



**“DAS KIND ISST, WAS ES MAG, UND
ES MAG, WAS ES KENNT”**

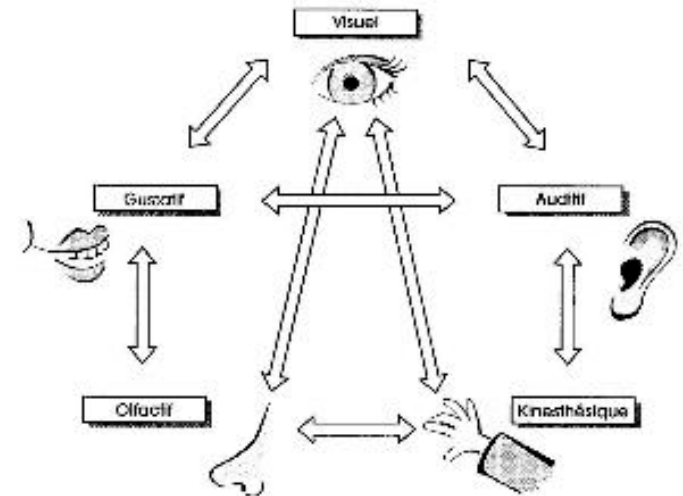
Cook, 2007

Ziele und Grundsätze von Senso5

- Lebenskompetenzen entwickeln → selbstbewusster Esser
 - Die eigenen Bedürfnisse und Wahrnehmungen kennen
 - Alle Sinne des Kindes aktivieren
 - Sich in der Welt der Ernährung auskennen
 - Das Kind mit echten Nahrungsmitteln vertraut machen
 - Die Beziehung zwischen dem Essenden und den Nahrungsmitteln fördernd begleiten
 - Sinneseindrücke in Worte fassen
- Die Besonderheiten des schulischen Kontexts nutzen: Gruppendynamik, geringere affektive Belastung etc.
- Das Kind während der gesamten Schulzeit begleiten

Ziele und Grundsätze von Senso5

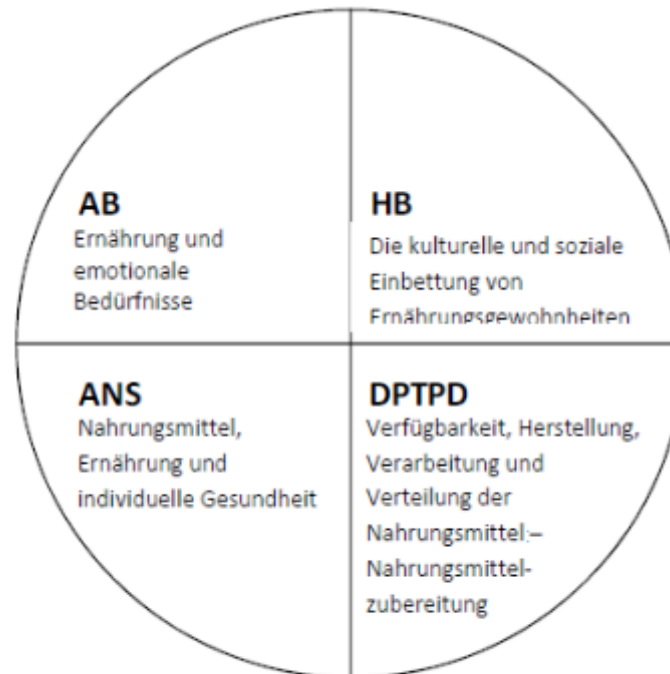
- Mit entsprechenden Lehrmitteln den Gebrauch aller fünf Sinne fördern
- Mindestens acht bis zehn Aktivitäten pro Schuljahr realisieren – mit Nahrungsmitteln und nach klar definierten Kriterien:
 - Qualität
 - Bezug zur Wohnregion, Vielfalt bezüglich Ernährung, Kultur, Sorten und Zubereitungsarten
 - «von der Mistgabel zur Essgabel»



Evaluation der Lehrmittel

- Aufteilung der Kinder in zwei Vergleichsgruppen (Senso5-Pilotgruppe und Kontrollgruppe)
- Langzeitstudie (Dauer: 5 Jahre)
- Auswahl von Schulklassen der Stadt Sion nach sozio-demografischen Kriterien
- Quantitative und qualitative Tests (Bericht auf Anfrage erhältlich)

Ernährungserziehung zwischen dem ersten und achten Schuljahr



¹ Dieses Programm wurde unter Berücksichtigung der Empfehlungen der Welternährungsorganisation FAO erstellt, die sie in ihrem "Planungsleitfaden für die Entwicklung von Lehrplänen" (Guide de planification pour le développement de programmes scolaires, FAO 2007, existiert nur auf englisch und französisch) festlegt.

Schlüsselfragen nach Schuljahr

Ernährung und Bedürfnisse, Nahrungsmittelkunde, Umgang mit Nahrungsmitteln

Schlüsselfragen

1. und 2. Schuljahr	3. und 4. Schuljahr
<ol style="list-style-type: none"> 1. Was esse ich und was trinke ich? 2. Wie esse ich? 3. Was ist ein Getränk? Was ist der Unterschied zwischen Wasser und einem flüssigen Nahrungsmittel? 4. Wie setze ich beim Essen meine Sinne ein? 5. Welchen Geschmack haben Nahrungsmittel? 6. Woher kommen die Nahrungsmittel, die ich esse? Wie werden sie angebaut/geerntet/verarbeitet? 7. Woher kommen die Nahrungsmittel und das Wasser? 8. Wann muss ich mir die Hände waschen? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wann und wie esse und trinke ich? 2. Was essen und trinken die anderen? 3. Welche Gefühle lösen Esswaren und Getränke in mir aus? 4. Wie finde ich Worte für das, was ich mit meinen Sinnen erfahre? 5. Gibt es Speisen für bestimmte Festtage oder bestimmte Zeiten im Jahr? 6. Kann ich beim Einkaufen und bei der Zubereitung der Nahrungsmittel mithelfen? 7. Warum muss ich mir die Hände waschen? 8. Woher kommen die Nahrungsmittel, die ich esse? Wie werden sie angebaut/geerntet/verarbeitet?
5. und 6. Schuljahr	7. und 8. Schuljahr
<ol style="list-style-type: none"> 1. Welches Nahrungsmittel suche ich mir aus und warum? Was wählen die anderen? 2. Was heisst gesund sein? 3. Warum brauche ich Nahrung? 4. Was essen die Leute in meinem Umfeld gewöhnlich? Wann essen sie es und wie? 5. Was bringen uns die verschiedenen Nahrungsmittel? 6. Wie kann ich beim Einkauf, bei der Herstellung und bei der Zubereitung der Nahrungsmittel zu Hause mithelfen? Woher kommen die Nahrungsmittel, die ich esse? Wie werden sie angebaut/geerntet/verarbeitet? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bin ich fähig, mich zu ernähren? 2. Was heisst, gesund leben? Lebe ich gesund? 3. Was versteht man unter richtiger Ernährung (gesunder Kost)? Ernähre ich mich richtig? 4. Wie können wir uns das ganze Jahr über richtig ernähren? 5. Woher kommen die Nahrungsmittel, die ich esse? Wie werden sie angebaut/geerntet/verarbeitet? 6. Was beeinflusst meine Ernährungsgewohnheiten? (Gefühle, Gedanken, gesellschaftliche, kulturelle, wirtschaftliche und körperliche Gegebenheiten) 7. Was geschieht mit den Nahrungsmitteln im Organismus? 8. Wie wirkt sich die Ernährung auf die Gesundheit aus? 9. Warum gibt es beim Menschen unterschiedliche Ernährungsbedürfnisse? 10. Wir können wir uns das ganze Jahr über abwechslungsreich und bedürfnisgerecht ernähren?

Ein Jahresprogramm



JAHRESPROGRAMM SENSO 5 : 1 H KINDERGARTENJAHR

Die fünf Sinne können in zwei Kategorien eingeteilt werden: die physikalischen und die chemischen Sinne.

Zu den physikalischen Sinnen gehören der Gesichtssinn, das Gehör und der Tastsinn.

Geruchs- und Geschmackssinn sind chemische Sinne. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt sind.

Roter Faden: Früchte und Gemüse aus der Region



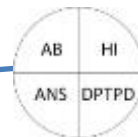
DER SEHSINN

Das Sehen beruht auf den Wahrnehmungen des Auges. Unsere Augen vermitteln uns eine grosse Menge nützlicher Informationen, sie können uns jedoch auch täuschen. Deshalb sollte den Schülern gezeigt werden, dass das, was wir sehen, von anderen Sinnen bestätigt werden muss.

Vokabular:

- Farben
- Formen
- Generelles Aussehen (transparent, durchscheinend, glänzend, flüssig, glatt, körnig ...)

Zeitpunkt	Zweck	Allgemeine Zielsetzungen	Nr.	Aktivitäten
September	<ul style="list-style-type: none"> - Früchte und Gemüse aus der Region im natürlichen Umfeld entdecken - Beobachtungsfähigkeit verbessern 	1. Den Obstgarten mit den Augen erforschen	101	Besuch eines Obstgartens
		2. Den Obstgarten mit dem Körper erforschen		
		3. 3. Den Baum oder den Setzling einer Frucht / eines Gemüses durch Sehen, Riechen und Berühren erforschen		
Oktober	<ul style="list-style-type: none"> - Den Gesichtssinn entwickeln - Den Tastsinn entwickeln - Den Geschmackssinn sensibilisieren - Lernen, seine verschiedenen Sinneswahrnehmungen in Worten auszudrücken - Geschmacks- und Geruchssinn wecken 	4. Die sichtbaren Eigenschaften der Früchte, des Gemüses und des Käses beschreiben	102	Sehen: Früchte und Gemüse aus der Region sowie Käse betrachten (dann Betrachtung anderer Früchte)
		5. Früchte, Gemüse und Käse berühren und die Empfindungen artikulieren		
		6. Sich frei zu Geschmack und Geruch der Frucht /des Gemüses und des Käses äussern		



Grundlagen-
dokumente zur
Ausbildung des
Ernährungs-
verhaltens

Ziele und Verlauf

1

Lektion 3

Theoretische
Unterlagen –
kantonale
Präzisierungen

2

FT

Technische
Merkblätter

						
				Retronasaler Geruch	Mundgefühl	Geschmack

Übersicht

Das Kind lernt die Olive, eine Ölfucht (Frucht der Ölpflanze Olivenbaum) und eine Gemüsesorte (Gurke) kennen. Das Kind schärft seine Sinne durch die Erforschung, die Beschreibung und das Kosten der beiden Nahrungsmittel, die ja nicht unbedingt in seinen täglichen Speisen vorkommen.

Die Kinder stellen fest, dass es wichtig ist, die richtigen Wörter zu kennen, um die Nahrungsmittel zu beschreiben und zu unterscheiden. → Die Lehrperson ermutigt die Kinder, sich frei zu ihren Eindrücken zu äussern. Das Kind zieht für die Beschreibung der Nahrungsmittel alle Sinneswahrnehmungen heran. Es schärft damit seine Aufmerksamkeit bei der Wahrnehmung seiner Empfindungen zu einem Nahrungsmittel. Diese Aufmerksamkeit beim Verzehr ist sehr wichtig (siehe Merkblatt «Hunger, Appetit, Sättigung – Empfindungen rund ums Essen»).

Olive und Gurke gehören nicht zu den Lieblingsspeisen der Kinder, ganz im Gegenteil. Das Kind lernt, dass seine Vorlieben und Abneigungen erklärbar sind, sich aber auch ändern können. Seine Sinneserfahrungen können von denjenigen seiner Klassenkameraden abweichen, und das kann dazu führen, dass es etwas nicht mag oder auch lieber mag als sie.

Auf diese Weise kann sich das Kind mit unbekannten Nahrungsmitteln vertraut machen. Dieses Kennenlernen und das Vertrautwerden erweitern das Nahrungsmittelspektrum des Kindes. Grundsätzlich gilt: Das Kind isst, was es mag, und es mag, was es kennt.

ZWECKE

- Erforschung mit dem Sehsinn
- Erforschung mit dem Tastsinn
- Erforschung mit dem Gehörsinn
- Erforschung mit dem Geruchssinn
- Erforschung mit dem Geschmackssinn und über das Mundgefühl
- Zuordnung der vier Geschmacksqualitäten zu den gekosteten Nahrungsmitteln
- Erkenntnis, dass jeder Sinneseindruck die Nahrungsmittelwahl beeinflusst
- Einstellung und Haltung eines «Verkosters» erlernen (Wahrnehmung des Nahrungsmittels mit allen Sinnen)

UNTERRICHTSZIELE

1. Separate Beschreibung der Sinneswahrnehmungen an der grünen oder schwarzen Olive für jeden der fünf Sinne
2. Verwendung des richtigen Wortschatzes bei jedem Sinn
3. Von früheren Erfahrungen mit dem Nahrungsmittel erzählen

Ablauf	Material	Bemerkungen
Schwarze oder grüne Olive, ganz 1. Frucht gemeinsam erforschen 2. Aussehen der Olive beschreiben	- Eine Olive pro Kind - Serviette - Zahnstocher	✓ Wenn die Kinder Wörter verwenden, die nicht zur entsprechenden

Empfohlene Merkblätter: Sensorisches System, Ausbildung von Nahrungsmittelvorlieben

Ziele der Ernährungsbildung

Pädagogische Ziele

Wissenschaftliche Hintergründe

Und jetzt sind Sie dran ...

