

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

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

Kreative Ideenbörse Kindergarten – Ausgabe 16

Meine Gesundheit ist wertvoll

Lebensmittel & Rezeptideen – Wasser ist nicht nur gesund, sondern schmeckt auch lecker

Yvonne Wagner



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 oder per Telefon 09221 / 949-410.

Ihr Team von eDidact



Wasser ist nicht nur gesund, sondern schmeckt auch lecker

Yvonne Wagner

Ziele:

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

Kosten:

Vorbereitung:

Durchführungszeit:

- Bewusstsein schaffen, warum und für wen Wasser so wertvoll ist
- die Vielseitigkeit von Wasser aufzeigen
- Geschmacksschatz erweitern
- mittel
- 4 bis 6 Jahre
- Kleingruppen mit 5 – 8 Kindern
- keine
- Tücher als Augenbinden
- verschiedene Sorten Wasser in Glasflaschen
- Gläser
- Kannen/Flaschen
- Kräuter und Beeren (siehe jeweiliges Rezept)
- keine
- keine
- 30 Minuten

Wasser schmeckt gut! Um das sagen zu können, muss man es aber längere Zeit trinken und sich daran gewöhnen, dass es nicht süß, sauer oder salzig ist. Die Kinder probieren es aus. Mithilfe einfacher, gesunder Zutaten machen Sie Wasser zu winterlichen Erfrischungsgetränken, die sicher jedem Kind schmecken.

Einstimmung:

Lassen Sie die Kinder im Sitzkreis Platz nehmen und zur Ruhe kommen.

Was trinkst du jeden Tag?

Die Kinder zählen auf, was sie trinken. Neben dem Tee oder Wasser vom Kindergarten sind sicher auch Limonaden, Säfte oder sogar Cola dabei.

Warum müssen wir überhaupt trinken?

Lassen Sie den Kindern etwas Zeit und gehen Sie gerne näher darauf ein, was ihnen dazu einfällt.



Hier eine wissenschaftliche Erklärung, die für Kinder sehr vereinfacht ist:

Der menschliche Körper besteht etwa zu zwei Dritteln aus Wasser. Trinken wir nicht genug, kann der Körper nicht richtig funktionieren. Denn er braucht Flüssigkeit, in Form von Wasser, für die Organe. Das Wasser hilft auch, den Körper zu kühlen, wenn er sich erhitzt. Wenn wir schwitzen, tritt Wasser aus und kühlt damit die Haut.

Zeigen Sie an einem Kind, wie viel etwa zwei Drittel sind: Teilen Sie das Kind optisch von unten nach oben in drei Teile und markieren Sie mit der Hand die Höhe.

Überlegen Sie zusammen, wo überall Wasser im Körper ist und wozu:

- Beispielsweise im Blut, das sonst nur trockenes Pulver wäre.
- Oder unter der Haut, die sonst wie Papier am Körper kleben würde.
- Ohne Wasser im Körper gäbe es keinen Schweiß, keine Tränen, keine Spucke, keine Ausscheidungen etc.



Tipp zur Veranschaulichung:

Wenn Sie zeigen möchten, wie wichtig Wasser für den Körper ist und was es bewirkt, können Sie dies mithilfe von Pflanzen veranschaulichen. Nehmen Sie z. B. einen alten Salatkopf. Ideal ist ein kleines „Salatherz“ (verwelktes Gemüse bekommen Sie meist in Bio- und anderen Supermärkten geschenkt). Die Kinder sehen, dass die Blätter herunterhängen, evtl. schon fast vertrocknet sind und der Salat kraftlos aussieht. Nun legen Sie ihn in eine Schüssel mit Wasser. Es dauert meist nicht lange (etwa zwischen fünf und zehn Minuten) und man sieht direkt, wie der Salat sich kräftigt. Er nimmt das Wasser in sich auf und die Blätter nehmen wieder Form an.



© kaganskaya115 – stock.adobe.com

Wasser ist Leben, so heißt es. Das gilt für Pflanzen und Tiere ebenso wie für den Menschen.

Wenn Sie das Experiment durchgeführt haben, können die Kinder den Salat essen. Den Strunk verwenden Sie für „Regrowing“. Dafür lassen Sie ihn in einem Glas mit etwas Wasser neue Triebe bilden. Die kleinen Blätter kann man essen oder den Salat einpflanzen, denn er bildet auch Wurzeln aus.

Durchführung und Umsetzung:

Besprechen Sie mit den Kindern, warum es wichtig ist, Wasser anstatt anderer Getränke zu trinken. Alle anderen Getränke enthalten nur teilweise Wasser, jedoch viele andere Stoffe, die oft ungesund sind.



Erweiterungsmöglichkeit:

Wenn Sie Zeit und Lust haben, gehen Sie näher darauf ein und veranschaulichen Sie den Kindern, was ihre Lieblings- und Alltagsgetränke enthalten!