

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

**Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort**

Thema: Bewegung, Gesundheit & Ernährung, Ausgabe: 9  
Titel: Erfrischendes und Kühlendes für heiße Tage (25 S.)

### ProduktHinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.\* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/kita](http://www.edidact.de/kita).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)  
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach  
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377  
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



## „Die spannende Welt der Lebensmittel“ – Vielfältige Ernährung



### Saisonales und Regionales

Saisonkalender Sommerzutaten

56



### Stundenbilder zur Ernährungserziehung

Frischkäse selbst gemacht

57

Erfrischende Limonade

62

Fruchteis aus der eigenen Eisdiele

65



### Sinneserfahrungen mit Lebensmitteln

Blüten im Eis

68



### Angebote zu verschiedenen Bildungsbereichen

Eis ohne Kühlmaschine – wie funktioniert das?

72



## „Tischlein, deck dich!“ – Esskultur in der Kita

Nahrung im Sommer frisch halten

74

Heiß und kalt – ein Sommerausflug







75



## Saisonkalender Sommerzutaten

Wie schmeckt der Sommer? Fruchtig, frisch, bunt und sehr aromatisch – denn jetzt haben viele Kräuter Hochsaison! Ob im eigenen Kita-Garten gezogen oder gekauft, bieten **Sommerkräuter** viele Düfte, Farben und Geschmacksrichtungen, die es mit den Kindern zu entdecken, zu schmecken, zu riechen und zu fühlen gilt. Daher bieten sie sich für den selbst gemachten Frischkäse ebenso an wie als Dekoration in der Limonade oder im Eiswürfel.

Der nachfolgende Saisonkalender kann Ihnen nur eine kleine Auswahl vorstellen. Sicherlich haben Sie oder die Kinder noch weitere Ideen, welche Kräuter und Früchte für die selbst gemachten Erfrischungen geeignet sein könnten. Der Saisonkalender ist so gestaltet, dass er als Kopie ausgehängt und/oder den Kindern und Eltern zur Verfügung gestellt werden kann.

| Frische Sommerzutaten für Eiswürfel, Limonaden oder Frischkäse |   | Juni | Juli | August |
|--|---|------|------|--------|
| Basilikum  |   |      |      |        |
| Zitronenmelisse  |  |      |      |        |
| Minze  |  |      |      |        |
| Ringelblumen   |  |      |      |        |
| Lavendel   |  |      |      |        |
| Johannisbeeren   |  |      |      |        |



## Frischkäse selbst gemacht

### Erfahrungsschwerpunkte:

### Förderschwerpunkte:

### Anspruch:

### Alter der Kinder:

### Anzahl der Kinder:

### Räumliche Voraussetzungen:

### Materialien:

### Kosten:

### Vorbereitungszeit:

### Durchführungszeit:

- Sinneswahrnehmung
- Kennenlernen von Pflanzen/Nahrungsmitteln
- Geschmackswahrnehmung
- Feinmotorik
- Experimentierfreude
- mittel bis hoch
- 4 bis 6 Jahre
- max. 10 Kinder
- Gruppenraum/Küche
- Bildkarten Wildkräuter (siehe S. 60 und Farbkarte im Anhang)
- Bildkarten Frischkäseherstellung (siehe S. 61)
- 1 l Milch (für ca. 180 g Frischkäse)
- Saft von 2 Zitronen
- 1 Zitruspresse
- 1 Holzlöffel
- 1 Schüssel
- 1 Geschirrtuch/Mullwindel
- 1 Sieb
- Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll Kräuter (z.B. Löwenzahn, Gänseblümchen, Basilikum, Zitronenmelisse etc.)
- ca. 2 Euro
- 5 Minuten
- 60 Minuten

Frischkäse ist ein beliebter Brotaufstrich, der in vielen verschiedenen Sorten angeboten wird. Vor allem Kräuterfrischkäse isst nahezu jedes Kind gerne. Essbare Wildkräuter wie Löwenzahn, Brennnesseln oder Gänseblümchen sind jedoch als Geschmackskomponenten nahezu unbekannt. Ein selbst gemachter Frischkäse, der mit diesen oder anderen Sommerkräutern angereichert wird, bietet daher eine leckere und gesunde Alternative.

### Vorbereitung:

Die pädagogische Fachkraft legt alle notwendigen Arbeitsmaterialien bereit.



„Die spannende Welt der Lebensmittel“ – Vielfältige Ernährung  
Stundenbilder zur Ernährungserziehung

Gesundheit &  
Ernährung

### Einstimmung:

Die pädagogische Fachkraft versammelt die Kinder im Kreis und kündigt einen gemeinsamen Sommer-spaziergang an. Dabei sollen die Kinder nach bestimmten Wildkräutern Ausschau halten. Die pädagogische Fachkraft zeigt den Kindern die Bildkarten von Löwenzahn, Gänseblümchen, Basilikum und Zitronenmelisse und beginnt ein kurzes Gespräch über Kräuter.

Wer von euch hat diese Pflanzen schon einmal gesehen? Wo habt ihr sie gesehen?  
Wer weiß, wie die Pflanze heißt?  
Kann man die Pflanze essen? Was kann man von der Pflanze essen?



#### Tipp:

Auf dem Spaziergang oder im Kita-Garten können die Kinder in kleinen Behältern einige Löwenzahnblüten und Gänseblümchen zur Dekoration sammeln. Beim Gänseblümchen sind die Blüten und die Blätter essbar, vom Löwenzahn sollten möglichst die jungen Triebe (bevor der Löwenzahn blüht) gepflückt werden. Die Blüten sind essbar, die Stängel sollten jedoch nicht gegessen werden. Bevorzugen Sie bei allen Kräutern die jungen Blättchen!

Zurück im Gruppenraum legt die pädagogische Fachkraft die Bildkarten von Löwenzahn, Basilikum, Zitronenmelisse und Gänseblümchen mit etwas Abstand zueinander aus. Die Kinder sollen ihre gesammelten Wildkräuter nun den Karten zuordnen.

Wer hat Gänseblümchen/Löwenzahn/Basilikum/Zitronenmelisse gefunden?

Anschließend erklärt die pädagogische Fachkraft, dass heute Frischkäse selbst hergestellt werden soll. Mit den Kindern versucht sie herauszufinden, was dafür alles benötigt wird.

Woraus besteht denn Frischkäse?

Erwähnen die Kinder beispielsweise Milch oder Salz, legt die pädagogische Fachkraft die entsprechenden Bildkarten auf. Haben die Kinder keine Ideen mehr, legt die pädagogische Fachkraft die übrigen Bildkarten (z.B. Zitronen) dazu. Dann erklärt sie mithilfe der Bildkarten den Vorgang der Frischkäseherstellung:

Zunächst halbieren wir mit einem Messer die beiden Zitronen (*Bildkarte Zitronen*) und pressen diese mit der Zitruspresse (*Bildkarte Zitruspresse*) aus. Dann nehmen wir einen Topf (*Bildkarte Topf*), stellen ihn auf die Herdplatte, gießen einen Liter Milch (*Bildkarte Milch*) hinein und erhitzen sie. Die Milch darf aber nicht kochen. Sie soll nur heiß werden. Wie erkenne ich denn, dass die Milch heiß ist?