



Pädagogische Impulse

Sinnesübungen sind für alle etwas

Sinnesübungen eignen sich für jede Altersgruppe von Kindern, sollten aber auf das Interesse und die Fähigkeiten der Kinder angepasst werden. Je jünger und unerfahrener die Kinder, desto einfacher sollte eine Sinnesübung sein. Nimm dir daher nicht zu viel vor. Lieber ein Lebensmittel in Ruhe erkunden, als mehrere in Hektik. Sei sensibel für die persönlichen Grenzen der Kinder: Manche lehnen zum Beispiel bestimmte Lebensmittel oder Wasser mit Kohlensäure ab und natürlich sind immer alle Schritte freiwillig, vor allem auch der letzte, das Probieren. Mit steigender Anzahl von Kindern pro Gruppe steigt auch der Zeitbedarf.

Für Kita oder Schule?

Es stehen dir zwei verschiedene Versionen zur Verfügung. Mit größeren Kindern bietet sich eine etwas aufwändigere und komplexere Übung an, bei der verschiedene Sorten miteinander verglichen werden. Steht lediglich eine Unterrichtsstunde zur Verfügung, sollte nur ein Lebensmittel verkostet werden. Lebensmittelvergleiche, z. B. mehrere Apfelsorten, wären zu zeitaufwendig.

Die Vorteile von Sinnesübungen

- **Genießen lernen und Kinder dabei unterstützen:** Unsere Vorliebe für Süßes ist angeboren. Alle übrigen Geschmackswahrnehmungen müssen wir erst lieben lernen – durch mehrfaches Probieren, und zum Beispiel durch bewusste Sinnesübungen im Kita- und Schulalltag.
- **Alle 5 Sinne nacheinander ansprechen:** Ziel ist es, ganz bewusst wahrzunehmen, was die einzelnen Sinne leisten. Wichtig ist: Lass die Kinder ihre Wahrnehmungen eigenständig ausdrücken. Es gibt kein richtig und falsch. Unterstütze sie dabei.
- **Spielerischer Zugang zu (unbekannten) Lebensmitteln:** Kinder sind von Natur aus neugierig. Sinnesübungen fördern diese Neugierde. Anders als z. B. beim Mittagessen, geht es bei ihnen gerade nicht um die Sättigung oder den Nähr- und Gesundheitswert, sondern einfach darum, Lebensmittel ganz ohne Zwang zu erkunden.
- **Training für das persönliche Genießen:** Genuss, also die Geschmacks- und Sinneswahrnehmungen, muss genauso wie Laufen oder Lesen trainiert werden. Bewusste Sinnesübungen helfen Kindern, geschmackliche Feinheiten wahrzunehmen und einzuordnen – eine wichtige Voraussetzung für ein genussvolles Essen und Trinken.
- **Zeitlicher und inhaltlicher Gestaltungsraum:** Als kurzer Einstieg in eine Kochaktivität oder als mehrstündiges Projekt: Du kannst Sinnesübungen passgenau auf eure Rahmenbedingungen im Bildungsalltag abstimmen.



Pädagogische Impulse

- **Nebeneffekte, wie Erweiterung des Wortschatzes:** Geschmäcker sind individuell. Deshalb lassen sich Geschmackseindrücke nicht teilen – wohl aber mitteilen. Dabei lernen Kinder praktisch nebenbei sich auszudrücken, die Wahrnehmung anderer zu akzeptieren, sich in der Gruppe zu organisieren und vieles mehr.

Variationen und weitere Aktivitäten

- **Vielseitig einsetzbar** – in der praktischen Ernährungsbildung und darüber hinaus, beispielsweise zur Auflockerung auf dem Elternabend.
- **Sortenvielfalt entdecken:** Apfel- oder verschiedene Brotsorten verkosten und vergleichen bieten eine spannende Alternative zur klassischen Sinnesübung.
- **Pizzabacken auf dem Rücken:** Mal ohne Lebensmittel: Die Kinder finden sich zu zweit zusammen und imitieren durch eine Massage das Pizzabacken. Eine wunderbare Methode, um die Wahrnehmung zu schulen.
- **Unterschiedliche Zubereitungsarten vergleichen:** Vergleicht zum Beispiel Möhren als Ganzes, geraspelt, geschnitten in Scheiben oder Würfel.
- **Unterschiedliche Verarbeitungsgrade vergleichen:** Vergleicht zum Beispiel frische oder gekochte Möhren, als Püree oder als Saft miteinander.
- **Tests zur Lagerfähigkeit oder zum Reifegrad:** Vergleicht gelb-grüne und reife Bananen oder überlagerte Kartoffeln und Möhren mit genusstauglicher Ware.
- **Sinnes-Parcour als Event auf Festen oder als Thema einer Projektwoche:** Bau einen Sinnes-Parcour auf: An jeder Station werden einer der fünf Sinne und Lebensmittel erforscht.
- **Die Sinne trügen:** Verkostet doch einmal gefärbte Säfte oder Joghurts: Wer erkennt den Unterschied?