



GUT ESSEN MACHT STARK

## Essen mit allen Sinnen



Foto: © Oksana Kuzmina / Adobe Stock

Wir haben fünf Sinne:

- Sehen
- Riechen
- Schmecken
- Hören
- Fühlen



Kinder sind neugierig. Beim Essen erkunden Kinder die Lebensmittel mit allen Sinnen. So schulen sie ihre Wahrnehmung und nehmen Essen und Trinken bewusster wahr.

Liebe Eltern,

Hmmmm, ist das lecker ...

Alle unsere Sinne sitzen mit uns zusammen am Tisch und essen mit. Bereits beim Kochen riecht der Auflauf verführerisch, die Gemüsepfanne sieht beim Servieren sehr bunt aus und spricht uns bereits vor dem Essen an. Wir wissen, dass frische Möhren knacken und weiche Tomaten baldigst zubereitet werden wollen. Überall begegnen uns unsere Sinneseindrücke. Wo wir Erwachsenen häufig mit Vorurteilen reagieren, da essen die Kinder tatsächlich noch mit allen Sinnen.

**Tipp** Nehmen Sie sich Zeit für das gemeinsame Essen und planen es als festen Bestandteil Ihres Alltags ein. Nur wer langsam und bewusst isst, hat die Chance, Signale des Körpers wahrzunehmen.



**Kinder mögen nichts Bitteres**

Kinder besitzen mehr Sinneszellen und schmecken dadurch intensiver, sie sind Feinschmecker.

Deshalb haben die meisten Kinder eine starke Abneigung gegen bittere Lebensmittel.

Sie lehnen z.B. Gerichte mit Rosenkohl oder Chicorée ab.

Sie müssen diese Lebensmittel erst besser kennenlernen.



GUT ESSEN MACHT STARK

## In der Küche mit Kita-Kindern

### Kürbissuppe

#### Zutaten:

400 Gramm	Hokaido Kürbis
2	Möhren
2	Kartoffeln
1 Stange	Lauch
2 Esslöffel	Rapsöl
1 Liter	Gemüsebrühe
100 Gramm	Crème fraiche
	Jodsalz
	Pfeffer



#### Essen ist ein Genuss für alle Sinne!

Auch Finger-Food ist wichtig: Bei Essen mit den Fingern „begreifen“ Kinder das Essen und erlangen wichtige Informationen über das Lebensmittel (Konsistenz, Temperatur...).



Bild: Adobestock 159232206



#### Zubereitung:

Kürbis waschen, in Spalten schneiden und dann in Würfel, dabei die Kerne entfernen.

Möhren und Kartoffeln schälen und klein schneiden, Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Rapsöl in einem Topf erhitzen und nach und nach die Zutaten zufügen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ungefähr 20 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und mit Crème fraiche, Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

Und während die Kinder ihre Lebensmittel untersuchen, genießen Sie einmal in Ruhe ein Stück Schokolade:

Bevor Sie es in den Mund nehmen, riechen Sie daran, schauen Sie sich die Oberfläche an.

Nehmen Sie nun die Schokolade in den Mund, zerkauen Sie sie jedoch nicht sofort. Welche Geschmacksrichtung hat die Schokolade? Wie riecht sie? Nun zerkauen Sie die Schokolade langsam. Was schmecken Sie?

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Impressum:

Verbraucherzentrale

Projekt "Gut Essen macht stark"

[www.verbraucherzentrale.nrw/gut-essen-macht-stark](http://www.verbraucherzentrale.nrw/gut-essen-macht-stark)