

Sensorische Spieleinheit Ernährung / Zuckerfreier Vormittag für Kinder von 1–6 einschließlich Zweiter praktischer Zahnputz-Übung (Remotivation)

Kinder brauchen zum Verstehen und Lernen Erfahrungen, die sie mit Hilfe ihrer Sinne machen. Bereits Babys entdecken ihr Lebensumfeld, indem sie alle Dinge betrachten, danach greifen und sie in den Mund stecken. Lernen mit allen Sinnen verschafft Erfahrungen, die durch ihre Intensität in der Lage sind, im Langzeitgedächtnis bleibende Erinnerungen zu hinterlassen.

Folglich sind Spiel- und Lerneinheiten, die viele Sinneseindrücke ermöglichen, für alle Kinder besonders empfehlenswert und den kognitiven Lerneinheiten, die bereits entwickeltere Denkstrukturen und Erfahrungen voraussetzen, überlegen.

Bezogen auf den Themenbereich Ernährung / Zuckerfreier Vormittag bietet sich somit an, der Zielgruppe Kindergartenkinder einzelne Lebensmittel erfahrbar zu machen, indem die Kinder diese betrachten, befühlen, beriechen sowie deren Geschmack wahrnehmen dürfen.

Im Folgenden werden die Einzelschritte einer exemplarischen Spiel-/Lerneinheit in Form einer Spielanleitung dargestellt, welche dann gekoppelt mit der Zweiten praktischen Zahnputz-Übung (Remotivation) ausgeführt werden können.

Bindungsphase: Die ersten Minuten des Besuchs dienen dazu, Bindung zwischen dem Patenschafts-Team und den Kindern herzustellen. Das Patenschafts-Team gibt den Kindern die Möglichkeit, es zu beobachten, wenn es z.B. mit der Erzieherin/dem Erzieher spricht, wenn es beim Stellen des Stuhlkreises hilft oder wenn es seine Tasche auspackt.



Kauaktive Lebensmittel kennenlernen: Nach der Begrüßung und Vorstellung zeigt das Patenschafts-Team den Kindern ein Lebensmittel aus dem kauaktiven Obst- und Gemüsebereich (z.B. Apfel oder Karotte), das die Kinder zunächst erkennen und benennen.

Danach gibt das Patenschafts-Team das Lebensmittel den Kindern in die Hände, so dass alle das entsprechende Obst oder Gemüse betrachten, befühlen und beriechen dürfen.

Die wahrgenommenen Sinneseindrücke werden dann von den Kindern beschrieben, auch als Antworten auf Fragen zur Farbe, zum Geruch, zur Form etc.

Kauaktive Lebensmittel probieren: Mit der Frage nach den bereits gemachten Erfahrungen bezüglich des Geschmacks des Lebensmittels startet die Probierphase. Dazu wird das ausgewählte Lebensmittel gewaschen, entsprechend portioniert (z.B. Apfel mit Apfelteller,

Karotte in längliche Stifte) und ausgeteilt. Jedes Kind darf sein Stückchen erneut anschauen, daran riechen und fühlen. Die Kinder werden aufgefordert, sich vorzustellen, wie gut das Stückchen Obst und Gemüse gleich schmecken wird. Was passiert im Mund? Der Speichel, unser Zaubwasser im Mund, beginnt zu fließen. Jetzt werden die Kinder aufgefordert mit den Frontzähnen ein Stückchen abzubeißen. Knack! Das kann man hören. „Gut, dass wir die Frontzähne zum Abschneiden haben!“



Kauen: Jetzt werden die Kinder aufgefordert, das abgebissene Stück mit den Backenzähnen lange und bewusst zu kauen, bis alles ganz kleingekaut ist. Dabei wird darauf aufmerksam gemacht, dass beim intensiven Kauen viel Speichel fließt. „Gut, dass wir das Zaubwasser in unserem Mund haben!“ Dann wird bewusst geschluckt und festgestellt, dass sich der Bauch (Magen) über das so gut Kleingekaute sehr freut, weil er Ungekautes nicht gut verträgt. „Da freut sich der Magen!“

Wiederholen und Festigen: Gemeinsam abbeißen, kauen (mahlen), schlucken bis alles aufgegessen ist. Dabei werden die Kinder mit positiven Assoziationen begleitet wie „Das schmeckt aber lecker! Das ist ja richtig knackig und super fruchtig!“ - (siehe Info-Box).

Da das Kauerlebnis sich bisher nur auf ein exemplarisches Lebensmittel beschränkt, dürfen die Kinder nun ihr kauaktives Lieblingsobst oder -gemüse nennen: „Welches Obst oder Gemüse isst du am liebsten?“. Als Antwort wird z.B. der Kohlrabi genannt. Jetzt sprechen die Kinder im Chor: „Kohlrabi ess' ich gern. Kohlrabi macht mich stark.“

Dazu passen als Positivverstärker die Bewegungen: Über den Bauch streichen, Arme gewinkelt in die Höhe heben und den Bizeps zeigen. Alle Kinder dürfen hintereinander ihr Lieblingsobst/-gemüse nennen und es wird immer wie oben verfahren.



Fotos: Maron/Thumeyer

Zweite praktische Zahnputz-Übung (Remotivation): Die KAI^{plus} Systematik wird mit Hilfe des Zahnputz-Zauberliedes „Zahnbürste tanz in meinem Mund“ im Stuhlkreis wiederholt. Die 4. Strophe „Jetzt ist meine Mama dran...“ darf dabei nie fehlen.

Üben der KAI^{plus} Systematik: Die KAI^{plus} Systematik und der Umgang mit Zahnpasta und Wasser (Handling) werden mit der Kleingruppe im Waschraum entsprechend der Alltagssituation in der Kita trainiert.

Verabschiedungsphase: Das Patenschafts-Team lobt die Kinder für ihr tolles Mitmachen.

Info-Box

Kinder im Alter von einem bis sechs Jahren eignen sich ihr Essverhalten maßgeblich durch Imitationslernen von Vorbildern an. Ernährungswissen im klassischen Sinne (Kognitionen) hat in dieser Altersgruppe praktisch keinen Einfluss auf die Lebensmittelauswahl. Um die Wahrscheinlichkeit einer vollwertigen Speisenauswahl zu erhöhen, sind zum einen ein entsprechendes Speisenangebot vor Ort (inklusive von zu Hause mitgebrachter Speisen), zum anderen die Vorbildfunktion der Erzieherinnen und Erzieher (und Eltern ...) bei allen Mahlzeiten in der Kindertageseinrichtung entscheidend. Dabei sollte ausschließlich mit Motiven wie Genuss und Geschmack gearbeitet werden: „Probier doch mal! Das schmeckt richtig lecker!“ (DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder). Andere geeignete Motive sind Entdecken, Probieren, Experimentieren, Selbermachen, Nachmachen und Wiederholen.

Eine Benennung von Lebensmitteln als „gesund“ (gut) und „ungesund“ (schlecht) ist kontraproduktiv: Erwachsene versuchen, Kinder vom Verzehr bestimmter Speisen abzuhalten, indem sie Lebensmitteln den Begriff „ungesund“ zuordnen.

Beispiel: „Iss nicht so viel Eis, denn der viele Zucker ist ungesund!“ Durch die Erwachsenen lernt das Kind auf der kognitiven Ebene: Ungesund = schmeckt (Mag ich!) / gesund = schmeckt nicht (Mag ich nicht!).

Das Wort „gesund“ wird also negativ besetzt, das Wort „ungesund“ positiv. Gleichzeitig erzeugt diese Zuordnung ein schlechtes Gewissen beim Verzehr „ungesunder“ Lebensmittel. Darüber hinaus assoziieren viele Kinder mit dem Begriff „gesund“ eine Bevorzugung („Iss das, das ist gesund!“), gegen die sie sich häufig wehren. Siehe Infoblatt IB 044, Spielanleitung zum Zuordnungskorb.

Zeitbedarf pro Gruppe ca. 1 Stunde

Lerneinheit zum Zuckerfreien Vormittag			Zweite praktische Zahnputz-Übung					
Gruppenraum			Waschraum					
max. 15 Min.	ca. 10 Min.		ca. 25 Min.					5 Min.
Zeit zur Bindung geben	Zähne mit den Fingern begreifen:	Bei Bedarf KAI ^{plus} wiederholen mit Lied immer mit dem 4. Vers „Jetzt ist meine Mama dran, ...“	Im Waschraum, in Kleingruppen KAI ^{plus} üben (Handling) pro Kleingruppe					Loben/Bedanken für das Mitmachen
Begrüßung, Vorstellung	Fühlen nach KAI		5 Min.	5 Min.	5 Min.	5 Min.	5 Min.	Jahresmaterial überreichen
								Verabschiedung