

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: 21
Titel: Die Augen essen mit! (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.

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
✉ 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 Augen essen mit!

Diese Redewendung verwenden wir, um eine ansprechend angerichtete Speise und ein angenehmes Ambiente rund um und auf dem Esstisch zu beschreiben, die dazu beitragen, unseren Genuss zu steigern. Seltener verstehen wir darunter, dass der Sehsinn als Fernsinn erste Eindrücke eines Lebensmittels vermittelt, die unsere Entscheidung, etwas zu kaufen oder zu probieren, stark beeinflussen.

Schwarze Tomaten, blaue und violette Kartoffeln, Äpfel mit schorfig-rauen Stellen – unser Sehsinn nimmt ca. 83 % unserer sinnlichen Wahrnehmungsmöglichkeiten ein und ist damit der wichtigste Entscheidungsfaktor bei der Lebensmittelauswahl. Bevor wir etwas anfassen, riechen oder in den Mund stecken, haben wir es optisch wahrgenommen. Um uns vom Sehsinn leiten zu lassen, brauchen wir Kriterien, an denen wir alles messen können: Die Kultur, in die wir geboren werden, unsere Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens gemacht haben, und unsere Vorstellungen, wie Lebensmittel auszusehen haben, beeinflussen die Entscheidung, ein Lebensmittel zu kaufen oder zu essen. Schwarze Tomatensorten wie „Indigo Rose“, die Kartoffelsorten „Blauer Schwede“ oder „Vitelotte“ und Äpfel mit schorfigen Stellen entsprechen häufig nicht unseren optischen Erfahrungen und Vorstellungen der Früchte und werden eher selten gekauft und anschließend genussvoll verzehrt.

Wir können bei Lebensmitteln nicht nur Farben sehen, sondern auch Formen, Größen und Oberflächenstrukturen. Anhand der Farbe ist manchmal der Reifegrad erkennbar (grüne Bananen sind unreif, gelbe reif), die Formen länglich, oval und rund kommen bei natürlichen Lebensmitteln häufig vor (eckig niemals), die Größen variieren sehr stark, z.B. kann eine Tomate der Sorte „Ochsenherz“ bis zu 500 g wiegen und bei den „Johannisbeertomaten“ sind es pro Tomate gerade einmal 2 bis 6 g. Oberflächen können bei Obst und Gemüse sehr glatt und glänzend (Kirsche, Johannisbeere, Aubergine), strukturiert und matt (Sellerieknolle, Gurke, Blumenkohl), rau (Apfelsorte „Boskop“) bis pelzig/haarig (Pfirsich, Kiwi, Quitte) sein und diese optische Vielfalt ist völlig „normal“.

Aber nicht nur den Reifegrad können wir mit den Augen wahrnehmen, sondern auch Verderbnis durch Bakterien und Schimmelpilze: Es gibt bräunlich-weiche Stellen und manchmal ist ein Pilzgeflecht sichtbar. Durch unsere Erfahrung können wir dann schon visuell diese Lebensmittel als nicht essbar aussortieren.

Leider macht sich die Industrie unseren Sehsinn bei Kaufentscheidungen zunutze: Hier wird durch Farben, Formen und verschiedene Verpackungsgrößen getrickst, damit wir die Produkte kaufen. Die Farben versuchen uns zum Produkt zu locken oder gaukeln „Frische“ vor und bei Verpackungsgrößen ist heute ein Blick auf die Füllmenge unumgänglich, wenn Preise verglichen werden sollen. Sie werden heute so raffiniert hergestellt, dass sie optisch einen größeren Inhalt vermitteln, als sie wirklich enthalten.

Die Flut der auf uns einströmenden optischen Reize werden wir nur gut filtern können, wenn wir durch Sehen lernen: das Alltägliche einmal ganz genau betrachten, die kleinen Details erforschen. So werden uns Lebensmittel mit ihren kleinen, alltäglichen und „normalen“ Variationen vertraut.

Eine intensive Betrachtung der Lebensmittel und das Sprechen über die optischen Wahrnehmungen vernetzt die rechte mit der linken Gehirnhälfte und hilft uns, das Gesehene in unserem Erfahrungsschatz für lange Zeit zu speichern.