen.

Pflanzliche Fette finden sich in Samen und Keimen – beispielsweise von Sonnenblumenöl. Tierische Fette werden entweder direkt aus Fettgewebe geschmolzen, wie Schmalz, Tran und Talg, oder aus Milch gewonnen, wie beispielsweise Butter.



The screenshot shows a lesson titled 'Was in dunkler Fett enthalten?' from an online course 'Mahlzeit'. The text explains that dark fat contains more fat, which is why it is darker. It also discusses the transparency of paper, stating that paper is made of cellulose fibers that scatter light, making it opaque. The lesson includes a question: 'Was macht die Schärfe und Größe, welche Lebensmittel Fett enthalten und welche nicht? Bitte sie zur nächsten Stunde diese Lebensmittel mitbringen.' and a question: 'Daneben kann der Fleck bei den Völkern angesehen werden.'

Hintergrund

5. Regel **Gesundheitsfördernde Fette nutzen**

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten. Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

*Regel Nr. 5 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)



der regenbogen

zu 5 -> Fette

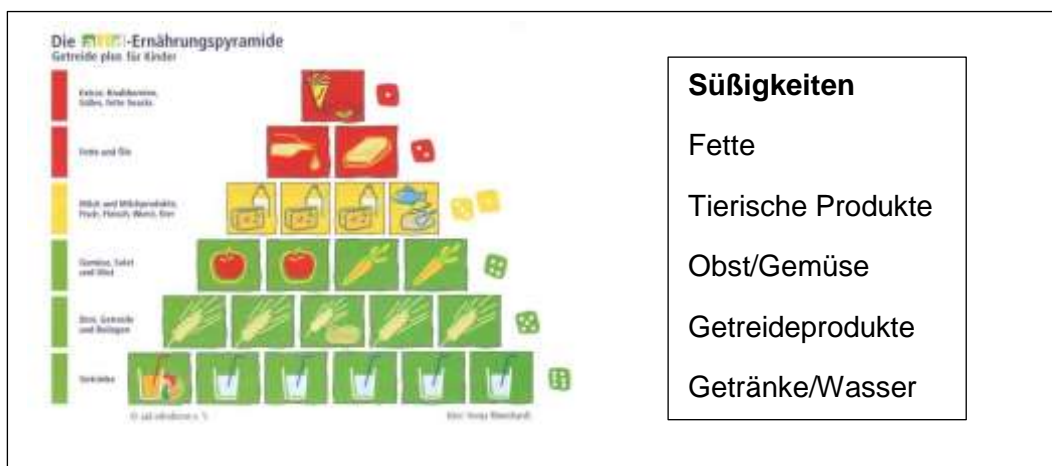
- sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.
 - pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette (Margarine) bevorzugen.
 - Achtung! hochkalorisch -> sparsam
- ✓ Rapsöl, Sonnenblumenöl
 - ✓ versteckte Fette meiden (in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten)

Fette und Öle haben einen schlechten Ruf. Dabei sind sie neben Zucker der wichtigste **Energielieferant** für unseren Körper. Auch viele Vitamine kann unser Körper nur aufnehmen, wenn sie in Fett gelöst sind. An der chemischen Struktur eines Fettes kann man erkennen, dass es aus verschiedenen Fettsäuren zusammengesetzt ist. Dabei unterscheidet man zwischen **gesättigten und ungesättigten Fettsäuren**. Besonders gesund sind Fette mit ungesättigten Fettsäuren. Diese sind z.B. in Oliven- oder Rapsöl, Avocados, Nüssen, Fisch und Tofu enthalten.

9. ERNÄHRUNGSFÜHRERSCHEIN NACH 10 REGELN der DGE

Die Ernährungspyramide – Süßigkeiten

1. Wiederholung der letzten Woche



der regenbogen

Vorbereitung/Material:

- Karten aus Pappe (15xgrün, 4xgelb, 3xrot) ausschneiden, einlaminierten DIN A6
- Bilder Lebensmittelgruppe ausdrucken, ausschneiden, einlaminierten
- Ernährungspyramide ausdrucken -> pdf Ernährungspyramide Bild

2. Was sind Süßigkeiten?

Welche Süßigkeiten kennt ihr?

Warum sollte man nur wenig Süßigkeiten essen?

Umgang mit Süßigkeiten

Fast alle Kinder lieben Süßigkeiten. Egal ob Kekse, Schokolade oder Gummibärchen – die meisten können davon nicht genug bekommen. Prinzipiell ist gegen Naschen auch nichts einzuwenden – solange es ab und zu und in Maßen erfolgt. Daher sollten Süßigkeiten auch etwas Besonderes sein und nicht einfach zwischendurch oder sogar in der Brotbox angeboten werden. Kinder sollten einen bewussten und genussvollen Umgang mit Süßigkeiten lernen. Es ist wichtig, dass die Kita in Bezug auf den Umgang mit Süßigkeiten klare Regeln definiert und diese auch schriftlich z. B. im Verpflegungskonzept fixiert. Positiv ist, wenn diese Regeln gemeinsam mit den Eltern entwickelt werden. Beispiele hierfür sind:

- Keine Süßigkeiten in der Brotbox,
- Süßigkeiten dienen nicht als Zwischenmahlzeit. Dies gilt auch für sogenannte „Kinderlebensmittel“,
- Wenn es Süßigkeiten gibt, dann sollte dies eher besondere Anlässe sein und somit die Ausnahme bilden.

fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung

Die Ernährungspyramide

Süßigkeiten



wisefood.eu



fitforfun.de



der regenbogen

Wir legen die Bilder der Süßigkeiten in unsere Ernährungspyramide.

1 Portion (flache Hand) Süßes am Tag darf es sein.

Sparsam verwenden, da Süßes viel Fett und Zucker enthält, und somit viele Kalorien hat, kaum Nährstoffe und Risiko für Übergewicht und Karies erhöht.

3. Zucker

- Wir sprechen über die Gefahren des Zuckers (Übergewicht, Karies)
- Was ist versteckter Zucker?
- Zuckergehalt der Getränke/Fertigprodukte/Kinderprodukte anhand von Würfelzucker deutlich machen



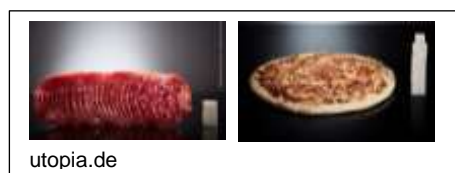
<https://www.pinterest.de/pin/211174968610086>



der regenbogen



<http://dreamteamfitness.de>





der regenbogen

4. Experiment

Reise ins Schokoladenland

Material

Schokolade 1 Tafel Vollmilchschokolade, 1 Tafel Zartbitter-Schokolade

Text für die Schoko-Genuss-Reise

2 Schälchen

Messer

Zuerst probieren wir Bitter-Schokolade. Sie enthält nicht so viel Zucker wie Vollmilch-Schokolade.

Aufgabenstellung

Die Kinder erhalten zwei kleine Schokoladenstücke. Beide Stücke essen sie unter Anleitung (s.u.). Danach sollen die Kinder reflektieren, auf welche Art und Weise sie das Schokostück lieber essen bzw. welche Übung ihnen mehr Genuss bereitet hat. Ziel Die Kinder erfahren, dass Schokolade unterschiedlich schmecken kann, je nachdem, wie schnell oder wie langsam man sie isst. Sie erfahren außerdem, dass auch ein kleines Schokostück lange Genuss bereiten kann.

Durchführung

Jedes Kind nimmt zuerst ein Stück Schokolade und verhält sich entsprechend der Anleitung „Genuss-Reise“, die die Pädagogin/der Pädagoge vorliest. Es wird die Zeit mit der Stoppuhr gestoppt, bis die ersten Kinder keine Schokolade mehr im Mund haben.

Dann folgt die zweite Aufgabe: Die Kinder nehmen das zweite Schokostück und halten sich an die Anleitung „Ruck-Zuck-Aktion“. Wieder wird die Zeit gestoppt. Am Ende der Übung werden die beiden Zeiten miteinander verglichen.

Anleitungstext „Genuss-Reise“ zum Vorlesen

Der Text sollte langsam und „genussvoll“ vorgelesen werden. Im Hintergrund kann auch leise Entspannungsmusik laufen.

„Nehmt das erste Schokostück und packt es aus. Entspannt euch und schließt die Augen. Legt das Schokostück auf eure Zunge und drückt es leicht nach oben an den Gaumen. Beobachtet, wie die Schokolade schmeckt und fühlt, wie glatt die Oberfläche des Schokoladenstücks ist. Noch nicht zerbeißen! Jetzt schiebt ihr das Schokostück mit der Zunge in eine (rechte) Backe. Lasst es dort kurz schmelzen. Nicht zerbeißen! Jetzt schiebt ihr das Schokostück – oder das, was noch davon übrig ist – mit der Zunge in eure andere (linke) Backe. Schiebt es mit der Zunge an der Backeninnenseite ein paar Mal umher. Noch immer nicht schlucken! Jetzt schiebt das Schokostück wieder auf eure Zunge, drückt es leicht an den Gaumen und reibt mit der Zunge am Schokostück.“





der regenbogen

Habt ihr noch etwas übrig? Lasst die Schokolade nun so lange zwischen Zunge und Gaumen, bis das Stück vollständig geschmolzen ist. Reibt nun mit eurer Zunge ganz leicht am Gaumen und auf der Backeninnenseite, wo das Schokostück zuvor war.

Ihr spürt sicher noch die Reste der geschmolzenen Schokolade. Wie fühlt sich das an? Weich? Angenehm? Wenn ihr schluckt, was schmeckt ihr auf der Zunge und weiter hinten im Rachenraum? Süß? Bitter? Wenn die ganze Schokolade geschmolzen und geschluckt ist, könnt ihr die Augen wieder aufmachen.“

Anleitungstext „Ruck-Zuck-Aktion“

„Jetzt nehmt ihr das zweite Schokostück und packt es aus. Nehmt das Schokostück in den Mund, zerbeißt und esst es möglichst schnell oder so, wie ihr es immer esst.

Mögliche Fragen an die Kinder zum Abschluss der Übung

Welche Übung hat euch mehr Genuss bereitet?

Wie hat das Schokostück besser geschmeckt?

kinderessgesund.at/

Regel 6 Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Flourid.

*Regel Nr. 6 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

- versteckte Fette und viel Zucker sind in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten enthalten
- Wurst? -> magere Wurstsorten bevorzugen; wenig verarbeiteten Aufschnitt bevorzugen, da Wurst (z.B. Salami) versteckte Fette, Zucker, aber auch ungünstige Zusatzstoffe (z.B. Geschmacksverstärker) enthält
- fertige Kindernahrungsmittel (fett- und zuckerreich, wenig Nährstoffe, hoch kalorisch), süße Brotaufstriche, Süßigkeiten, Obst-Zwerg z.B. enthalten zwar viel Ca, jedoch zu viel Zucker und Fett.
- stark gesüßte Speisen sind ungeeignet; sie sorgen zwar für schnelle Erhöhung des Blutzucker-spiegels und somit für schnelle Versorgung des Gehirns mit Energie, aber genauso schnell fällt der Blutzuckerspiegel wieder ab und ein Leistungstief folgt! Zudem schädigt Zucker die Zähne, er verursacht die Entstehung von Karies.
- viele Fertigprodukte zu viel Salz -> Erhöhung Blutdruck; wenn dann mit Jod und Fluor angereichertes Kochsalz verwenden; besser mit Kräutern und Gewürzen kochen

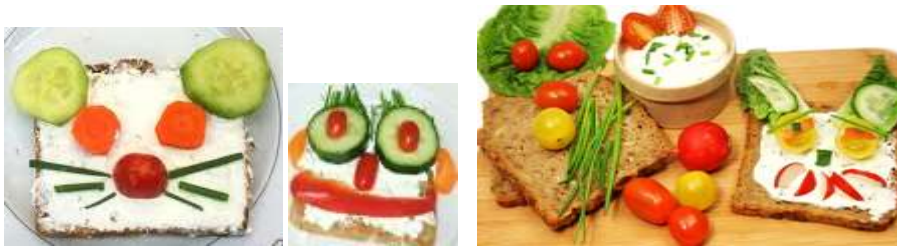


der regenbogen

10. ERNÄHRUNGSFÜHRERSCHEIN NACH 10 REGELN der DGE

Wir gehen in die Praxis

Lustige Brotgesichter



Arbeitsgeräte:

- Abtropfsieb mit Schüssel
- Schneidebrett
- rutschfeste Unterlage
- Sparschäler
- Küchenmesser (Kinder-Schneidemesser mit Schnittschutz)
- Tafelmesser
- Küchenschere
- Teller
- großer Teller oder Platte
- Abfallschüssel
- Bildrezept

Zutaten für 4 Portionen:

- mehrere Scheiben Vollkornbrot (pro Kind 1)
- Frischkäse
- 1 Möhre
- 1 Paprika
- Tomaten
- 1 halbe Salatgurke
- Schnittlauch

Vorbereitung:

- Hygieneregeln einhalten (Schmuck ablegen, Haare zusammenbinden, Hände gründlich waschen, Schürze tragen bzw. saubere Kleidung, keine Wunden sonst Einmalhandschuhe, Husten-, Nießetikette, zum Probieren 2. Löffel nehmen, Finger nicht ablecken; wenn sie abgeleckt haben-> zum Händewaschen schicken, erkältete Kinder sollten nicht mitmachen)
- Pflaster bereitlegen
- Umgang mit Messer erklären (Tunnelgriff, Krallengriff, Schnittschutzvorrichtung benutzen)



der regenbogen

- Messer erst kurz vor Schneidebeginn an die Kinder verteilen; nach Gebrauch einsammeln und weglegen

Schneideregeln

- Sicherheitshinweise (Schwammtuch als rutschfeste Unterlage verwenden; Messer: Verletzungsgefahr beim Schneiden; Obstschalen auf dem Boden: Rutschgefahr)
- Immer auf dem Brett schneiden (nicht in Hand oder auf Arbeitsplatte)
- nicht mit Messer gestikulieren oder herumlaufen

Geeignetes Messer

- Scharfes Küchenmesser mit gerader Klinge
- Tomatenmesser (fein gezacktes Sägemesser) für weichere Lebensmittel
- Tafelmesser (Essmesser) evtl. für kleinere Kinder und weiche Lebensmittel

Haltung des Messers

- Messer nur am Griff anfassen
- Schneide nach unten, Klinge ist dünner
- Schneiden = Hin-und Herbewegung = Sägen, kein Drücken
- Eine Hand hält das Messer zum Schneiden; die andere Hand hält das Lebensmittel, damit es bei der Schneidebewegung nicht verrutscht

Festhalten der Lebensmittel

- Mit dem Krallengriff festhalten (nicht die Fingerkuppen austrecken) und senkrecht an den Fingernägeln entlang schneiden
- Kleine rollende Lebensmittel (Trauben...) mit dem Tunnelgriff festhalten; im Tunnel halbieren oder kleinschneiden
- Rollende, kullernde Lebensmittel (Möhre, Apfel...) vorher halbieren und auf die Schnittfläche legen



Tunnelgriff

familienkost.de



Krallengriff

mamasrezept.de



familienkost.de



istockphoto.com



der regenbogen

- Kinder können Zutaten mit allen Sinnen wahrnehmen: anfassen, riechen, schmecken (wenn mögl.)
- Obst und Gemüse können teilweise vorbereitet werden; die ganzen Früchte müssen noch vorhanden sein und gezeigt werden
- fertige Speisen probieren lassen
- auf appetitliches anrichten achten
- die Leistung der Kinder wertschätzen
- auf Tischkultur achten
- Arbeitsplatz gemeinsam aufräumen; Müll nach den Regeln der Kita entsorgen
- Hände waschen

Rezept



Wasche das Gemüse.
Lege es in das Abtropfsieb.
Stelle die Schüssel darunter.



Schäle die Möhre (und Gurke) mit dem Sparschäler.
Schneide das Gemüse in Streifen oder Scheiben.
Lege es auf den Teller.



Bestreiche die Brotscheiben mit Frischkäse.



Lege aus dem geschnittenen Gemüse Gesichter aufs Brot, Schmetterlinge oder eine Blüte.
Für die Haare schneide den Schnittlauch mit der Schere.
Richte die Brotgesichter auf dem großen Teller an.

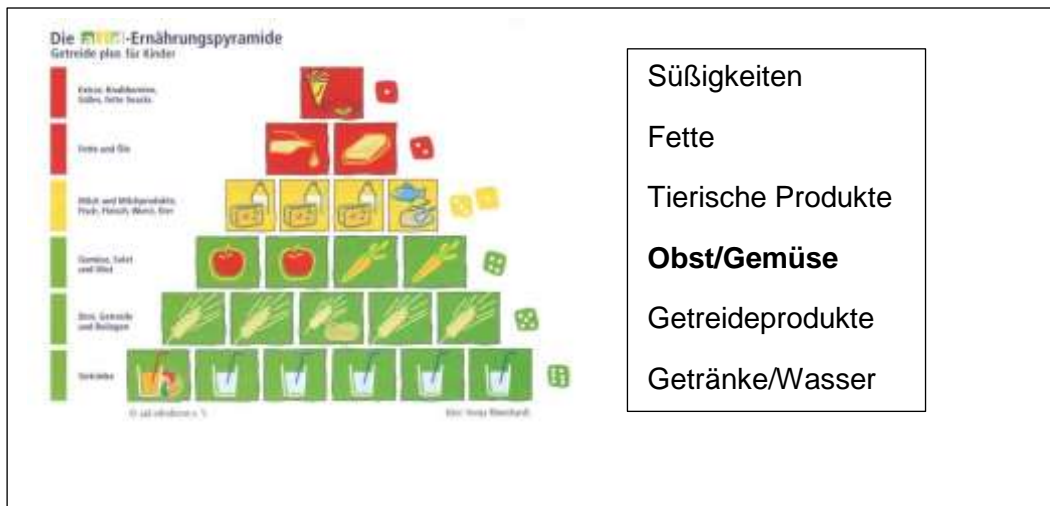


der regenbogen

11. ERNÄHRUNGSFÜHRERSCHEIN NACH 10 REGELN der DGE

Die Ernährungspyramide – Obst und Gemüse

1. Wiederholung der letzten Woche



Vorbereitung/Material:

- Karten aus Pappe (15xgrün, 4xgelb, 3xrot) ausschneiden, einlaminiert DIN A6
- Bilder Lebensmittelgruppe ausdrucken, ausschneiden, einlaminiert
- Ernährungspyramide ausdrucken -> pdf Ernährungspyramide Bild

2. Warum braucht unser Körper Obst und Gemüse?

In [Obst](#) und [Gemüse](#) gibt es viele Vitamine. Das sind winzige Teilchen die mithelfen, unsere Nahrung für den Körper nutzbar zu machen. Wir brauchen sie beim Aufbau der Zellen. Besonders betroffen sind dabei die [Blutkörperchen](#), die [Knochen](#) und die [Zähne](#). Sie helfen uns aber auch, uns gegen Krankheiten zu wehren und bei vielen anderen Aufgaben.

Obst sind [Früchte](#), die von [Menschen](#) gegessen werden können. Man kann sie roh essen, und meist enthalten sie viel [Flüssigkeit](#). Oft sind sie auch süßer als [Gemüse](#). Außerdem kommen sie von [Pflanzen](#), die mehrere [Jahre](#) lang leben. Obst wächst auf [Obstbäumen](#), an Sträuchern oder Stauden.

Wie unterscheidet man Obst?

Oft unterscheidet man zwischen Kernobst, Steinobst, [Beerenobst](#) und Schalenobst. Zum Kernobst gehören zum Beispiel [Äpfel](#) und [Birnen](#), zum Steinobst gehören [Aprikosen](#), Pfirsiche, Zwetschgen und [Kirschen](#), zum Beerenobst gehören [Erdbeeren](#) und [Johannisbeeren](#) und zum Schalenobst gehören [Nüsse](#) wie [Haselnüsse](#) und [Walnüsse](#).



der regenbogen

Dann spricht man noch von Südfrüchten wie Ananas, [Bananen](#) und [Zitronen](#) sowie von exotischen Früchten wie zum Beispiel der [Kiwi](#) oder dem Granatapfel. [Tomaten](#), [Gurken](#), Zucchini,

Gemüse stammt hingegen von „einjährigen“ [Pflanzen](#). Die Unterscheidung zwischen Obst und Gemüse ist aber nicht immer ganz klar. [Kürbisse](#) und [Melonen](#) sind kein Obst, sondern zählen zum [Gemüse](#), weil die Früchte an einjährigen Pflanzen wachsen.

Es ist gesund, Obst zu essen. Darin befinden sich viele [Vitamine](#) und andere [Nährstoffe](#), die gut für den [Körper](#) sind. In Obst ist viel [Wasser](#) enthalten. Außerdem hat Obst sehr wenig [Fett](#) und Eiweiß. Eine Ausnahme davon sind zum Beispiel die Avocado und die [Banane](#).

Gemüse nennt man Teile von [Pflanzen](#), die man essen kann. Meist sind es Blätter, [Wurzeln](#), Knollen oder Stängel. Gemüse enthält wenig [Eiweiß](#), [Stärke](#), [Zucker](#) und [Fett](#). Es sättigt deshalb nur während kurzer [Zeit](#), man isst es aber vor allem wegen der [Vitamine](#) und [Minerale](#), die uns [gesund](#) erhalten.

Nicht alle Pflanzenteile sind essbar. Manche schmecken sauer, bitter oder sind sogar [giftig](#). Welche Teile einer Pflanze man isst, ist bei jedem Gemüse anders. Einige Beispiele: [Kohl](#), [Spinat](#) und Salat sind die Blätter einer Pflanze. Spargel, Staudensellerie und [Bohnenkeimlinge](#) sind junge Triebe und [Blattstiele](#) einer Pflanze. Die [Karotte](#), [Rote Bete](#) und Weiße Rübe sind die [Wurzeln](#).

[Getreide](#) und [Kartoffeln](#) enthalten zu viel Stärke, um als Gemüse zu gelten. Man zählt sie deshalb zu den Grundnahrungsmitteln, weil sie satt machen. Sie stehen in einer anderen Gruppe der Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide



Vorbereitung/Material:

- Karten aus Pappe (15xgrün, 4xgelb, 3xrot) ausschneiden, einlaminiert DIN A6
 - Bilder Lebensmittelgruppe ausdrucken, ausschneiden, einlaminiert
- Ernährungspyramide ausdrucken -> pdf Ernährungspyramide Bild



der regenbogen

Obst und Gemüse



<https://www.etsy.com/de/listing/1413872734/44-obst-und-gemuse-lernkarten-i-memory->



istockphoto.com



istockphoto.com

Wir legen die Bilder Obst und Gemüse in unsere Ernährungspyramide. Wir wiederholen Obst und Gemüsesorten, die wir zu Beginn durch sehen, fühlen, riechen und schmecken kennengelernt haben.

5 Portionen (hohle Hand) am Tag sollen gegessen werden; aufgrund des Zuckergehaltes im Obst mehr Gemüse als Obst; 1 Portion kann durch einen Fruchtsaft ersetzt werden.

3. Erzeugung vom Acker bis zum Teller

Material:
Laptop

Wir schauen uns die Erzeugung von Obst und Gemüse auf dem Laptop an.





der regenbogen

online -> <https://www.bzfe.de/bildung/praxiswissen-kita-und-kindertagespflege/programme-fuer-die-kita/>

Reiter: Lebensmittel -> z.B. vom Acker zum Teller

<https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/>

- ✓ **2. Regel Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“ 5x***
Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag., möglichst saisonal und regional. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse. Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen (Vitamine-> v.a. C und Mineralstoffe), Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

*Regel Nr. 4 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

zu 2 -> Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse

- Vitamine und Mineralstoffe -> Stärkung des Immunsystems und der Abwehrkräfte s.u.
- Auswahl möglichst regional und saisonal
- Ballaststoffe s.u.
- Achtung! Nüsse=hochkalorisch, Allergierisiko

- ✓ Rohkost (Möhre, Paprika, Gurke, Kohlrabi, Apfel)
- ✓ Vit A
- ✓ Vit B
- ✓ Vit C
- ✓ Vit D
- ✓ Ballaststoffe



der regenbogen

Wir gehen in die Praxis



Leckerer Obstsalat

Arbeitsgeräte:

- Abtropfsieb mit Schüssel
- Schneidebrett
- rutschfeste Unterlage
- Küchenmesser (Kinder-Schneidemesser mit Schnittschutz)
- Glasschüssel
- Abfallschüssel
- Zitronenpresse mit Glas
- Esslöffel
- Probierlöffel
- Salatbesteck
- Bildrezept

Zutaten für 4 Portionen:

4 frische, reife Früchte:

- Weintrauben
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Banane
- 1 Zitrone

Vorbereitung:

- Hygieneregeln einhalten (Schmuck ablegen, Haare zusammenbinden, Hände gründlich waschen, Schürze tragen bzw. saubere Kleidung, keine Wunden sonst Einmalhandschuhe, Husten-, Nießetikette, zum Probieren 2. Löffel nehmen, Finger nicht ablecken; wenn sie abgeleckt haben-> zum Händewaschen schicken, erkältete Kinder sollten nicht mitmachen)
- Pflaster bereitlegen
- Umgang mit Messer erklären (Tunnelgriff, Krallengriff, Schnittschutzvorrichtung benutzen)
- Messer erst kurz vor Schneidebeginn an die Kinder verteilen; nach Gebrauch einsammeln und weglegen



der regenbogen

Schneideregeln

- **Sicherheitshinweise** (Schwammtuch als rutschfeste Unterlage verwenden; Messer: Verletzungsgefahr beim Schneiden; Obstschalen auf dem Boden: Rutschgefahr)
- Immer auf dem Brett schneiden (nicht in Hand oder auf Arbeitsplatte)
- nicht mit Messer gestikulieren oder herumlaufen

Geeignetes Messer

- Scharfes Küchenmesser mit gerader Klinge
- Tomatenmesser (fein gezacktes Sägemesser) für weichere Lebensmittel
- Tafelmesser (Essmesser) evtl. für kleinere Kinder und weiche Lebensmittel

Haltung des Messers

- Messer nur am Griff anfassen
- Schneide nach unten, Klinge ist dünner
- Schneiden = Hin-und Herbewegung = Sägen, kein Drücken
- Eine Hand hält das Messer zum Schneiden; die andere Hand hält das Lebensmittel, damit es bei der Schneidebewegung nicht verrutscht

Festhalten der Lebensmittel

- Mit dem Krallengriff festhalten (nicht die Fingerkuppen austrecken) und senkrecht an den Fingernägeln entlang schneiden
- Kleine rollende Lebensmittel (Trauben...) mit dem Tunnelgriff festhalten; im Tunnel halbieren oder kleinschneiden
- Rollende, kullernde Lebensmittel (Möhre, Apfel...) vorher halbieren und auf die Schnittfläche legen



Tunnelgriff

familienkost.de



Krallengriff

mamasrezepte.de



familienkost.de

- Kinder können Zutaten mit allen Sinnen wahrnehmen: anfassen, riechen, schmecken (wenn mögl.)
- Obst und Gemüse können teilweise vorbereitet werden; die ganzen Früchte müssen noch vorhanden sein und gezeigt werden
- fertige Speisen probieren lassen
- auf appetitliches anrichten achten
- die Leistung der Kinder wertschätzen
- auf Tischkultur achten
- Arbeitsplatz gemeinsam aufräumen; Müll nach den Regeln der Kita entsorgen
- Hände waschen



der regenbogen

Rezept

1. Wasche Apfel, Birne und Weintrauben gründlich. Lasse sie abtropfen.



eduki.com



2. Schneide Apfel und Birne (Tunnelgriff) in vier Teile.
Entferne das Kerngehäuse. evtl. demonstrieren bzw. Hilfestellung



3. Schneide Apfel und Birne (Krallengriff) in kleine Stücke und gib sie in die Schüssel.



istockphoto.com



mamasrezepte.de



eduki.com



der regenbogen

4. Halbiere die Weintrauben längs (Tunnelgriff) und gib sie in die Schüssel.



stockfood.de



eduki.com

5. Halbiere die Zitrone und presse sie aus.
Gib 2 EL Zitronensaft über das Obst.



stockfood.de



eduki.com

2 x

6. Schäle die Banane, schneide sie in Scheiben.
Gib sie in die Obstschüssel.



eduki.com



der regenbogen

7. Mische alles gut durch.



eduki.com

Tipp:

Wenn du willst, kannst du noch etwas Apfelsaft oder Orangensaft dazugeben. So wird der Salat saftiger und süßer.



?????????

stockfood.de

12. ERNÄHRUNGSFÜHRERSCHEIN NACH 10 REGELN der DGE

Wir gehen in die Praxis

Fruchtiger Schlemmerquark mit Banane, (Erdbeere) und Heidelbeere



chefkoch.de





der regenbogen

Arbeitsgeräte:

- kleine Tasse bzw. Litermaß
- Waage
- Schüssel
- Schneebesen
- Abtropfsieb mit Schüssel
- Schneidebrett
- Rutschfeste Unterlage
- Küchenmesser (Kinder-Schneidemesser mit Schnittschutz)
- Abfallschüssel
- Rührlöffel
- Teelöffel, Probierlöffel
- 2 Esslöffel
- Bildrezept

Zutaten für 4 Portionen:

- 400-500 g frisches Obst:
 - ca. 200g Heidelbeeren
 - 3 reife Bananen
 - ca. 6 Erdbeeren
- 500 g Magerquark
- 1 kleine Tasse (150 ml) Milch
- Honig nur bei Bedarf

Vorbereitung:

- Hygieneregeln einhalten (Schmuck ablegen, Haare zusammenbinden, Hände gründlich waschen, Schürze tragen bzw. saubere Kleidung, keine Wunden sonst Einmalhandschuhe, Husten-, Nießetikette, zum Probieren 2. Löffel nehmen, Finger nicht ablecken; wenn sie abgeleckt haben-> zum Händewaschen schicken, erkältete Kinder sollten nicht mitmachen)
- Pflaster bereitlegen
- Umgang mit Messer erklären (Tunnelgriff, Krallengriff, Schnittschutzvorrichtung benutzen)
- Messer erst kurz vor Schneidebeginn an die Kinder verteilen; nach Gebrauch einsammeln und weglegen

Schneideregeln

- Sicherheitshinweise (Schwammtuch als rutschfeste Unterlage verwenden; Messer: Verletzungsgefahr beim Schneiden; Obstschalen auf dem Boden: Rutschgefahr)



der regenbogen

- Immer auf dem Brett schneiden (nicht in Hand oder auf Arbeitsplatte)
- nicht mit Messer gestikulieren oder herumlaufen

Geeignetes Messer

- Scharfes Küchenmesser mit gerader Klinge
- Tomatenmesser (fein gezacktes Sägemesser) für weichere Lebensmittel
- Tafelmesser (Essmesser) evtl. für kleinere Kinder und weiche Lebensmittel

Haltung des Messers

- Messer nur am Griff anfassen
- Schneide nach unten, Klinge ist dünner
- Schneiden = Hin-und Herbewegung = Sägen, kein Drücken
- Eine Hand hält das Messer zum Schneiden; die andere Hand hält das Lebensmittel, damit es bei der Schneidebewegung nicht verrutscht

Festhalten der Lebensmittel

- Mit dem Krallengriff festhalten (nicht die Fingerkuppen austrecken) und senkrecht an den Fingernägeln entlang schneiden
- Kleine rollende Lebensmittel (Trauben...) mit dem Tunnelgriff festhalten; im Tunnel halbieren oder kleinschneiden
- Rollende, kullernde Lebensmittel (Möhre, Apfel...) vorher halbieren und auf die Schnittfläche legen



Tunnelgriff

familienkost.de



Krallengriff

mamasrezepte.de



familienkost.de

- Kinder können Zutaten mit allen Sinnen wahrnehmen: anfassen, riechen, schmecken (wenn mögl.)
- Obst und Gemüse können teilweise vorbereitet werden; die ganzen Früchte müssen noch vorhanden sein und gezeigt werden
- fertige Speisen probieren lassen
- auf appetitliches anrichten achten
- die Leistung der Kinder wertschätzen
- auf Tischkultur achten
- Arbeitsplatz gemeinsam aufräumen; Müll nach den Regeln der Kita entsorgen
- Hände waschen



der regenbogen

Rezept

1. Fülle Quark und Milch in die Schüssel.
Rühre alles mit dem Schneebesen gut durch.



men's health.de



freepik.com



2. Wasche das Obst. Lass es abtropfen.



eduki.com



2. Schäle die Banane, schneide sie in Scheiben.



der regenbogen

3. Gib das Obst in den Quark.
Rühre jetzt mit dem Rührlöffel um.



stockfood.de

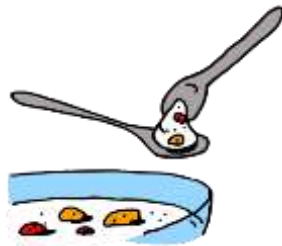


colourbox.de



istockphoto.com

4. Mache die Chefkochprobe mit zwei Teelöffeln.
Nimm mit einem sauberen Löffel eine kleine Portion Quark.
Fülle den Quark auf den zweiten Löffel und koste.



Schmeckt dir der Quark?



istockphoto.com

Fehlt Süße, dann gib ein wenig Honig dazu.
Umrühren und nochmal kosten.
Schmeckt der Quark jetzt?





der regenbogen

Tipps:

Gib 3 EL Haferflocken dazu und du hast ein leckeres Gute-Laune-Müsli. Harte Äpfel kannst du auch raspeln.

13. ERNÄHRUNGSFÜHRERSCHEIN NACH 10 REGELN der DGE

Wir gehen in die Praxis



Schüttelbutter

bbqpit.de

Material Schüttelbutter:

200 ml Sahne
geschnittene Kräuter bzw. Kräuter und Küchenschere
Salz

Schraubglas ca. 300ml

Vorbereitung:

- Hygieneregeln einhalten (Schmuck ablegen, Haare zusammenbinden, Hände gründlich waschen, Schürze tragen bzw. saubere Kleidung, keine Wunden sonst Einmalhandschuhe, Husten-, Nießetikette, zum Probieren 2. Löffel nehmen, Finger nicht ablecken; wenn sie abgeleckt haben-> zum Händewaschen schicken, erkältete Kinder sollten nicht mitmachen)
- Kinder können Zutaten mit allen Sinnen wahrnehmen: anfassen, riechen, schmecken (wenn mögl.)
- Obst und Gemüse können teilweise vorbereitet werden; die ganzen Früchte müssen noch vorhanden sein und gezeigt werden
- fertige Speisen probieren lassen
- auf appetitliches anrichten achten
- die Leistung der Kinder wertschätzen
- auf Tischkultur achten
- Arbeitsplatz gemeinsam aufräumen; Müll nach den Regeln der Kita entsorgen
- Hände waschen





der regenbogen

Rezept

- Die Sahne sollte „kühlschrankskalt“ sein mit einer Temperatur von 4-7 °C. Die Sahne wird in das Schraubglas eingefüllt und das Glas wird mit dem Deckel fest verschlossen.
- Nun wird das verschlossene Glas in die Hände genommen und gleichmäßig geschüttelt (kräftig aus dem Handgelenk).
- Ziel ist es, die in der Sahne verteilten Fettkügelchen von der Flüssigkeit zu trennen.
- Evtl. ist Unterstützung erforderlich
- Dieser Vorgang dauert ein paar Minuten (ca. 15min).

- Die Buttermilch kann einfach abgegossen und getrunken werden.
- Wer möchte, kann auch noch Salz hinzugeben, um eine gesalzene Butter zu bekommen.
- Wenn man nun noch ein paar Kräuter (Kresse, Schnittlauch...) hinzugibt, hat man eine wunderbare selbstgemachte Kräuterbutter.

Hintergrund

Zunächst wird die Sahne durch das Schütteln fest und man hat geschlagene Sahne im Glas. Wenn nun weiter geschüttelt wird, verflüssigt sich die Schlagsahne wieder und die Flüssigkeit setzt sich vom Fett ab. Übrig bleiben ein oder mehrere Butterkugeln und der flüssige Anteil, die Buttermilch. Je nachdem die gleichmäßig das Glas geschüttelt wurde, bildet sich unterschiedlich große Butterkugeln im Glas. Die Butter, die hier entstanden ist, ist eine Süßrahmbutter.

14. ERNÄHRUNGSFÜHRERSCHEIN NACH 10 REGELN der DGE

Die Kinder machen die Prüfung zum Erwerb des Ernährungsführerscheins (freiwillig).

15. Mitmach-Nachmittag „Gesunde Ernährung nach 10 Regeln der DGE“

Ein Mitmach-Nachmittag mit den Maxi-Kindern und deren Eltern/Großeltern findet statt.

