

Geschmackslotto

Schlangen können nicht besonders gut riechen. Sie nehmen über das Züngeln bzw. durch eine Spalte im Oberkiefer mittels ihrer Zunge Geruchs- und Geschmackspartikel auf. Wie ist das bei uns Menschen? Wozu benötigt ihr eure Zunge? Genau! Zum Sprechen, aber auch zum Schmecken. Findet doch einmal heraus, was eure Zunge so alles erschmecken kann!



Durchführung

1. Vorbereitung: Füllen Sie verschiedene kleine Schalen oder Gläser mit unterschiedlichen Lebensmitteln (kleingeschnitten in mundgerechten Portionen), z.B.

- verschiedene Obstsorten: Apfel, (reife) Birne, Erdbeere, Heidelbeere, Banane, Kiwi, Orange, Zitrone, Grapefruit
- verschiedene Gemüsesorten: Möhre, Paprika, Gurke, Tomate etc.
- Käse, Wurst
- verschiedene Brotsorten: süßer Stuten bis dunkles Vollkornbrot
- verschiedene Nüsse
- Naturjoghurt, ungesüßter Quark, Milch
- Keksstücke, kl. Schokistücke, Gummibärchen (nur wenig!), Trockenobst: Datteln, Feigen, Aprikosen
- Chips, Cracker, Erdnussflips
- Smoothies, Fruchtsäfte
- milder Senf, Ketchup

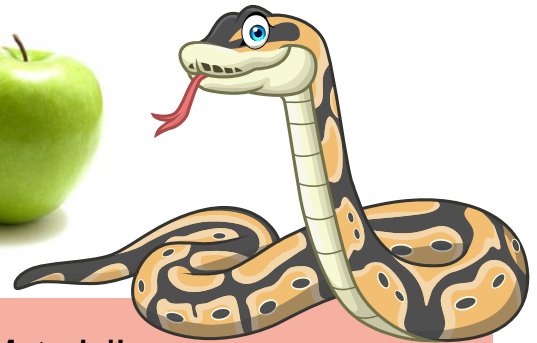


2. Beziehen Sie die Kinder ein, indem Sie sie bereits vor der Übung fragen, was sie mit ihrer Zunge alles erschmecken können:

- Geschmacksrichtung: süß – sauer – salzig – bitter – umami (würzig)
- Geschmacksvorlieben: lecker – nicht lecker
- Temperatur: heiß – warm – kalt
- Konsistenz: fest – flüssig – breiig – körnig – knackig – weich – hart ...

3. Lassen Sie die Kinder erst an den Schalen / Gläsern riechen! Die Kinder sollen Antworten finden auf folgende Fragen:

- Kenne ich das Lebensmittel
- Was rieche ich?
- Kann ich das Lebensmittel am Geruch erkennen?



Materialien

- ausreichend viele kleine Schalen oder niedrige Gläser
- eine ausreichende Anzahl an geeigneten Lebensmitteln, siehe Auflistung
- Je nach Konsistenz: ausreichend viele Löffel (pro Lebensmittel und Kind je ein eigener Löffel)
- Lebensmittelpyramide (ausgedruckt oder digital vergrößert)



Tipp

- Alter: ab 4 Jahren
- Die Übung eignet sich für kleinere Gruppen von je bis zu 6–8 Kindern.
- Übungsvariante: mit verbundenen Augen riechen / schmecken.
- Bitte achten Sie im Vorfeld auf mögliche Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten der Kinder!
- Gebrauchte Löffel bitte separat sammeln!
- Bitte achten Sie bei der Zubereitung von Lebensmitteln auf Sauberkeit und Hygiene! Dazu gehört vor allem das Händewaschen vor und nach der Zubereitung.



Ziel

- fördert das Geschmacksempfinden (gustatorische Wahrnehmung)
- sensibilisiert für eine gesunde Ernährung

4. Jetzt können die Kinder die Lebensmittel geschmacklich testen. Lassen Sie die Kinder dazu jedes einzelne Lebensmittel erst einmal im Mundraum erfühlen und anschließend gut kauen.

- Wie fühlt sich das Lebensmittel auf meiner Zunge an? (Konsistenz)
- Wie schmeckt es? (Geschmacksrichtung)
- Schmeckt es mir gut oder vielleicht auch nicht? (Vorliebe)

5. Zum Abschluss versammeln Sie die Kinder zu einer Bewertungsrunde:

- Was hat mir am besten geschmeckt?
- Warum hat es mir wohl am besten geschmeckt?
- Welche Nahrungsmittel sind gesund? Welche weniger?



- Informieren Sie die Kinder, welche Lebensmittel besonders viel Fett, Kohlenhydrate oder Zucker enthalten und daher bei übermäßigem Konsum nicht gesund sind: Süßigkeiten, Kuchen, Chips, Flips etc.
- Erklären Sie ihnen, dass frisches Obst gesünder ist als Smoothies und Trockenobst, weil es mehr Wasser enthält, mehr Volumen hat und man davon weniger ist, um ein Sättigungsgefühl zu erzielen. Trockenobst ist in der Regel sehr zuckerreich. Und auch in fertigen Smoothies verbirgt sich oft viel zu viel Zucker.
- Weisen Sie darauf hin, dass langsames Essen wichtig für unsere Gesundheit ist. Dazu gehört auch, dass die Speisen ausreichend gekaut werden, da wir unserem Körper so helfen, die Nahrung besser zu verdauen.
- Anhand der Lebensmittelpyramide (auf Seite 3) können Sie den Kindern zeigen, wie sich unsere Nahrungsmittel im täglichen Speiseplan verteilen sollten.



Wissens-Box

Die fünf Geschmacksrichtungen haben eine physiologische Bedeutung:

- „Süß“ zeigt eine nahrhafte, schnell verwertbare Nahrung in Form von Kohlenhydraten an.
- „Sauer“ warnt vor Säuren und schützt uns vor dem Verzehr ungeeigneter Lebensmittel, z. B. unreifes Obst oder verdorbene Speisen.
- „Salzig“ ist notwendig für einen ausgeglichenen Mineralstoffhaushalt.
- „Bitter“ lässt uns auf Alkaloide, wie z.B. Koffein, Chinin, Nikotin reagieren und warnt uns so vor Giften (Kinder reagieren sehr empfindlich auf bitter).
- „Umami“ steht für proteinreiche Nahrung, mit der wir unseren Eiweißbedarf decken. Diese Geschmacksrichtung wird durch Glutamat hervorgerufen. Es ist überwiegend in eiweißreichen Lebensmitteln, beispielsweise Fleisch, enthalten ist und wird auch als Geschmacksverstärker in der Küche, oft auch bei Fastfood und Fertiggerichten verwendet. Daher wird „umami“ auch mit dem Begriff „fleischig, würzig, herzhaft“ beschrieben.

Viele Kinder reagieren auf bittere Lebensmittel mit Abneigung. Verzichteten Sie daher bei der Übung auf Lebensmittel mit starken Bitterstoffen, aber auch auf sehr scharfe Lebensmittel wie scharfen Senf, Meerrettich, Peperoni etc. bei der Wahrnehmungsübung. Die Akzeptanz für sauer und bitter entwickelt sich erst später im Rahmen von Lernerfahrungen mit diesen Geschmacksrichtungen. „Süß“ mögen Kinder von Geburt an. Leicht salzige Speisen werden von Kleinkindern angenommen, Salz in höherer Konzentration dagegen abgelehnt.

Kinder lernen in einem längeren Prozess zu essen und einen individuellen Geschmack zu entwickeln. Dieser muss eingeübt werden wie das Laufen oder Sprechenlernen. Jedes Kind hat dabei sein eigenes Tempo. Eltern/Erzieher*innen können die Neugierde von Kindern nutzen: Was andere essen, möchten Kinder auch probieren. Verlockend sind außerdem Lebensmittel, die „die Sinne verführen“, weil sie bunt sind, lustig aussehen, gut riechen und sich gut im Mund anfühlen.

