

**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



Posten 1: Abwechslungsreich essen

Ausgangslage

Die Kinder starten gemeinsam in einem Kreisli und werden in die Welt des Kochs Cookie und in den Ernährungsparcours eingeführt. Sie erfahren, an was ein Koch bei der Zubereitung von Mahlzeiten alles denkt und was sie bei den Posten erwartet.

Material

- ▶ Pro Kind 1 Kochschürze und/oder Kochmütze
- ▶ Geschichte des Kochs Cookie
- ▶ Ausgedruckte Bilder für die Geschichte
- ▶ Rohe und gekochte Gemüsestücke zum Probieren
- ▶ Verkörperung des Kochs als Handpuppe, verkleidete Betreuungsperson, ...

Vorbereitung

- ▶ Im Team vorbesprechen, wie der Koch Cookie verkörpert werden soll. Hier bietet sich z.B. eine Handpuppe oder eine verkleidete Betreuungsperson an. Bei Interesse kann auch der Kita-Koch miteinbezogen werden.
- ▶ Bilder (ab Seite 4) ausdrucken, welche in die Geschichte eingebaut werden.
- ▶ Basteln einer Kochschürze und / oder Kochmütze für jedes Kind. Dies kann entweder zu einem früheren Zeitpunkt durch die Kinder selber oder durch die Betreuungspersonen gemacht werden.
- ▶ Wichtig bei der Vorbereitung ist, dass die Geschichte mit dem Ernährungskonzept der Kita übereinstimmt.

Umsetzung

Die Kinder werden alle in einem Kreis zusammengetrommelt und der Koch Cookie erzählt seine Geschichte zum Thema abwechslungsreich essen. Die Geschichte sollte aufgrund der Aufmerksamkeitspanne der Kinder nicht länger als 3 Minuten dauern. Nachdem die Geschichte erzählt wurde, wird den Kindern die Durchführung des Ernährungsparcours erläutert sowie die Kochschürzen und / oder Kochmützen verteilt und angezogen. Die Kinder werden in die Gruppen aufgeteilt und anschliessend können die weiteren Posten durchgeführt werden.

Umsetzung

Ca. 10 Minuten

Ziel

Die Kinder erfahren Kernaussagen zum Thema abwechslungsreiches essen und sie wissen, wie der Ernährungsparcours funktioniert.



«Cookie, der Kita-Koch»

Geschichte	Tätigkeit
Hallo liebe Kinder Mein Name ist Cookie und ich bin der Kita Koch. Heute möchte ich euch eine Geschichte übers Essen erzählen. Ich stelle euch einige meiner Freunde vor: - Georg, das Rüebli - Gina, die Aubergine - Gabi, die Tomate - Fritz, der Apfel - Fanny, die Heidelbeere - Fabienne, die Birne Meine Freunde gehören zu den Früchten und dem Gemüse. Was kennt ihr sonst noch für Früchte und Gemüse? Früchte essen wir in der Kita zum Znüni/Zmorge und zum Zvieri. Gemüse essen wir zum Zmittag. Einige Kinder mögen das Gemüse lieber roh, andere mögen das Gemüse lieber gekocht. Es gibt Kinder die mögen lieber grüne anstelle von gelben Peperoni. Es gibt verschiedene Formen und Farben bei den Früchten und Gemüsen. Manche sind saftig, andere knackig, manche süss, andere sauer. Als Kita-Koch wechsele ich immer ab, damit ihr vieles ausprobieren könnt. Am besten ist es, wenn ihr immer wieder probiert, um selber herauszufinden was ihr mögt. Damit ihr am Nachmittag genug Energie zum Spielen habt, essen wir nicht nur Gemüse zum Mittagessen. Ich koche für euch auch ein stärkehaltiges Lebensmittel. Das sind meine Freunde: - Sarah, die Kartoffel - Simon, das Reiskorn - Sabine, die Nudel - Samuel, die Bohne	Bild von einem Koch zeigen, sprechende Handpuppe, verkleidete Betreuungsperson Bilder zeigen. Kinder aufzählen lassen. Einen Teller mit rohem und gekochtem Gemüse zum Probieren herumgeben, damit Kinder den Unterschied erkennen. Bilder zeigen.



Geschichte	Tätigkeit
Aber nicht alle Kinder mögen zum Beispiel Linsen oder Kartoffeln, deshalb wechsele ich auch hier jeden Tag ab. Diese bärenstarken Lebensmittel werden in einer Pfanne oder im Backofen gekocht. Gerne dürft ihr mir einmal helfen beim Kochen. Damit meine Gemüsefreunde, Georg, Gina und Gabi nicht alleine sind, koche ich dazu noch ein proteinhaltiges Lebensmittel. Zum Beispiel Fleisch, Fisch, Eier oder Tofu und Käse. Was mögt ihr am liebsten für Käse? Brot ist ebenfalls ein Freund von Sarah, Simon, Sabine und Samuel. In der Kita essen wir zum Znüni/Zmorge oder Zvieri Brot. Manchmal ergänzen wir es mit Milchprodukten wie zum Beispiel Joghurt, Quark oder Milch. Oder ich bereite zum Beispiel ein feines Müesli mit Joghurt und Früchten zu. Ihr seht liebe Kinder, es gibt viele Lebensmittel die ich für euch auf verschiedene Art und Weise kochen kann und sie schmecken immer wieder anders. Ich freue mich immer besonders, wenn ihr von allem probiert auch wenn ihr es das letzte Mal nicht gerne hattet – vielleicht schmeckt es euch heute besser? Zu jeder Mahlzeit gibt es Wasser und Tee zum Trinken. Weiss denn jemand, warum wir nicht Cola oder Citro trinken? Genau, es ist der viele Zucker. Denn zu viel Zucker ist für uns Menschen, z.B. für unsere Zähne, nicht gut. Und nun möchte ich euch einige meiner Arbeiten zeigen. Wir werden zusammen leckeren Tee zubereiten oder Früchte- und Gemüsespiesse zusammenstellen. Damit ihr wie ich ein Koch seid, habe ich jedem von euch eine Kochschürze und Kochmütze mitgebracht.	Bilder zeigen. Kinder aufzählen lassen. Kinder antworten lassen. Kochschürzen und -mützen verteilen und anziehen.



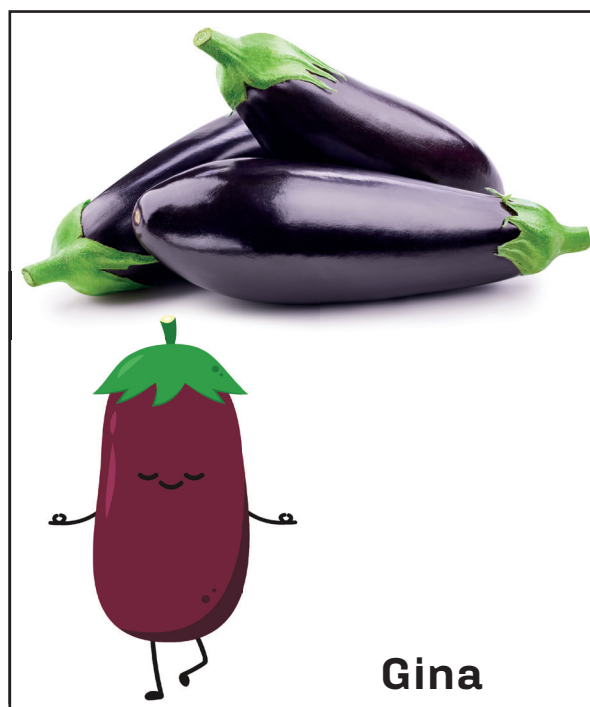
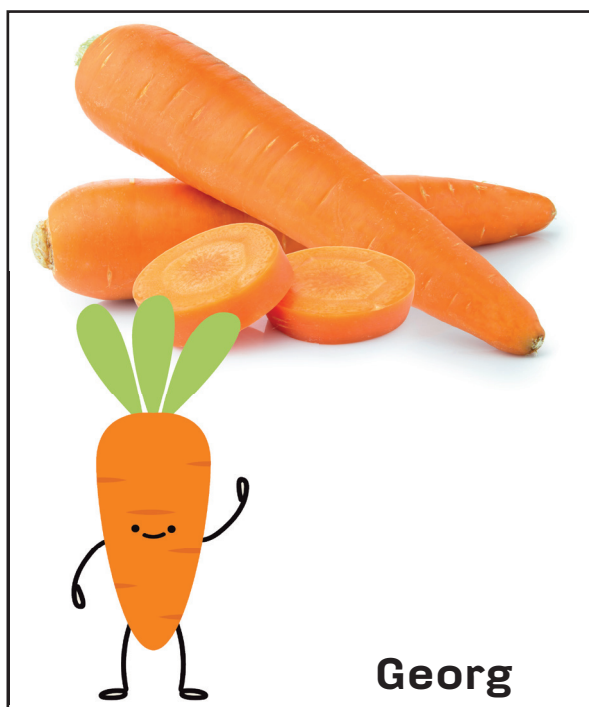
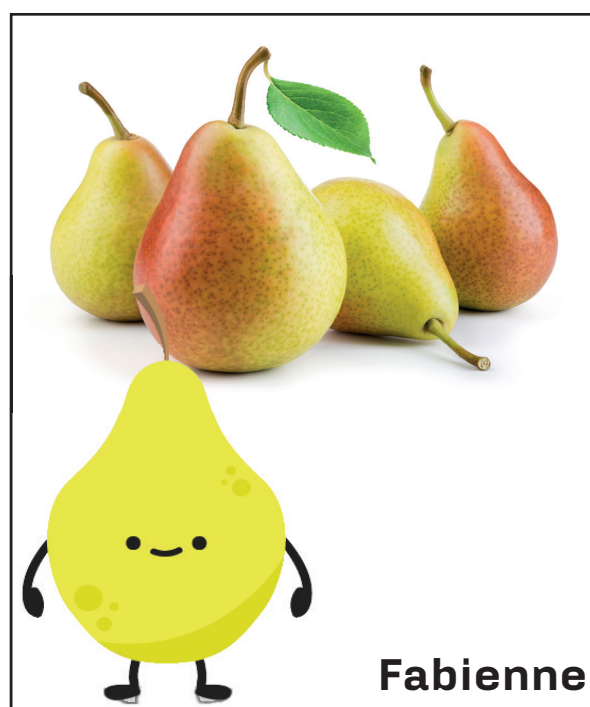
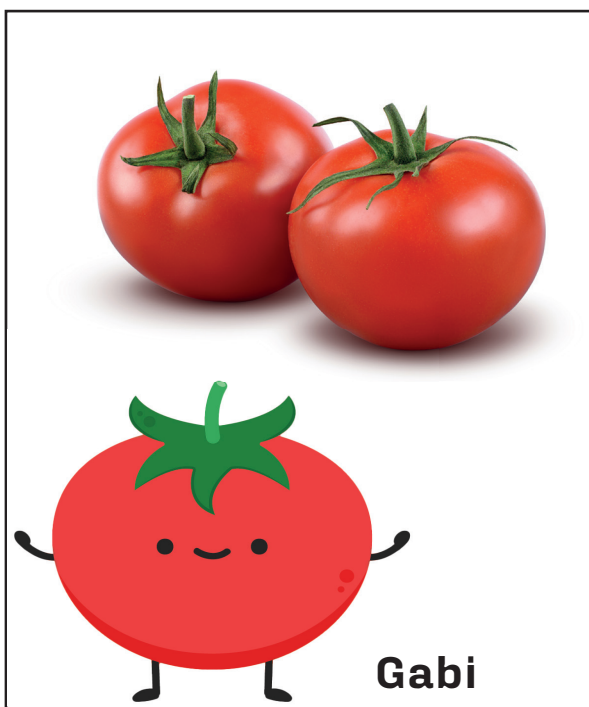
sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Bilder





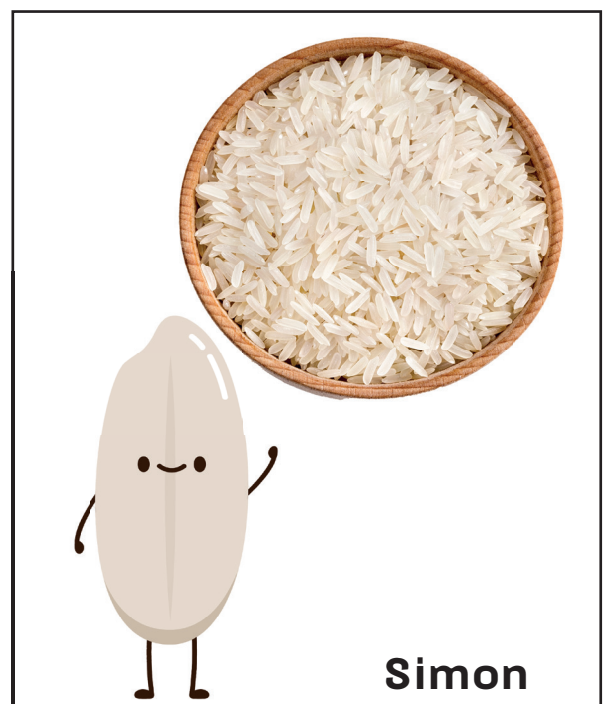
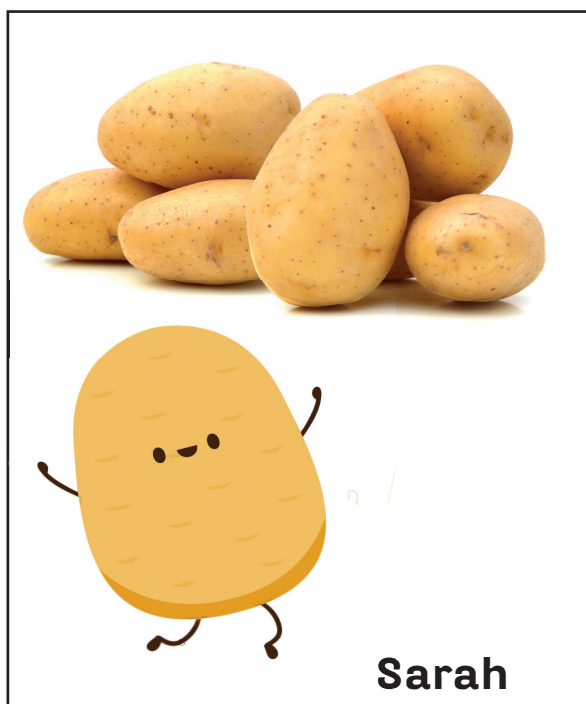
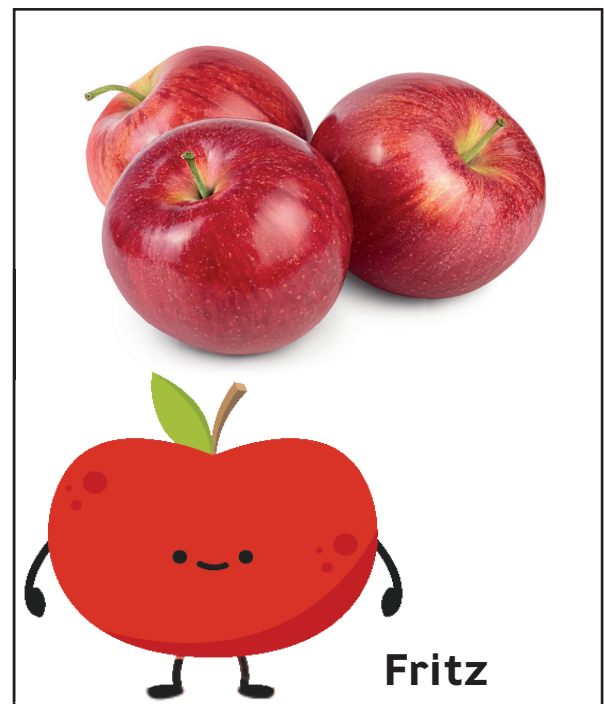
sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Bilder





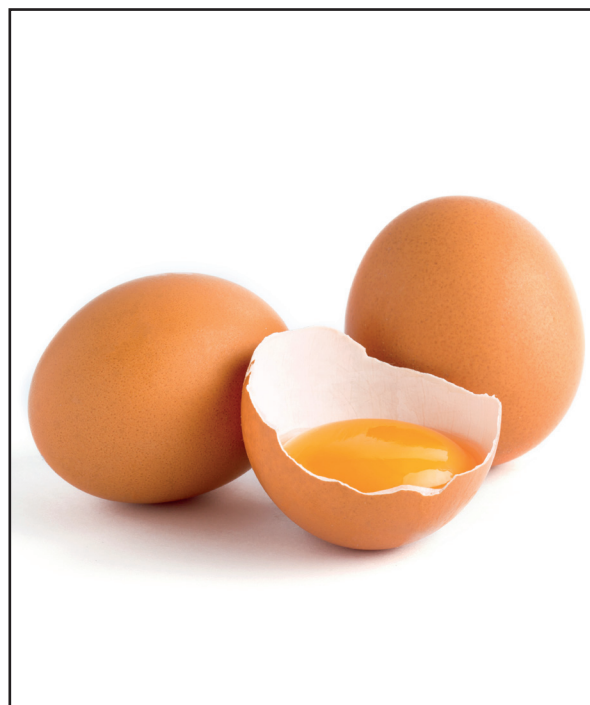
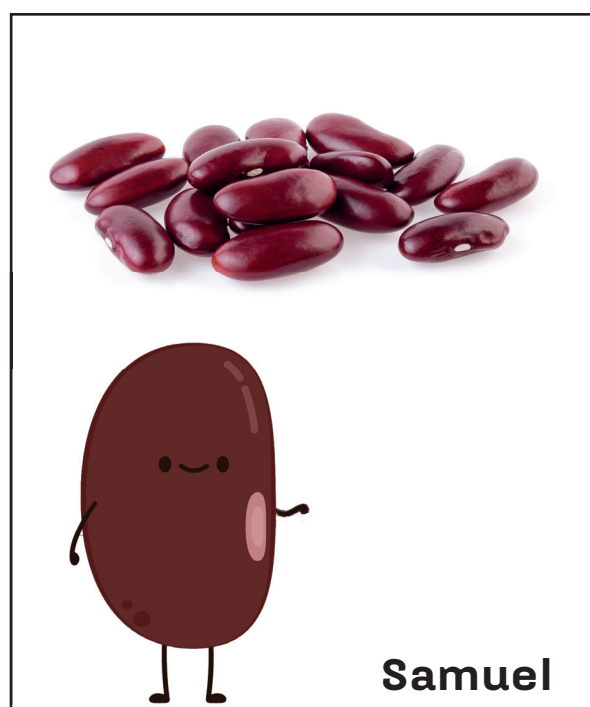
sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Bilder





sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Bilder



Impressum

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Infomaterialien

www.sge-ssn.ch



Online-Shop

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Wissen, was essen.

Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV



SWISSLOS

Lotteriefonds
Kanton Bern