



## Übersicht Unterrichtssequenz 5

<b>Arbeitsauftrag</b>	Die SuS essen für einmal ganz bewusst. In diversen Posten werden abwechslungsweise alle Sinne angesprochen, die bei der Nahrungsaufnahme beteiligt sind.
<b>Ziel</b>	Die SuS lernen die verschiedenen Sinne kennen. Sie werden aufgefordert, die Posten in Vierergruppen zu absolvieren. Sie sollen dies sehr bewusst tun und sich vor allem Zeit lassen.
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Postenblätter</li><li>• Information für die LP</li></ul>
<b>Sozialform</b>	GA
<b>Zeit</b>	90'

### Zusätzliche Informationen:

- Bestellung von Müesli bei bio-familia ([www.bio-familia.ch](http://www.bio-familia.ch)).
- Auf kiknet.ch finden Sie viele weitere Werkstattposten zum Thema Ernährung, die mit der vorliegenden Sinneswerkstatt verknüpft werden können.



<b>Posten 1:</b>	<b>Feinschmecker</b> Wer erkennt am meisten Gemüse und Früchte an ihrem Geschmack?
<b>Aufgabe:</b>	Ein Kind zieht die Augenbinde oder die Taucherbrille an, sodass es nichts mehr sieht.  Ein anderes Gruppenmitglied steckt nun ein Frucht- oder Gemüsestückchen auf den Zahnstocher, und füttert damit das Kind mit den verbundenen Augen.  Ein drittes Kind notiert auf einem Zettel, wie viele Antworten richtig waren. Nach vier Versuchen wird gewechselt, sodass jeder einmal drankommt.
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ca. 20 nummerierte, verschlossene Plastikboxen</li><li>▪ Augenbinde oder geschwärzte Taucherbrille</li><li>▪ Evtl. Klammer für die Nase</li><li>▪ Zahnstocher oder Gabel</li><li>▪ Bleistift und Notizpapier</li></ul>





<b>Posten 2:</b>	<b>Was trink ich da?</b> Getränke nur an ihrem Geschmack zu erkennen, ist gar nicht so einfach! Testet euren Geschmacksinn!
<b>Aufgabe:</b>	Jedes Gruppenmitglied erhält einen Trinkbecher.  Der erste Schüler beginnt nun mit Testen. Wenn alle Getränke durch sind, kommt der Nächste an die Reihe. Die Lösungen auf der Legende werden aber erst nachgeschaut, wenn jedes Kind alle Getränke durchprobiert hat.  Ein Tipp noch: Spült nach jedem Versuch den Becher und den Mund kurz mit Wasser aus.
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fünf Flaschen mit eingefärbten Getränken</li><li>▪ Legende</li><li>▪ Trinkbecher</li></ul>





<p><b>Posten 3:</b></p>	<p><b>Zungentest</b>          Versuche herauszufinden, wo auf deiner Zunge du welchen Geschmack empfinden kannst.</p>
<p><b>Aufgabe:</b></p>	<p>Mit eurer Zunge könnt ihr verschiedene Geschmacksrichtungen unterscheiden. So kann etwas süß, sauer, salzig oder bitter schmecken.</p> <p>Ihr macht nun einen kleinen Test, und zwar alle gleichzeitig: Jeder taucht ein Wattestäbchen in die Flüssigkeit des ersten Schälchens. Betupft dann vorsichtig die ganze Zunge mit dem Wattestäbchen.</p> <p>Besprecht danach in der Gruppe folgende Punkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wie schmeckt die Flüssigkeit?</li> <li>▪ Habt ihr eine Stelle auf der Zunge, wo man es nicht schmeckt?</li> <li>▪ Wer schmeckt die Flüssigkeit gern, wer nicht?</li> </ul> <p>Macht dasselbe mit den anderen Flüssigkeiten. Vor dem Wechsel von einer zur nächsten Geschmacksrichtung solltet ihr etwas Wasser trinken, damit der vorherige Geschmack neutralisiert wird.</p> <p>Wenn ihr mit allen Schälchen durch seid, dürft ihr nachschauen, was es ist.</p> <p><b>Zusatz:</b>          Kostet etwas Saures, danach etwas Süßes und dann wieder das Saure – ohne dazwischen Wasser zu trinken. Verändert sich die Wahrnehmung der Säure?          Lösung: Oft schmecken saure Dinge noch saurer, wenn man zuvor etwas Süßes zu sich genommen hat.</p>
<p><b>Material:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schälchen mit Flüssigkeiten</li> <li>▪ Nasenklammer und Augenbinde</li> <li>▪ Saubere Wattestäbchen</li> </ul>





<b>Posten 4:</b>	<b>Frisch oder Konserve?</b> Versuche im Blindtest herauszufinden, welche Lebensmittel frisch sind und welche aus der Dose kommen.
<b>Aufgabe:</b>	Einem Gruppenmitglied werden die Augen verbunden. Es bekommt nun von jedem Lebensmittel jeweils ein frisches Stück sowie ein Stück aus der Dose gefüttert. Es darf verraten werden, um welches Lebensmittel es sich handelt. Ob es aber frisch oder konserviert ist, muss die Testperson herausfinden.
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Schälchen mit verschiedenen Lebensmitteln, jeweils einmal frisch und einmal aus der Dose</li><li>▪ Augenbinde</li><li>▪ Zahnstocher</li></ul>





<b>Posten 5:</b>	<b>Das kann ich gut riechen ...</b> Von welchem Geruch kriegst du fast nicht genug? Und was riechst du gar nicht gern?
<b>Aufgabe:</b>	Bei diesem Posten müsst ihr für einmal gar nichts herausfinden.  Die Aufgabe besteht darin, dass ein Kind an einer Dose nach der anderen riecht. Diejenigen, die es gerne riecht, werden auf das lachende Gesicht gestellt, diejenigen, die es nicht mag, auf das traurige. Wenn alle Dosen eingeteilt sind, kehrt ihr sie um und schreibt zwei Listen: eine mit den angenehmen Gerüchen, eine Liste mit den unangenehmen.  Dies wiederholt ihr bei jedem Gruppenmitglied.  Zum Schluss vergleicht ihr die Listen? Ist euer Geschmacksempfinden dasselbe oder gibt es Unterschiede? Welche Gerüche werden von allen als gut empfunden? Welchen Geruch mag niemand?
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dosen mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen</li><li>▪ Smileys</li><li>▪ Notizpapier und Bleistift</li></ul>





<b>Posten 6:</b>	<b>Fingerspitzengefühl</b> Erkennst du Lebensmittel auch, wenn du sie weder sehen noch kosten darfst? Dein Fingerspitzengefühl ist nun gefragt!
<b>Aufgabe:</b>	Ein Gruppenmitglied nach dem anderen versucht, durch Ertasten herauszufinden, welche Lebensmittel in der Kiste versteckt sind. Schreibt eure Antworten auf. Wenn ihr das Gefühl habt, alles herausgefunden zu haben, dürft ihr euch den Inhalt anschauen.
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kartonschachtel mit Tastlöchern und Inhalt</li><li>▪ Evtl. Augenbinde</li></ul>





<b>Posten 7:</b>	<b>Ich höre was, das du nicht siehst</b> Du versuchst, mit dem Gehörsinn verschiedene Nahrungsmittel zu erraten.
<b>Aufgabe:</b>	Um ein Geräusch zu hören, dürft ihr die Plastikboxen leicht schütteln. Könnt ihr euch vorstellen, was darin sein könnte? Keine Ahnung?  Vielleicht hilft euch die Lehrperson, indem sie/er eine Liste mit den Nahrungsmitteln aushändigt.  Schreibt eure Lösungen auf.
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kartonschachtel mit Tastlöchern und Inhalt</li><li>▪ Evtl. Augenbinde</li></ul>





<b>Posten 8:</b>	<b>Wer hat die beste Schnüffelnase?</b> Ihr versucht, Lebensmittel anhand ihres Geruchs zu erkennen.
<b>Aufgabe:</b>	Das erste Kind zieht sich die Augenbinde an. Nun werden ihm die verschlossenen Gefässe hingehalten. Es wählt sich drei davon aus. Nun wird ein Gefäss nach dem anderen geöffnet, und der Testperson unter die Nase gehalten. Diese spricht aus, was sie riecht.  Jedes Lebensmittel, das richtig geraten wurde, ergibt einen Punkt. Welche Schnüffelnase erkennt alle drei Gerüche?
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Plastikgefässe mit verschiedenen Lebensmitteln</li><li>▪ Augenbinde</li></ul>





<b>Posten 9:</b>	<b>Das Auge isst mit</b> Wer kreiert das schönste Znüni?
<b>Aufgabe:</b>	<p>Allein oder zu zweit dürft ihr mit den bereitgelegten Früchten und Gemüsesorten ein Znüni zubereiten. Das Wichtigste dabei: Es muss richtig schön aussehen!</p> <p>Die Portion muss etwas so viel beinhalten, wie eine Person (zwei Personen, wenn ihr zu zweit arbeitet) pro Znüni essen kann. Wählt die Zutaten also aus, bevor ihr mit Schneiden und Schnitzen beginnt.</p> <p>Wenn ihr fertig seid, macht ihr ein schönes Foto von eurem Werk. Von den Fotos wird dann am Ende der Werkstatt das leckerste Znüni gewählt. Eure Kreation dürft ihr natürlich in der Pause geniessen!</p>
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Frisches Obst</li><li>▪ Gemüse</li><li>▪ Evtl. Cerealien</li><li>▪ Joghurt und Milch</li><li>▪ Teller oder Schälchen</li><li>▪ Digital- oder Sofortbildkamera</li></ul>





<b>Posten 10:</b>	<b>Was ist da drin?</b> Ihr versucht, die Zusammensetzung einzelner Müeslimischungen zu erraten.
<b>Aufgabe:</b>	<p>Ihr wählt alle gemeinsam ein Schälchen mit einer Müeslimischung aus. Nun darf sich jeder einen Löffel voll Müesli nehmen. Was hat es da alles drin?</p> <p>Jeder schreibt für sich auf, welche Zutaten er zu erkennen glaubt. Dann wird das Müesli gegessen. Schmeckt man da etwas, was man noch nicht notiert hat?</p> <p>Ihr werdet merken: Obwohl man etwas sehen, riechen und schmecken darf, ist es gar nicht so leicht, zu sagen, was man da isst!</p> <p>Wenn alle ihre Zutatenliste fertig geschrieben haben, vergleicht ihr diese mit den angegebenen Zutaten auf der Verpackung. Wer ist der beste Müeslikenner?</p> <p>Wenn ihr Lust habt, macht ihr dasselbe noch mit einer zweiten Mischung!</p>
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Verschiedene Müeslimischungen in Schälchen</li><li>▪ Löffel</li><li>▪ Verpackungen der Müesli</li><li>▪ Papier und Schreibzeug</li><li>▪ Andere Zutaten</li></ul>



## Vorbereitung Postenlauf

Die folgenden Posten sollen den SuS das bewusste Essen und Geniessen mit allen Sinnen näherbringen. An erster Stelle steht hier das Erleben und Erfahren. Welches Material benötigt wird, kann den Postenblättern der einzelnen Posten entnommen werden.

Die Vorbereitung der Lebensmittel ist etwas aufwändig, aber es lohnt sich! Lesen Sie diese Vorbereitungstipps gut durch!

### Posten 1: Feinschmecker

In etwa 20 Plastikboxen verschiedene in kleine Würfel geschnittene Gemüse und Früchte geben. Wo nötig sollen Schale, Kerngehäuse und Steine entfernt werden, so dass nur der essbare Teil übrigbleibt. Die Plastikboxen werden luft- und blickdicht verschlossen. Unter der Box werden Etiketten mit den Lösungen angebracht.

### Posten 2: Was trink ich da?

Fünf neutrale Flaschen (z. B. alte Glasflaschen mit Schraubverschluss oder leere Pet-Flaschen ohne Etiketten) werden mit verschiedenen Getränken gefüllt. Danach werden die Flüssigkeiten mit Lebensmittelfarbe eingefärbt. Am besten eignen sich Getränke wie Mineralwasser, Citro, Süssmost, heller Sirup (Holunder, Zitrone...) sowie andere Getränke mit heller Eigenfarbe. Auf einer Etikette wird jede Flasche mit einer Nummer versehen. Auf einer beigelegten Legende werden die Lösungen festgehalten.

### Posten 3: Der Zungen-Test

In kleine Schälchen folgende Flüssigkeiten geben:

1. Sauer: Zitronensaft
2. Bitter: Hochkonzentrierter Salbeitee
3. Salzig: Salzwasser
4. Süss: Zuckerwasser

Die Schälchen nummerieren und wie bei den vorangehenden Posten die Lösungen auf Etiketten unter den Schälchen anbringen.

### Posten 4: Frisch oder Konserve?

Es werden vier Lebensmittel bereitgestellt, welche frisch sowie in der Konserve erhältlich sind. Je nach Saison wählt man Kirschen, Ananas, Aprikosen, Birnen, Karotten (frische Karotte muss gekocht sein), Maiskörner ...) Die klein geschnittenen Stückchen werden in beschriftete Schälchen gefüllt. Für die Testperson wird eine Augenbinde benötigt.

### Posten 5: Das kann ich gut riechen...

Verschiedene Gewürze und Kräuter in verschliessbare und blickdichte Gewürzstreuer oder alte Fotofilm-Schutzdosen geben. Die Lösungen wie bei Posten 1 unter dem Boden anbringen.

Auf gelbes Papier werden zwei tellergrosse Smileys gezeichnet. Einmal mit glücklichem Gesicht, einmal unglücklich. Es empfiehlt sich, die Smileys zu laminieren.

### Posten 6: Fingerspitzengefühl

In eine grosse Kartonschachtel werden folgende Nahrungsmittel gelegt: Apfel, Baumnuss, Haselnuss, Litschi, Pflaume, Babybanane, Aprikose, Cervelat, ungekochte Maroni usw.



Die Lebensmittel sollten so gewählt werden, dass sie nach dem Test abgewaschen oder geschält konsumiert werden können.

In den Deckel der Kiste werden zwei Löcher gemacht, durch die man die Hände stecken kann. Zusätzlich wird über den Deckel ein Tuch gespannt, damit man nicht in die Kiste hineinsieht.

Keine feuchten oder zerfliessenden Lebensmittel!

## **Posten 7: Ich höre was, was du nicht siehst**

In blickdichte Plastikboxen kleine Mengen von folgenden Nahrungsmitteln geben: Knusper-Müesli, Nüsse, Zucker, Griess, Mehl, Reis, ungekochte Nudeln, Linsen, Popcorn, Kartoffelchips, Gummibärchen.

## **Posten 8: Wer hat die beste Schnüfflernase?**

Lebensmittel mit intensivem, typischem Geruch (Ananasstück, Zwiebelringe, Kaffeepulver, Käse, Knoblauch, Melonenschnitz ...) in gut verschliessbare, blickdichte Plastikgefässe füllen. Die Gefässe wiederum am Boden mit einer Etikette beschriften.

## **Posten 9: Das Auge isst mit**

Roh essbares Obst und exotische Früchte, Zitronensaft, evtl. auch noch Müesli, Milch und Joghurt in genügender Menge bereitstellen.

## **Posten 10: Was hat`s da drin?**

Drei Müeslisorten in Schälchen bereitstellen. Die Hauptzutaten (s. Packung) der einzelnen Müeslimischungen auf einem Blatt notieren.