

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

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

## Mathematik & Naturwissenschaften – Ausgabe 58

Apfel, Birne, Radieschen & Co

Nicole Borgmann



### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



### Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an [info@edidact.de](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact

## Apfel, Birne, Radieschen und Co

### Erfahrungsschwerpunkte:

### Förderschwerpunkte:

### Anspruch:

### Alter der Kinder:

### Anzahl der Kinder:

### Räumliche Voraussetzungen:

### Materialien:

### Kosten:

### Vorbereitungszeit:

### Durchführungszeit:

- einfache Experimente durchführen
- Beobachten
- Esskultur
- Phänomene beschreiben
- gesunde und vielfältige Ernährung
- Natur und Leben
- Grundtechniken der Nahrungszubereitung
- mittel
- 3 bis 6 Jahre
- 8 bis 10 Kinder
- z. T. finden die Angebote in der Küche statt
- siehe Angebote
- können durch das Einbeziehen der Eltern verringert werden, da es sich hauptsächlich um Obst und Gemüse handelt
- ca. 15 bis 30 Minuten
- ca. 30 Minuten

Kindergartenkinder haben bereits vielfältige Erfahrungen rund ums Obst und Gemüse gemacht, bevor sie in den Kindergarten kommen. Sie kennen es als Snack, lieben es im Kuchen, freuen sich über Fruchtsäfte und wissen: Obst und Gemüse ist gesund. Aber warum das, was sie da essen, eigentlich gesund ist, wissen sie nicht. Es fehlen ihnen die Erfahrungen mit dem, was sie da zu sich nehmen. Meistens gehen ihre Erfahrungen nicht über den Einkauf im Supermarkt und den Verzehr hinaus. Die Unterscheidung von Obst und Gemüse scheint auf den ersten Blick einfach, aber ist es das wirklich? Und welche Frucht wächst eigentlich an welchem Baum?

Es gibt viele gute Gründe, jeden Tag ausreichend Obst und Gemüse zu essen. Es ist gesund, lecker, kalorienarm, günstig und beugt Krankheiten vor. Trotzdem tun es die meisten nicht! Nur die Hälfte der Deutschen nimmt ausreichend Obst und Gemüse am Tag zu sich. Ein Grund für uns, Kinder schon im Kindergarten durch Experimente rund ums Obst und Gemüse neugierig auf diese Lebensmittelgruppe zu machen.

Es gibt eine Faustregel, die besagt, man sollte fünfmal am Tag Obst und Gemüse essen: Drei Portionen frisches oder leicht gegartes Gemüse und zwei Portionen Obst. Das einzuhalten, ist wirklich schwer. Aber vielleicht kann man versuchen, diese Regel wenigstens in der Zeit dieses Projektes gemeinsam mit Kindern und Eltern umzusetzen. Und wer weiß, vielleicht kommt ja der ein oder andere auf den Geschmack.

**Hier ein paar Tipps:**

- Haben Sie Obst und Gemüse immer für alle Kinder im Angebot. Am besten schneidet man es morgens mit den Kindern klein und stellt es ansprechend bereit.
- Aus Obst und Gemüse lassen sich auch hervorragend viele leckere Produkte zaubern. Versuchen Sie es doch mal mit Marmelade aus frischen Früchten oder mit Trockenobst. Wenn die Kinder bei der Zubereitung helfen dürfen, werden Sie schnell viele kleine Abnehmer für die Leckereien finden.
- Kochen Sie mit den Kindern gemeinsam, z. B. Rezepte mit viel Gemüseanteil wie Pfannengerichte mit Reis oder Nudeln.

Viel Spaß mit dem Projekt Apfel, Birne, Radieschen und Co!

**Themen zu diesem Projekt:**

Farbstoffe im Gemüse raus und rein

- Wie bekommt man die Farbe aus der Roten Bete?
- Wie bekommt man die Farbe aus der Karotte?

Enzymatische Bräunung

- Apfel
- Aubergine

Wo wächst was?

- Steinobst und Beerenobst
- Unterscheidung Obst und Gemüse

Verdunstung – Wassergehalt

- Wer ist schwerer?
- Apfelringe durch Verdunstung
- Getrocknete Bananen

Sensorik

- Zitronenlimonade
- Die Teeverwirrung



## Farbstoffe im Gemüse raus und rein

Wenn wir Kinder darauf vorbereiten wollen, Speisen gesund zuzubereiten und ein gesundes Leben zu führen, müssen wir ihr Wissen rund ums Obst und Gemüse erweitern. Es enthält Ballaststoffe, Vitamine und zahlreiche Mineralstoffe. Ein weiterer Bestandteil sind die sekundären Pflanzenstoffe. Sie machen Obst und Gemüse so wertvoll und gesund und manche sind für die schöne Farbe verantwortlich. Solche Informationen und einfache praktische Dinge, z.B. dass das Gemüse immer vor dem Zerkleinern gewaschen werden muss, müssen wir Kindern mit auf den Weg geben. Auch die Information, dass der Waschgang nur kurz unter kaltem Wasser durchgeführt werden sollte, da auch die Temperatur Einfluss auf den Farb- und Nährstoffgehalt der Lebensmittel hat, könnte eine Bedeutung für ihr weiteres Leben haben. Aber auch Informationen über wasser- und fettlösliche Farbstoffe sind wichtig, um später zum Beispiel bei der Salatzubereitung immer etwas Öl hinzuzufügen, um die Vitamine aufnehmen zu können. Am besten kann man sich solche Feinheiten merken, wenn man sie praktisch erfahren hat. Deshalb werden wir zu dieser Thematik heute zwei Versuche durchführen, die den Kindern dieses Wissen spielerisch vermitteln.

### Benötigte Materialien:

- Obst und Gemüse (verschiedene Sorten)
- Kopiervorlage „Obst“ und Kopiervorlage „Gemüse“ (Seite 53–54)

### Vorbereitung:

Fertigen Sie ausreichend Kopien der Obst- und Gemüsebilder (Seite 53–54) an. Legen Sie in die Mitte des Sitzkreises verschiedene Obst und Gemüsesorten. Wichtig ist: Die Karotte und die Rote Bete sollten unbedingt dabei sein.

Das Ganze sollte dann ungefähr so aussehen:



© Alexander Rath – Fotolia.com



### Einstimmungsphase:

Besprechen Sie mit den Kindern das mitgebrachte Obst und Gemüse.

- Könnt ihr die Sorten benennen?
- Welche Farbe hat das Obst und Gemüse?
- Was ist Obst und was Gemüse, könnt ihr es unterscheiden?
- Könnt ihr es auch nach Farbgruppen ordnen?

Jetzt bekommt jedes Kind eine Kopie mit den verschiedenen Obst- und Gemüsebildern mit der Aufgabenstellung:

Male das Obst und Gemüse in den richtigen Farben an.

### Entdeckungsphase:

#### Versuch 1:

Wie bekommt man eigentlich die Farbe aus der Roten Bete? Habt ihr euch diese Frage schon einmal gestellt?

#### Benötigte Materialien:

- mindestens drei Rote Beten
- drei Schälchen
- kleines Messer
- Brettchen
- Wasser



© vitals – Fotolia.com

Zuerst müsst ihr die Rote Bete waschen.  
Dann legt ihr in die erste Schale eine ganze Rote Bete.  
In die zweite Schale legt ihr eine halbe Rote Bete.  
In das dritte Schälchen legt ihr eine halbe Rote Bete, die ihr vorher in viele kleine Stücke geschnitten habt.  
Zum Schluss bedeckt ihr alle drei Schälchen mit Wasser.  
In welchem Schälchen färbt sich das Wasser am meisten?