

Gesunde Parks – Schwerpunkt Gesunde Ernährung

Arbeitsblatt/Bastelanleitung zur Gesundheitsförderungs-Aktivität

MIT ALLEN SINNEN!

WORUM GEHT ES?

Tasten, Riechen, Schmecken, Sehen! Die Sinne können viel zu einer gesunden Ernährung und einem besseren Verständnis von Ernährung beitragen. Neue Gerüche und das dazugehörige Lebensmittel kennen lernen, Gewürze schmecken und riechen, Obst ertasten... Mit diesen Spielen werden die Sinne angeregt:

GERUCHS- UND GESCHMACKSINN

In diesem Projekt lernen die Kinder und Jugendliche durch Riechen Gewürze und Kräuter (neu) kennen, anschließend ordnen sie die zuvor erratene Gewürze und Kräuter verschiedenen Lebensmitteln zu.



BEISPIEL 1

ausprobiert von Kinderfreunde Leopoldstadt & Brigittenau



© Kinderfreunde Leopoldstadt

MEMORY

Ein tolles Memory ist aus (eventuell eigenen) Fotos leicht gemacht. Noch interessanter ist es, wenn man zu den Bildern einen Geruch zuordnen muss! Daher haben wir ein Memory aus ausgedruckten und laminierten Fotos und Kräuter-Dosen gemacht – die Kinder konnten den Namen, das Bild und den Geruch von Kräutern zuordnen!

BEISPIEL 2

ausprobiert von Kinderfreunde Leopoldstadt

BLINDVERKOSTUNG

Verständnis für eine gesunde Ernährung schafft man am besten durch die Sinne: sehen, riechen, tasten und natürlich am wichtigsten: schmecken! Ein bunter Auszug aus Obst, Gemüse und Nüssen war die Basis unseres Spiels. Einem Kind wurden die Augen verbunden und von einem anderen mit einem Lebensmittel „gefüttert“. Anfangs gab es nur ein Lebensmittel, aber um die Schwierigkeit zu erhöhen, waren es am Ende schon bis zu drei verschiedene. Außerdem konnten sich die Kids mit der Form des Obst - oder Gemüsestücks vertraut machen und raten, um was es sich dabei handelt.

BEISPIEL 3

ausprobiert von Kinderfreunde Donaustadt



© Kinderfreunde Wien

BEISPIEL 4

ausprobiert von Kinderfreunde Brigittenau



TASTBOXEN

Eine weitere Möglichkeit, die Sinne zu animieren, ist es Tastboxen zu basteln. Das geht ganz leicht aus Schuhkartons, in denen die Kinder das versteckte Obst und Gemüse, ohne es zu sehen, getastet haben. Auf einem vorbereiteten Blatt Papier konnten sie das ertastete Lebensmittel anschließend in die richtige Spalte eintragen.



© Kinderfreunde Brigittenau

WAS BRAUCHT MAN DAFÜR?

Geruchs- und Geschmacksinn:

- 1. Teil: 10 Plastikbecher mit jeweils einem Gewürz oder einem Kraut befüllen und mit Backpapier und einem Gummiringel zudecken. Anschließend kleine Löcher hineinstecken. Unter die Becher verdeckt Kärtchen legen, die Auskunft über das Gewürz/das Kraut geben (Name des Gewürzes/ des Krauts, ursprüngliches Herkunftsland, hilft bei Beschwerden z.B. Zahnschmerzen).
- Maximal 4 Kinder auf einmal sollen nun herausfinden, welche Gewürze/Kräuter in den einzelnen Bechern sind und anschließend die Information der Kärtchen in drei Spalten eines Blattes eintragen.
- 2. Teil: Die Kinder müssen ihre Augen schließen und bekommen von den BetreuerInnen verschiedene Kostproben (z.B. Knäckebrot mit Curry-Hummus). Sie sollen nun erraten, welches Gewürz sich in dem Lebensmittel befindet und was sie genau gegessen hatten.

WAS HABEN DIE KINDER DAZU GESAGT?

- Die Kinder waren motiviert und begeistert. Vor allem das Testen der verschiedenen Lebensmittel und das Erraten der Gewürze in diesen hat ihnen viel Spaß gemacht. Sehr interessant waren vor allem ihre Assoziationen zu den einzelnen Gewürzen/Kräutern. So dachte ein Kind bei Kümmel sofort an Brot und fast alle Kinder bei Zimt sofort an Weihnachten. Oftmals waren sie überrascht, wie gut ihnen etwas geschmeckt hatte (z.B. Topfenaufstrich mit Kümmel)
- Schön ist es, dass die Kinder mit so einfachen Dingen, wie beispielsweise das Tastspiel mit der Schuhschachtel, begeistert werden können!

WELCHE (GESUNDHEITSFÖRDERNDE) WIRKUNG KONNTEN WIR DURCH DIE AKTIVITÄT ERZIELEN?

- Den Kindern konnten neue Gewürze und Kräuter vorgestellt werden und sie wurden dazu angeregt, ihren Geruchs- und Geschmackssinn zu schärfen.
- Die Kinder konnten über die Sinne viel Neues lernen und egal ob man gefüttert oder für das „Menü“ verantwortlich war, beide Parteien konnten dabei neue Erfahrungen machen. Und auch erfahrene ParkbetreuerInnen waren verblüfft, welche exotischen Geschmackskombinationen den kreativen Köpfen der Kinder entsprangen.

WAS HABEN WIR SELBST GELERNT?

WARUM MÖCHTEN WIR ANDEREN PARKBETREUERINNEN EMPFEHLEN, DAS NACHZUMACHEN?

- Der Zeitaufwand ist nicht zu unterschätzen, den man braucht, um die Info-Kärtchen vorzubereiten (Informationen sammeln), die Zutaten zu besorgen, die Becher zu befüllen und die Lebensmittel mundgerecht vorzubereiten. Außerdem benötigten die Kinder ausreichend Zeit. Statt 10 Gewürzen/Kräutern könnte man auch zwischen 5 und 7 nehmen!
- Die soziale Herkunft spielt beim Thema gesunde Ernährung keine Rolle. Auch bei Kindern aus sozial höheren Schichten besteht wenig Wissen und Bewusstsein zum Thema.