

## 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 – Das Superfood von nebenan

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](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-410.

Ihr Team von eDidact



## Das Superfood von nebenan

Yvonne Wagner

### Ziele:

### Förderschwerpunkte:

### Anspruch:

### Alter der Kinder:

### Anzahl der Kinder:

### Räumliche Voraussetzungen:

### Materialien:

### Kosten:

### Vorbereitung:

### Durchführungszeit:

- Kennenlernen neuer und gesunder Lebensmittel
- Bewusstsein für gesunde Ernährung schaffen
- Entwicklung nachhaltiger Denk- und Handlungsmuster
- Lebensmittelkunde
- Förderung von Umweltbewusstsein
- Kommunikationsfähigkeit
- mittel
- 3 bis 6 Jahre
- Kleingruppen mit je 4 – 6 Kinder
- Küche oder Gruppenraum
- die im Anhang der Ausgabe beigefügten Farbkarten
- Nüsse/Samen/Kerne, welche die Kinder sich selbst aussuchen dürfen
- kleine Schüsseln
- für die Lebensmittel
- 5 Minuten
- ca. 1 Stunde

Superfoods sind Lebensmittel, die besonders viele gesunde Stoffe enthalten. Beworben wird meist Superfood, das von weit herkommt. Die Kinder sehen sich um, was es in der Natur und im nahen Supermarkt gibt, bevor sie gemeinsam davon probieren. Sie lernen dabei Nahrungsmittel kennen, die sehr gesund sind und gleichzeitig üben sie sich in Nachhaltigkeit bzw. Umweltschutz.

### Vorbereitung:

Informieren Sie sich, ob jemand von den Eltern Walnüsse aus dem eigenen Garten zu verschenken hat.

Erkundigen Sie sich auch, ob Kinder Allergien und Unverträglichkeiten gegenüber bestimmten Lebensmitteln haben.

Finden Sie heraus, welcher Bioladen oder Drogeriemarkt mit Bioabteilung in der Nähe gut ausgestattet ist und auch Nüsse und Samen aus Deutschland anbietet.

Schneiden Sie die Bildkarten aus.



© SurfupVector – stock.adobe.com





**Hinweis:**

Im Beitrag gehe ich insbesondere auf Nüsse und Samen ein, weil Sie diese auch im Winter bekommen können. Sie finden aber auch eine Übersicht der wichtigsten Beeren, die regional wachsen. Vielleicht merken Sie sich diese schon einmal vor, um sie mit den Kindern im Sommer zu ernten. Alternativ kaufen Sie Tiefkühlbeeren für die Gruppe ein.

**Einstimmung:**

Versammeln Sie die Kinder im Kreis, z. B. auf einem Teppich.

Regen Sie ein Gespräch an, um herauszufinden, was die Kinder schon wissen und kennen.

Was ist gesundes Essen?

Lassen Sie die Kinder ein paar Gerichte und Lebensmittel aufzählen.

Man kann mit ganz kleinen Portionen eine große Menge an guten Stoffen für den Körper aufnehmen, z. B. wenn man Beeren isst. Wer kennt Beeren?



© SurfupVector – stock.adobe.com

Die Kinder zählen ein paar Beeren auf.

Viele Samen und Nüsse sind auch supergesund. Da steckt richtig viel Gutes drin, das stark macht und dem Körper hilft, gesund zu bleiben. Wer kennt Nüsse oder hat schon mal Samen probiert?

**Durchführung und Umsetzung:**

**1. Kennenlernen verschiedener Nüsse und Samen**

Zeigen Sie die Bildkarten nacheinander. Benennen Sie gemeinsam, was darauf zu sehen ist.

Sortieren Sie dann, welche dieser Nüsse/Samen in der Nähe wachsen oder auch im Land. Was aber wächst weit weg und muss erst mit Schiffen, Flugzeugen und Lastwägen hertransportiert werden?

Legen Sie dann die Bildkarten der Chiasamen, Macadamia-Nüsse und Mandeln beiseite.



**Hinweis:**

Mandeln gibt es zwar auch in Südeuropa, doch sie benötigen viel Wasser. Daher ist es sinnvoll, auf Mandeln zu verzichten. Kaufen Sie jedoch lieber Mandeln aus Europa als aus fernen Ländern!