



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

GESCHMACKS- & SINNESPARCOURS

Handbuch zur Durchführung in der KiTa

VORWORT

Kinder müssen essen erst lernen. Daher ist die Lebenswelt Kita ein bedeutender Ort dafür, Kinder frühzeitig an ein gesundes Trink- und Essverhalten heranzuführen und sie auf den Geschmack zu bringen. Der Umgang mit Lebensmitteln und das gemeinsame Essen in der Kita sind alltägliche Handlungen, die alle Bildungsbereiche ansprechen und vielfältige Lerngelegenheiten für die Motorik, die Sinne, die Sprachentwicklung, das Sozialverhalten und die Wertschätzung bieten.

Mit der Durchführung des Geschmacksparcours können Kinder durch die Methode des Stationenlernens erlebnis- und handlungsorientiert die Vielfalt unserer Lebensmittel erfahren, sie wertschätzen und das Essen mit allen Sinnen erlernen.

Folgende Ziele sind mit der Bearbeitung des Parcours durch die Kinder verbunden:

Die Kinder....

- ✓ nehmen Lebensmittel mit allen Sinnen wahr.
- ✓ schulen ihre Wahrnehmung, indem sie einzelne Sinne getrennt voneinander erproben.
- ✓ entdecken die Vielfalt der Lebensmittel in Form, Farbe, Geruch, Konsistenz und Geschmack.
- ✓ lernen, Lebensmittel wertzuschätzen.
- ✓ entdecken Geschmacksvorlieben und Abneigungen.
- ✓ lernen, mit Ruhe, Konzentration und Genuss zu essen.
- ✓ erleben Gemeinschaft beim Essen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei der Durchführung des Geschmacksparcours.

Ihre Verbraucherzentrale NRW

ABLAUF

✓ AUFBAU DES GESCHMACKSPARCOURS

Der Parcours besteht insgesamt aus 5 Stationen mit jeweils einer Station zu den Lebensmittel(gruppen) Milch, Obst, Gemüse, Getreide, Getränke und Gewürze. Um die Aufgaben an den Stationen zu lösen, müssen die Kinder ihre fünf Sinne Hören, Sehen, Tasten, Riechen und Schmecken in Kombination und getrennt voneinander einsetzen. Der Parcours ist modular aufgebaut und ganz flexibel einsetzbar. Abhängig von der vorhandenen Zeit, der Gruppengröße, der Anzahl an Betreuungskräften oder dem vorhandenen Platz können alle Stationen, oder nur ausgewählte, durchgeführt werden – so wie es gerade zur Situation in der Kita passt.

✓ MATERIALIEN

Die einzelnen Stationen sind für die Kinder durch Aufsteller und unterschiedliche Icons gut erkennbar. An jeder Station liegen die Arbeitsmaterialien aus. Frische Lebensmittel für bestimmte Übungen müssen jeweils vorher eingekauft werden. Diese sind bei den entsprechenden Übungen aufgeführt, aber auch in der Liste der regelmäßig neu zu beschaffenden Materialien zu finden (siehe Einkaufsliste).

✓ RAHMENBEDINGUNGEN

- **Wichtig! Allergien und Unverträglichkeiten:** Vorher sollten unbedingt Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten bei den Kindern abgeklärt werden! Über einen Elternbrief können die Eltern informiert oder ggf. auch eingebunden werden.
- **Zeitbedarf:** Bei einer Durchführung mit 5 Stationen, sind pro Station etwa 10 Minuten einzuplanen. Die gesamte Durchführung des Parcours mit 5 Stationen ist mit etwa 60 -75 Minuten angesetzt incl. einer Einführung und einer kleinen Abschlussrunde.
- **Vorbereitung:** Bei der Planung ist zu berücksichtigen, dass vor Beginn für einige Stationen etwas vorbereitet werden muss.
- **Hygiene:** An den Stationen sollen die Kinder den Lebensmitteln näherkommen, ein hygienischer Umgang inkl. Händewaschen ist dabei Voraussetzung für eine unbedenkliche Durchführung.
- **Rotationssystem:** Die Kinder arbeiten in Kleingruppen parallel an den Stationen. Jede Station ist in sich eine abgeschlossene Arbeitseinheit. Es ist also für den Ablauf nicht wichtig, in welcher Reihenfolge die Stationen bearbeitet werden.

- **Betreuung und Aufsicht:** Eine Begleitung der Kinder mit einer genauen Erklärung der zu erledigenden Übungen durch eine betreuende Person ist erforderlich. Der Parcours ist für die Kinder nicht selbsterklärend. Eltern oder andere Betreuungspersonen an jeder Station sind wertvolle Helfer. Lassen Sie sich gerne von Freiwilligen unterstützen.
- **Flexibilität:** Ebenfalls ist für die Durchführung des Parcours flexibel und spontan zu entscheiden, ob auch kleinere Kinder in Begleitung die Aufgaben für ältere Kinder ausprobieren dürfen.
- **Raumbedarf/ Ausstattung:** Für den Geschmacksparcours mit 5 Stationen wird ein Raum von ca. 30m² mit Tischen für jede Station (2 Tische pro Station) und ggf. einem Waschbecken benötigt. Falls möglich kann der Parcours auch im Speiseraum oder dem Bewegungsraum durchgeführt werden. Dies kann eine bessere Abgrenzung zum normalen Kita-Alltag bieten und den Auf- und Abbau erleichtern.

✓ VORBEREITUNG DES PARCOURS

Für den Einkauf aller Materialien und Lebensmittel kann sich an der **Einkaufsliste** orientiert werden. Hier sind alle Mengen aufgelistet, die erfahrungsgemäß für die einzelnen Stationen und Gruppengrößen benötigt werden.

Einige Dinge für die einzelnen Stationen können vor Ort oder bereits zuhause von den Fachreferent:innen vorbereitet werden.

Obststation: Obst waschen

Gemüsestation: Gemüse vorschneiden in kleine Stücke zum Probieren (z.B. bereits zuhause und in Dosen abfüllen)

Getreidestation: Brot vorschneiden in kleine Stücke, optional zuhause Popcorn für die Kinder vorbereiten

Milchstation: Die Milchstation sollte am besten in der Nähe eines Waschbeckens aufgebaut werden, da nach jede Gruppe für die darauffolgende die Behältnisse spült und sauber macht. Sollte kein Waschbecken in der Nähe sein, können auch zwei Eimer (mit Spüli und ohne) an der Milchstation zum Spülen genutzt werden. Spüli, Schwamm/Lappen und Geschirrtücher sollten genügend vorhanden sein.

✓ EINFÜHRUNG DURCH FACHREFERENT:IN

In der Einführung werden alle Kinder gemeinsam begrüßt und auf den Geschmacksparcours eingestimmt. Um die Kinder zu aktivieren und die Neugierde auf das Kommende zu wecken, findet ihr im Folgenden Vorschläge für passende Fragen, Einführungen und Hinweise zum Parcours:

Beispiel Einführungsgeschichte:

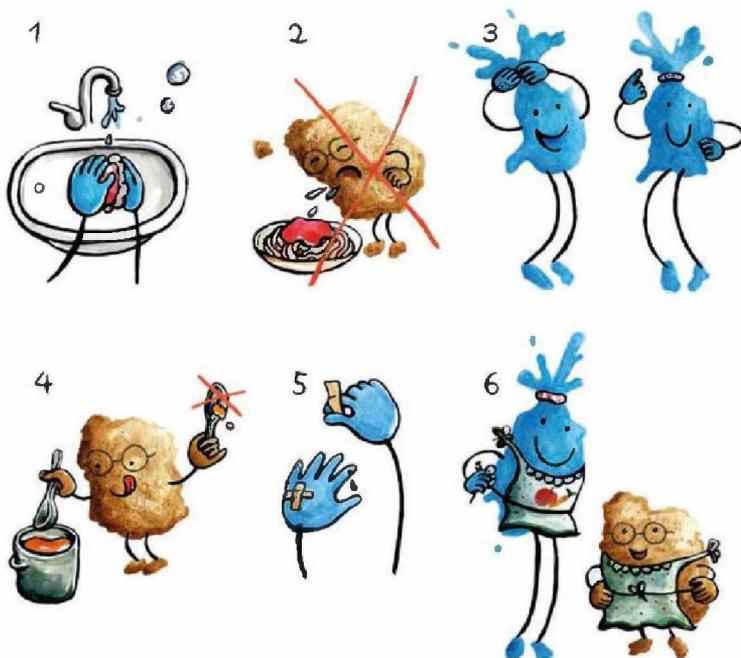
„Das Wichtigste, was ihr für den heutigen Tag braucht, habt ihr schon mitgebracht: Eure Augen, Nasen, Hände und Mund! Stellt euch vor, ihr seid auf einer Abenteuerreise unterwegs in einem fernen, fremden Land und habt Hunger. Ihr kommt an einem Markt vorbei. Die Sprache versteht ihr leider nicht. Die Lebensmittel sind euch unbekannt. Ihr wollt rausfinden, ob und welche Lebensmittel schmecken. Was tut ihr, um das herauszufinden? Welche Sinne können euch dabei helfen?“

Einführende Fragen an die Kinder:

- „Was frühstückt ihr gerne?“
- „Womit riechen wir? Was machen wir mit unseren Ohren und was mit unserem Mund?“
- „Mit welchen Worten kann man einen Apfel beschreiben?“ (Süß, knackig,
- „Wie können Lebensmittel schmecken?“

✓ REGELN/ HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

- Wir waschen uns die Hände.
- Wir machen alles in Ruhe.
- Empfindungen und Geschmäcker sind verschieden, es gibt kein richtig oder falsch.
- Bemerkungen wie Bäh oder Igitt behalten wir für uns.
- Wir sind vorsichtig mit den Materialien und legen alles wieder zurück an seinen Platz!
- Wir helfen uns gegenseitig.



Quelle: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Kurze Einführung der Stationen:

Bevor alle Kinder in Kleingruppen aufgeteilt werden, empfiehlt es sich nach den Einführungsfragen zunächst einmal mit allen Kindern die einzelnen Stationen zu besichtigen. Was sehen sie? Worum geht es an der jeweiligen Station? Somit bekommen sie einen ersten Eindruck, was sie erwartet, und auch die Helfer:innen bekommen dadurch eine kleine Einführung, bevor sie mit ihren Kleingruppen die Stationen betreuen.

An jeder Station liegt nochmals eine einfache **Schritt-für-Schrittanleitung** aus für die Helfer:innen sowie ein **Sinneskompass**, der einen vielfältigen Wortschatz zur Beschreibung der Sinneswahrnehmungen bietet.

Anschließend werden die Kinder in Kleingruppen eingeteilt (etwa 3 Kinder pro Gruppe, je nach Anzahl der Stationen).

Hinweis zum Wechseln der Stationen:

Mit einem Glöckchen kann das Wechseln der Stationen eingeleitet werden. Jede Station

ABSCHLUSSRUNDE

Fragerunde im Plenum:

- Was hat euch besonders Spaß gemacht?
- Was war schwierig?
- Was hat euch am meisten überrascht?
- Wer hat welches Lieblingsgericht?
- Was habt ihr heute Neues gelernt?

Die Kinder mit Klebepunkten die Aufgaben/Stationen bewerten lassen.

Die Reste und zubereiteten Lebensmittel können entweder verteilt oder in der anschließenden Pause zusammen gegessen werden.

Tipp: Die Reste von der Gemüse-, Obst-, Getreide- und Milch-Station können wunderbar zu einem Pausensnack oder einem Frühstück weiterverarbeitet werden:

- Gemüsespieße
- Joghurtdip
- Apfelspalten (mit etwas Zitronensaft werden diese auch nicht so schnell braun)
- Haferflocken



MILCH-STATION

Was passiert an dieser Station?

Die Kinder mixen sich zwei verschiedene Schüttel-Shakes zum Trinken aus Joghurt und Saft. Die Station sollte in der Nähe eines Waschbeckens sein, da jede Gruppe für die darauffolgende alle Behältnisse am Ende abwäscht.

Was wird für die Station gebraucht?

Für eine **Gruppe von 15 Kindern** benötigt man:

- 2000 g Naturjoghurt
- 2 verschiedene Fruchtsäfte (z.B. Maracuja, Kirsche)
- 2 Gläser mit einem Deckel
- 2 große Löffel
- 2 Messbecher (einer für den Joghurt und einer für den Saft)
- Küchenrolle oder einen Lappen, falls etwas daneben geht
- Für jedes Kind einen Becher
- Anleitung Milchstation



So sieht die Station aus:



ANLEITUNG MILCH-STATION

MIX DIR EINEN SCHÜTTEL-SHAKE!



Inhalt:

Die Kinder mixen ein Getränk aus Joghurt und zwei verschiedenen Fruchtsäften.

Ziele:

Die Kinder lernen, wie man einfach einen Shake aus zwei Lebensmitteln herstellt.

Ablauf:

1. In einen Messbecher werden mithilfe eines Esslöffels 200 g Joghurt gefüllt.
2. In den anderen Messbecher wird 100 ml Saft gefüllt.
3. Beides wird nun nacheinander in ein Schraubglas gefüllt.
4. Das Schraubglas wird mit dem Deckel fest verschlossen.
5. Das Glas kräftig schütteln, damit sich Joghurt und Saft gut vermischen – reihum, damit jedes Kind einmal schütteln kann.
6. Der Schüttelshake wird auf die Becher aufgeteilt und probiert.
7. Nun wird der zweite Schüttel-Shake genauso gemacht mit dem 2. Saft (Schritt 1. bis 6.).
8. Am Ende wäscht jede Gruppe die Gläser und Messbecher aus, damit sie für die nächste Gruppe wieder sauber zur Verfügung stehen.

Fragen für die Station:

- Wie schmecken euch die Shakes? Wonach riechen sie? Wie fühlen sie sich im Mund an?
- Welcher Shake ist euer Favorit?
- Welche Säfte könnten sich ebenfalls für einen Schüttel-Shake eignen?



OBST-STATION

Was passiert an dieser Station?

Die Kinder probieren an dieser Station zwei unterschiedliche Apfelsorten und vergleichen den Geschmack. Sie können zudem den Apfel mit dem Tunnel- und Krallengriff selbst aufschneiden.

Was wird für die Station gebraucht?

Für eine **Gruppe von 15 Kindern** benötigt man:

- Jeweils 2- 3 Äpfel einer Sorte (pro Gruppe etwa ein halber Apfel pro Sorte)
- Zwei Schneidebretter
- Zwei Messer oder Apfelschneider
- Eine kleine Schale für Reste
- Zwei Säckchen mit Obst drin zum „Fühlen“
- Evtl. noch weiteres Obst zum Probieren in Schälchen
- Anleitung Obststation
- Schneideanleitung: So schneidest du einen Apfel

So sieht die Station aus:



ANLEITUNG OBST-STATION

UNTERSUCHE DIE ÄPFEL!



Inhalt:

Die Kinder probieren an dieser Station zwei Apfelsorten und vergleichen den Geschmack, die Farbe, den Geruch. Die Kinder können die Äpfel selbst aufschneiden.

Ziele:

Die Kinder testen ihre Sinne und tauschen sich untereinander aus.

Ablauf:

1. Eine Apfelsorte wird mithilfe der Schneideanleitung aufgeschnitten (etwa ein halber Apfel pro Gruppe) Jedes Kind probiert ein Stück. Die Kinder tauschen sich aus über den Geschmack, den Geruch. Wie fühlt es sich im Mund an?
2. Nun wird die zweite Apfelsorte aufgeschnitten und von jedem Kind getestet. Auch hier tauschen sich die Kinder über den Geschmack, den Geruch usw. aus.
3. Dann können, wenn vorhanden, die anderen Obstsorten probiert werden. Auch hier können die Kinder ihre Sinneswahrnehmungen beschreiben und sich austauschen.
4. Auf dem Tisch liegen zwei Säcke, in denen unterschiedliches Obst steckt. Die Säcke werden nun einmal reihum gegeben, sodass jedes Kind einmal „fühlen“ kann. Na, was könnte für ein Obst in dem Sack sein?
Zum Schluss wird das Ganze aufgelöst.

Fragen für die Station:

- Wie schmecken die zwei Apfelsorten: süß, sauer, bitter?
- Wie fühlen sie sich im Mund an: hart oder weich, mehlig?
- Unterscheiden sich die Apfelsorten? Welcher Apfel ist euer Favorit?
- Wie schmecken die anderen Obstsorten und welches ist euer Lieblingsobst?



GEMÜSE-STATION

Was passiert an dieser Station?

Die Kinder probieren unterschiedliche Gemüsearten und zwar mit geschlossenen Augen. Zudem wird Gemüse in Fühlsäckchen mit den Händen getastet und erraten.

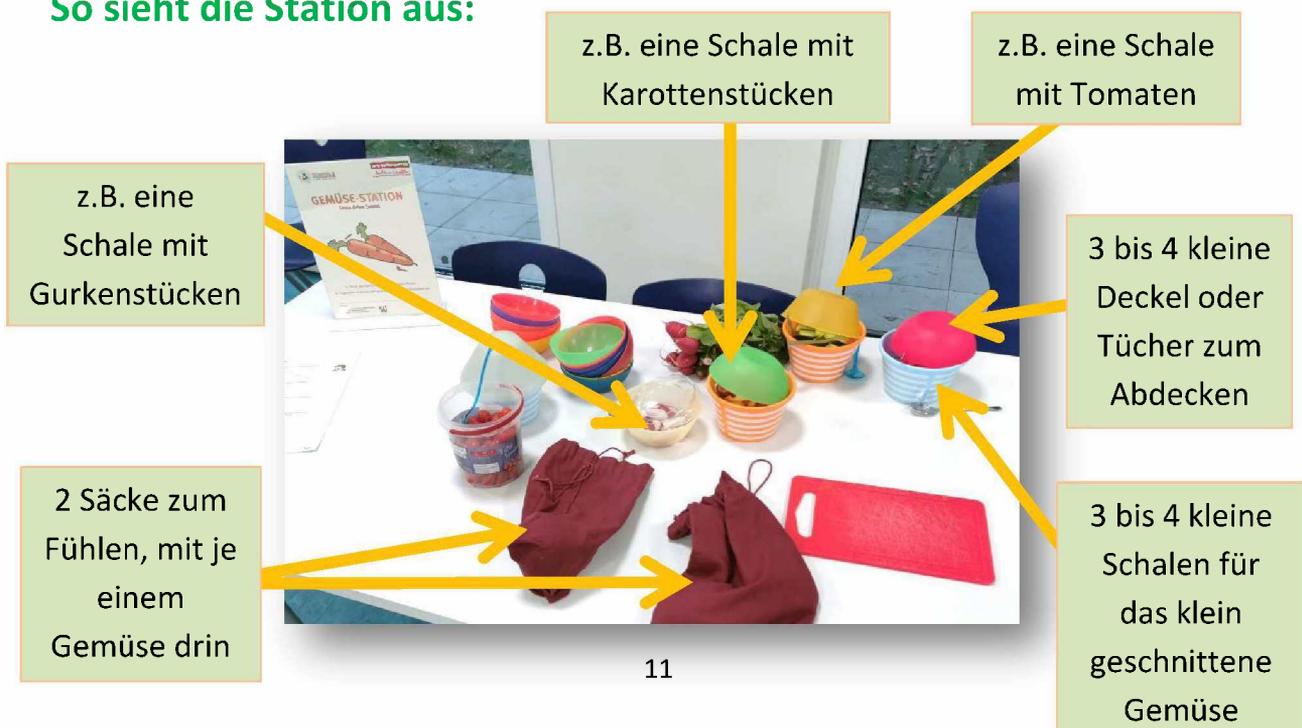
Was wird für die Station gebraucht?

Für eine **Gruppe von 15 Kindern** benötigt man:

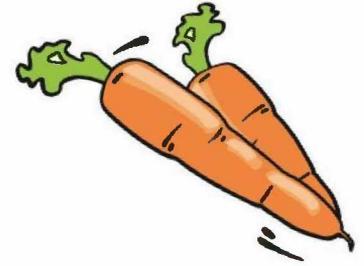
- 3 bis 4 Gemüsearten, kleingeschnitten (z.B. Karotten, Gurke, Tomate, Radieschen...)
- 3 bis 4 kleine Schalen & eine kleine Schale für Reste
- 3 bis 4 Deckel für die Schalen, um sie zu bedecken
- Ein Brett mit Messer zum Kleinschneiden, wenn gewünscht
- Zwei Säckchen mit Gemüse drin zum „Fühlen“
- 2 ganze Gemüsearten für die Säckchen (z.B. eine Kartoffel, ein Zucchini)
- Kleine Löffel für jede Schale
- Anleitung Gemüse-Station
- Brillen für Blindverkostung



So sieht die Station aus:



ANLEITUNG GEMÜSE-STATION



TESTE DEINE SINNE!

Inhalt:

Die Kinder probieren an dieser Station unterschiedliche Gemüsearten und zwar mit geschlossenen Augen. Zudem wird Gemüse „erfühlt“.

Ziele:

Die Kinder schärfen ihre Sinne für unterschiedliches Gemüse. Sie können das Gemüse benennen und unterscheiden.

Ablauf:

1. Auf dem Tisch steht verschiedenes Gemüse in Schüsseln abgedeckt.
2. Jedes Kind kann nun einmal mit geschlossenen Augen bzw. mit einer Brille eine Gemüsesorte probieren und zwar so: Es schließt immer ein Kind die Augen und ein anderes gibt ihm ein Gemüse seiner Wahl in die Hand. Natürlich nur das, was man auch mag (vorher abfragen).
3. Jedes Kind beschreibt wie es sich in der Hand anfühlt, wie es riecht, wie es sich anhört beim Kauen, wie es schmeckt.
4. Wenn alle Kinder eine Sorte mit geschlossenen Augen probiert haben, können auch die anderen Gemüsesorten probiert werden.
5. Auf dem Tisch sind Säcke bereitgelegt, in denen unterschiedliches Gemüse steckt. Jedes Kind greift einmal mit der Hand in jeden Sack. Na, was könnte es für ein Gemüse sein?
Zum Schluss wird das Ganze aufgelöst.

Fragen für die Station:

- Wie fühlt sich das Gemüse in der Hand an: weich, hart?
- Wie schmeckt es: süß, sauer, bitter, salzig, wässrig?
- Wie fühlt es sich im Mund an: hart oder weich, mehlig?
- Wie schmecken die anderen Gemüsesorten und welches ist euer Lieblingsgemüse?



GETREIDE-STATION

Was passiert an dieser Station?

Die Kinder lernen verschiedene Getreidesorten kennen und erfahren, was für Lebensmittel daraus entstehen. Sie können sich an dieser Station Haferflocken selbst machen und Brot aus dem vollen Korn probieren.

Was wird für die Station gebraucht?

Für eine **Gruppe von 15 Kindern** benötigt man:

- 4 große Schraubgläser für das Getreide (Mais, Reis, Weizen, Hafer)
- 5 kleine für die Getreideprodukte: Popcorn, Reiswaffel, Weizenmehl, Nudeln, Haferflocken
- 4 Schüsseln für das Getreide (zum Anfassen und fühlen) und eine kleine Schale
- 1-2 Vollkornbrote zum Probieren
- Brotschneidemesser, Brett und Teller für Brotstücke
- Quetsche für Haferkörner und Haferkörner
- Papiertüten, falls Haferflocken mitgenommen werden nach Parcours
- Für jedes Kind eine Schüssel für die Haferflocken
- Haferähre und Weizenähre
- Anleitung Getreide-Station

So sieht die Station aus:



ANLEITUNG GETREIDE-STATION

AUS WELCHEM GETREIDE WIRD WAS GEMACHT?



Inhalt:

Die Kinder ordnen an dieser Station unterschiedliche Getreidesorten (große Gläser) den daraus hergestellten Getreideprodukten zu (kleine Gläser). Zudem kann sich jedes Kind selbst Haferflocken quetschen und Vollkornbrot probiert werden.

Ziele:

Die Kinder lernen unterschiedliche Getreidesorten kennen und lernen, welches Getreideprodukt daraus hergestellt wird. Sie erfahren, wie aus Haferkörnern ganz einfach Haferflocken entstehen und wie lecker Vollkornbrot schmeckt.

Ablauf:

1. Auf dem Tisch stehen große und kleine Gläser: in den großen Gläsern sind die Getreidesorten, in den kleinen Gläsern befinden sich die Getreideprodukte, die daraus hergestellt werden.
2. Welche Getreideprodukte (kleine Gläser) werden aus welchem Getreide (große Gläser) hergestellt? (z.B. Popcorn zu Mais, Haferflocken zu Haferkörnern, Mehl und Nudeln zu Weizenkörnern, Reis zu Reiswaffeln). Die Auflösung findet sich auf der Unterseite der kleinen Gläser anhand bunter Punkte.
3. Das Popcorn (wenn vorhanden) kann auch probiert werden und die Getreidekörner können in die Hände genommen und ertastet werden.
4. Die Kinder können Vollkornbrot probieren.
5. Zum Schluss kann sich jedes Kind aus Haferkörnern selbst Haferflocken in die eigene Schüssel quetschen.

Fragen für die Station:

- Aus welchem Getreide werden Nudeln oder Popcorn gemacht?
- Wisst ihr, wie Mehl hergestellt wird?
- Esst ihr lieber helles Brot oder lieber dunkles, körniges Brot?
- Wie schmeckt euch das Brot? Was gibt es bei euch zu Hause?



GEWÜRZ-STATION

Was passiert an dieser Station?

Die Kinder riechen verschiedene Gewürze und Kräuter und erraten, welche in den jeweiligen Dosen enthalten sind. Die Gewürze und Kräuter können Bildern zugeordnet werden.

Was wird für die Station gebraucht?

Für eine **Gruppe von 15 Kindern** benötigt man:

- 6 kleine Gläser, verdeckt, mit Deckel gefüllt mit 6 Gewürzen (Basilikum, Zimtpulver, Paprikapulver, Vanillezucker, Kakaopulver, Minze)
- Eine Vanilleschote und Zimtstangen
- Tischvorlage „Immer der Nase nach“
- Brett mit einem Messer für Vanilleschote zum Aufschneiden
- Einmal frisches Basilikum und einmal frische Minze im Topf
- Schritt-für-Schritt-Anleitung
- Optional: Basilikumpesto und (Dinkel)Cracker

So sieht die Station aus:



ANLEITUNG GEWÜRZ-STATION



IMMER DER NASE NACH!

Inhalt:

Die Kinder riechen verschiedene Gewürze und Kräuter und erraten, welche es sind. Diese können dann auf der Vorlage auf dem Tisch zugeordnet werden. Zudem lernen sie frische Vanille und Zimtstangen kennen.

Ziele:

Die Kinder schulen ihren Geruchssinn und tauschen sich über ihre Vorlieben und Abneigungen aus.

Ablauf:

1. Auf dem Tisch stehen verschiedene geschlossene Dosen. Nehmt euch eine Dose und öffnet sie. Jedes Kind riecht nun an der Dose. Um welches Gewürz handelt es sich?
2. Die Kinder sollen die Dose mit den Gewürzen und Kräutern auf der Tischvorlage richtig zuordnen. Anhand der Zahlen auf der Unterseite der Dosen können die Kinder überprüfen, ob sie richtig geschnuppert haben.
3. Wenn die Kinder Basilikum und Minze riechen, können der frische Basilikum und die frische Minze auf dem Tisch probiert werden – z.B. die Minze zwischen den Händen reiben, riechen und auch probieren.
4. Wenn der Vanillezucker gerochen wird, dann kann die Vanilleschote z.B. aufgeschnitten werden. Die Kinder können das Vanillemark entdecken und daran riechen.

Fragen:

- Wonach riecht es? Riecht es süß, sauer, kribbelt es in der Nase?
- Woran erinnert euch der Geruch?
- In welchen Gerichten werden die Gewürze verwendet? Kennt ihr sie von zuhause?
- Welches Gewürz mögt ihr besonders, welches so gar nicht?

ANHANG

Materialliste Kita Geschmacksparcours

Milch-Station	Aufsteller und Anleitung Station 2 Messbecher 2 Schraubgläser mit Deckel Becher für jedes Kind (von Kita/Schule organisiert) Küchenrolle 2 große Löffel (von Kita gestellt)
Obst-Station	Aufsteller und Anleitung Station 2 Schneidebretter 2 Schneidmesser für Kinder 2 Fühlsäckchen 1 Schale für Reste <u>Optional:</u> 2 Schalen für weiteres Obst, z.B. Trauben und 1 für Abfall 2 Deckel zum Abdecken/Frisch halten
Gemüse-Station	Aufsteller und Anleitung Station 3 bis 4 tiefe Schalen für Gemüse 3 bis 4 Deckel zum Abdecken/Frisch halten 1 Kindermesser zum Aufschneiden (z.B. Radieschen, Tomaten) Ein Schneidebrett 2 Fühlsäckchen 3 bis 4 Brillen für Blindverkostung Kleine Löffel (von Kita gestellt)
Getreide-Station	Aufsteller und Anleitung 5 große Schraubgläser 5 kleine Schraubgläser 4 Schälchen für Getreide Getrockneten Hafer und Weizen Haferflockenquetsche 1 Schale zum Auffangen der gequetschten Haferflocken Brett zum Brot schneiden Brotschneidmesser Papierteller für Brot Papiertüten für Haferflocken, falls nachher mitgenommen
Gewürz-Station	Aufsteller und Anleitung Vorlage Gewürzstation (laminiert) 6 Gewürzgläser abgedeckt mit Punkten Glas mit Zimtstange Brett für Vanilleschote Schneidmesser Vanilleschote (von FR mitgebracht) 2 kleine Löffel, falls Pesto angeboten wird (von Kita gestellt)
Zusätzlich	Servietten zur Dekoration der Stationen
Von Fachreferentin mitzubringen	Brotschneidmesser, kleine Schneidmesser,

Materialliste insgesamt:

Materialien gesamt	
Messbecher	2
Schraubgläser mit Deckel (Milchstation)	2
Aufsteller	5
Kleine Bretter	4
Großes Brett	1
Schneidmesser	4
Brotshneidmesser	1
Kunststoffschüsseln tief	6
Kunststoffschüsseln flach	1
Deckel	6
Fühsäckchen	4
Brillen	3-4
Servietten	2
Große Schraubgläser	5
Kleine Schraubgläser	5
Pappteller	10
Schalen für Getreide (Porzellan)	4
Papiertüten	2x
Vorlage Gewürzstation	1
Riechdosen abgeklebt	6
Infomaterialien für Stationen zum Auslegen	
Stationsanleitungen	5
Sinneskompass	5
Anleitung Milchstation BZfE	1
Schneideanleitung Apfel	1
Feedbackbögen Kinder und Fachkräfte	Je nach Durchführung und Gruppenanzahl

Einkaufsliste Kita Geschmacksparcours

Zutaten	1 Gruppe á 15 Kinder	2 Gruppen á 15 Kinder	3 Gruppen á 15 Kinder
Milch-Station (je Kleingruppe 2x 200 g Joghurt & je 100 ml Saft, hochrechnen auf Anzahl Kleingruppen)	2 kg Joghurt 500 ml erster Saft (z.B. Maracujasaft) 500 ml zweiter Saft (z.B. Kirschsafte) Evtl. Küchenrolle (oder von Kita)	4 kg Joghurt 1 L erster Saft 1 L zweiter Saft	6 kg Joghurt 1,5 L erster Saft 1,5 L zweiter Saft
Obst-Station	2-3 Äpfel einer Sorte 2-3 Äpfel andere Sorte 2 Obstarten für 2 Fühlsäcke: z.B. Zitrone, Orange, Kiwi <u>Optional:</u> Andere Obstarten zum Probieren, z.B. 1 Pk. Rote Trauben 1 Pk. Grüne Trauben	5-6 Äpfel einer Sorte 5-6 Äpfel andere Sorte 2 Obstarten für 2 Fühlsäcke: z.B. Zitrone, Orange, Kiwi <u>Optional:</u> Andere Obstarten zum Probieren, z.B. 1 Pk. Rote Trauben 1 Pk. Grüne Trauben	8-9 Äpfel einer Sorte 8-9 Äpfel andere Sorte 2 Obstarten für 2 Fühlsäcke: z.B. Zitrone, Orange, Kiwi <u>Optional:</u> Andere Obstarten zum Probieren, z.B. 1 Pk. Rote Trauben 1 Pk. Grüne Trauben
Gemüse-Station	3 bis 4 Gemüsearten, z.B.: 1 Gurke 1 Pk Tomaten 3 Möhren 3 x Paprika 2 Fühlsäckchen, z.B.: Kohlrabi, Süßkartoffel, Zucchini	3 bis 4 Gemüsearten, z.B.: 1 Gurke 1-2 Pk Tomaten 5 Möhren 5 x Paprika 2 Fühlsäckchen: Kohlrabi, Süßkartoffel, Zucchini	3 bis 4 Gemüsearten, z.B.: 2 Gurken 2 Pk Tomaten 7 Möhren 7 x Paprika 2 Fühlsäckchen, z.B. Kohlrabi, Süßkartoffel, Zucchini
Getreide-Station	1 Pk. Haferkörner 1 Vollkornbrot (z.B. Haferbrot Aldi) Frühstückstüten zum evtl. Mitnehmen der Haferflocken <u>Optional:</u> Popcorn zubereiten	2 Pk. Haferkörner 2 Vollkornbrote (z.B. Haferbrot Aldi) Evtl. Frühstückstüten zum evtl. Mitnehmen der Haferflocken <u>Optional:</u> Popcorn zubereiten	2-3 Pk. Haferkörner 2-3 Vollkornbrote (z.B. Haferbrot Aldi) Evtl. Frühstückstüten zum evtl. Mitnehmen der Haferflocken <u>Optional:</u> Popcorn zubereiten
Gewürz-Station	1xMinze 1xBasilikum 1x Vanilleschote <u>Optional:</u> Basilikumpesto und (Dinkel)Cracker	1xMinze 1xBasilikum 1x Vanilleschote <u>Optional:</u> Basilikumpesto und (Dinkel)Cracker	1xMinze 1xBasilikum 1x Vanilleschote <u>Optional:</u> Basilikumpesto und (Dinkel)Cracker

ELTERNBRIEF

Liebe Eltern,

am XX.XX.XXX werden wir in unserer Kita XY einen Geschmacksparcours durchführen. Mit allen Sinnen werden wir uns folgenden Fragen widmen:

Welche unterschiedlichen Apfelsorten gibt es und welche ist der persönliche Favorit? Zucchini und Gurke sehen sich sehr ähnlich, schmecken sie auch so? Wie entstehen eigentlich Haferflocken und wie riecht Paprika? Und was kann man aus Milch alles zaubern?

Das alles und noch viel mehr werden wir beim Geschmacksparcours der Verbraucherzentrale NRW erfahren.

Ziel des Parcours ist es, die Kinder spielerisch und mit allen Sinnen „auf den Geschmack zu bringen“. Was heißt, dass sie ihre Wahrnehmung schulen, Geschmacksvorlieben und -abneigungen entdecken und die Vielfalt der Lebensmittel kennenlernen.

An den verschiedenen Stationen des Parcours können sich die Kinder jeweils zu den Lebensmittelgruppen Milch, Obst, Gemüse, Getreide, Getränke und Gewürze an den Aufgaben probieren. Wenn Sie die Gruppe bei der Durchführung des Geschmacksparcours unterstützen möchten, melden Sie sich gerne bei mir.

Viele Grüße



Rückantwort

Name des Kindes: _____

Die Informationen zur Durchführung des Geschmacksparcours habe ich erhalten.

Mein Kind verträgt folgende Lebensmittel nicht oder hat eine Allergie:

Beim Geschmacksparcours unterstütze ich gerne: ja nein

Datum/Unterschrift

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Helmholtzstraße 19
40215 Düsseldorf

Internet: www.kita-schulverpflegung.nrw

E-Mail: schulmilch@verbraucherzentrale.nrw; kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw

Das Material wurde erstellt im Rahmen des Projekts *BEKind - Begleitmaßnahmen zur Ernährungsbildung für Kinder in Kitas und Schulen im Rahmen des EU-Schulprogramms für Obst, Gemüse und Milch in NRW*

Stand: September 2024

Text & Gestaltung: Friederike Maretzke