

## 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: 14  
Titel: Farbstark essen für unser Wohlbefinden (1 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](#).

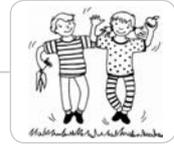
### Nutzungsbedingungen

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>



## Farbstark essen für unser Wohlbefinden

Farben erfreuen uns nicht nur, sondern haben auch wichtige Wirkungen auf unseren Stoffwechsel und unsere Psyche.

Der **grüne** Farbstoff in Pflanzen wird als Chlorophyll bezeichnet und ist für das Leben auf der Erde unverzichtbar. Er dient dazu, Lichtenergie einzufangen, um diese dann in chemische Energie umzuwandeln. Dieser Prozess wird auch als Photosynthese bezeichnet. Der Farbe Grün wird auf psychischer Ebene eine beruhigende und ausgleichende, erfrischende und regenerierende Wirkung zugeschrieben.

Die **gelb-orangen** Farbtöne in Obst und Gemüse werden durch fettlösliche Carotinoide erzeugt. Sie schützen die Pflanzenzellen vor möglichen UV-Schäden. Carotinoide gehören zu den Antioxidantien. Diese sind wichtig für das Immunsystem, schützen uns vor vielen Erkrankungen und sind gut gegen Hautalterung. Gelb und Orange wirken auf unsere Psyche heiter, freundlich, aufbauend, leistungssteigernd, fröhlich und genussfreudig.

Für die **Rot**färbung von Obst und Gemüse ist Lycopin (auch: Lycopin oder Leukopin) aus der Gruppe der Carotinoide verantwortlich. Auch dieser Stoff gehört zu den Antioxidantien. Es gilt als stärkster Radikalfänger, d.h. bestimmte reaktionsfreudige Moleküle werden im Körper unschädlich gemacht. Die Farbe Rot wirkt stimulierend, aktivierend und wärmend, manchmal kann sie aber auch Aufregung und Aggressionen fördern.

Für die **Blau-** bzw. **Violett**färbung bei Obst und Gemüse sind die wasserlöslichen Anthocyane verantwortlich. Sie schützen speziell die ganz jungen Pflanzen, die noch kein bzw. sehr wenig Chlorophyll gebildet haben, vor dem UV-Licht der Sonne.

Außerdem binden sie freie Radikale, die bei oxidativem Stress entstehen, und helfen als Blütenfarben bei der Anlockung von Tieren und Insekten. Auch die Rotfärbung der Blätter im Herbst wird durch Anthocyane verursacht, die in den meisten Pflanzen vorhanden sind. Bei Menschen verbessern Anthocyane neben ihrer antioxidativen Wirkung das Sehen und besitzen eine entzündungshemmende sowie gefäßschützende Wirkung. Blau und Violett wirken entspannend, lösend, harmonisierend, ausgleichend und regenerierend.

Für die **weiße** Farbe in Obst und Gemüse sind Verbindungen verantwortlich, die für das menschliche Auge nicht als Farbe wahrnehmbar sind. Insekten, u.a. auch Bienen, können sie hingegen sehr gut unterscheiden, da sie Absorptionsunterschiede im UV-Bereich des Spektrums verursachen. Die Stoffe gehören zu den Flavonen (z.B. Luteolin und Apigenin, die eine Schutzwirkung vor Diabetes haben) oder zu den Flavonolen (z.B. Quercetin, das vor Arteriosklerose schützen kann). Weiß enthält alle Farben des Spektrums. Die Farbwirkung soll reinigend sein und Klarheit fördern.



(EG)