

Ritual und Esskultur:

DIE SCHLEMMER-SCHALE



ABLAUF:

Bieten Sie den Kindern als Zwischenmahlzeit täglich frisches aufgeschnittenes Obst und/oder Gemüse an. In einem bereitgestellten Korb können Sie z.B. von Eltern gespendetes Obst und Gemüse sammeln und anschließend gemeinsam zubereiten. Legen Sie mit den Kindern eine geeignete Stelle fest, an der die Schale ihren festen Platz findet. Vereinbaren Sie wie und zu welchen Zeiten sich die Kinder aus der Schale bedienen können.

Variante 1 zur Einführung von Obst und Gemüse: Gemüse bzw. Obst waschen und/oder schälen. Ein Teil bleibt ganz, der Rest wird in kleine Portionen geschnitten und auf einem Teller angerichtet, so dass alle Kinder das Obst bzw. Gemüse sehen können. Alle Kinder betrachten das Obst bzw. Gemüse. Sie achten auf Schale und Größe. Sie können mit den Kindern besprechen:

- Haben die Früchte einen besonderen Geruch?
- Wer kann etwas zu dem Obst und Gemüse erzählen?
- Hat vielleicht eines der Kinder eine entsprechende Pflanze im Garten oder bei den Großeltern und kann berichten, wie sie wächst?

Variante 2: Das Obst und/oder Gemüse auf einen Zahnstocher spießen. Aufgespießt in eine halbe, ausgehöhlte und dann umgedrehte Melone sieht es noch attraktiver aus und ist etwas Besonderes, zum Beispiel für das Sommerfest oder zu Geburtstagen.



Info

VORBEREITUNG: Regelmäßige Beschaffung von Obst und Gemüse organisieren

ANZAHL DER KINDER: Gesamtgruppe

MATERIAL: Flache Schale, Messer, ggf. Zahnstocher

ZUTATEN: Saisonales und regionales Obst und Gemüse

LERNERFAHRUNGEN: Heimische Obst- und Gemüsearten kennenlernen, Sinneserfahrung (Schmecken, Riechen, Fühlen), sprachlicher Austausch, regelmäßig Obst und Gemüse im Kita-Alltag essen



Tipp

Für Obst – und Gemüsemuffel:

- Die Geschmacksvielfalt bei Obst und Gemüse ist sehr groß, es lohnt sich also immer wieder, andere Arten anzubieten.
- Sorgfältig bei der Auswahl sein. Nur ausgereiftes, aber nicht überlagertes Obst und Gemüse, kann auch schmecken.
- Obst und rohes Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
- Für das Gemüse in der Schlemmer-Schale kann auch mal ein Joghurt-Quark-Dipp angeboten werden.
- Kinder können das Obst und Gemüse unter Anleitung selber schnibbeln.
- Das Geschmackserlebnis sollte immer vor den gesundheitlichen Nutzen gestellt werden.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages