

Schmecken mit allen Sinnen

Das pädagogisch-didaktische Konzept

DR. INKA ENGEL

Im frühen Kindesalter werden die Grundsteine für eine lebenslange ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung gelegt. Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) hat mit dem Feinschmeckerkurs "Schmecken mit allen Sinnen" ein einfaches, praxistaugliches Konzept entwickelt, mit dem sich Kinder aktiv mit ihrem Essen und Trinken auseinandersetzen.

Der Feinschmeckerkurs basiert auf einem leicht anzupassenden und vielseitig ausgestaltbaren, praxiserprobten Konzept für den Kindergarten, die ersten beiden Klassenstufen der Grundschule und den Förderschulbereich. Jede Feinschmeckerstunde ist für etwa 60 Minuten konzipiert und folgt einem ähnlichen Ablauf, der auf einem handlungsorientierten Lernen mit allen Sinnen und aktivierenden Methoden beruht. Dabei greifen die Lerninhalte auf die Vorerfahrungen der Kinder zurück, stellen einen Lebensweltbezug her und verknüpfen Essen und Trinken als Erlebnis mit positiven Botschaften.

Abbildung 1: Die Ernährungspyramide

Didaktische Reduktion und Verlauf

Die komplexe Wirklichkeit von Ernährungsfragen vereinfacht der Feinschmeckerkurs für die Kinder und reduziert sie altersgemäß. Der Fokus liegt auf der Ernährungspyramide (**Abb. 1**). Die Kinder entdecken im Kurs nur wenige Grundlebensmittel aus fünf Gruppen.

Methodisch betrachtet lassen sich die Stunden sehr vielfältig gestalten. Wiederkehrende Abläufe mit gleichen Ritualen erleichtern es den Kindern, sich einzubringen. So beginnt jede Stunde mit Händewaschen und Singen. Zum Stundenthema passend lernen die Kinder jeweils eine neue Strophe des Liedes "Die Hitpyramide".

Die Erarbeitung ist als Sinnesschulung praxisnah aufgebaut, indem die Kinder nach einem festen Probierprinzip Lebensmittel kosten und damit etwas zubereiten. Jede Einheit endet mit dem Aufkleben von Stickern in die eigene Ernährungspyramide als Reflexion.

Das didaktisch-methodische Konzept

Der Feinschmeckerkurs basiert auf verschiedenen methodischen Schwerpunkten und dahinterliegenden pädagogischen Ansätzen sowie Handlungskonzepten.

Handlungsorientiert

Eingebettet in die konstruktivistische Theorie stützt sich der Kurs auf die Idee einer umfassenden Handlungsorientierung. Dabei liegt der Fokus auf einem ganzheitlichen, kinderaktiven und alle Sinne umfassenden Lernen.



Lebensnah

Lehren und Lernen am konkreten Beispiel zeichnet den Feinschmeckerkurs aus. Durch die didaktische Reduktion können die Kinder von ausgewählten Lebensmittelbeispielen auf allgemeine Einsichten schließen (Wagenschein 1989). Die Lehrkraft berücksichtigt Wirklichkeit und alltägliche Ernährung der Kinder und kann ihre Handlungsperspektiven erweitern.

Die Angebote in den Feinschmeckerstunden bis hin zum gemeinsamen Buffet mit den Eltern holen die Kinder in ihrer aktuellen Lebensphase ab und eröffnen ihnen Entwicklungsmöglichkeiten. So hat Ernährungsbildung, die auf Selbstreflexion und einer toleranten Haltung basiert, große Bedeutung für die zukünftige Entwicklung der Kinder. Der Transfer des Gelernten aus dem Kindergarten- oder Schulkontext in weitere alltägliche Lebensbereiche wird daher im Feinschmeckerkurs durchgehend angeregt (Klafki 2007). Wenn etwa die Kinder ihre Pyramide mit Stickern ihrer Wahl bekleben und ihre Pyramide am Ende mit nach Hause nehmen, dient dieses spielerische Ritual neben dem Transfer des Erfahrenen und Gelernten auch der sinnbildlichen Verinnerlichung und Reflexion. Die spielerische Umsetzung, beispielsweise im "Obstsalat-Spiel", fördert die Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit (Warwitz 2014).

Am Kind orientiert

Der Feinschmeckerkurs orientiert sich an den konkreten Interessen der Kinder und bezieht diese flexibel ein. Außerdem ermöglicht das Konzept, eigene Interessen zu reflektieren und sich selbst bewusster zu werden (Jank, Meyer 2005). Der Grundsatz des Feinschmeckerkurses zielt dabei auf das Leben und Lernen in Erfahrungszusammenhängen ab. Er knüpft an die Esserfahrungen und Interessen der Kinder an und nimmt diese mit auf. Die Sinnesschulung folgt dabei zur Wiedererkennung einem immer gleichen Schema. Die Kinder gehen durch fünf Schritte - Sehen, Riechen, Hören, Fühlen (auch mit der Zunge) und Schmecken. Sie beschreiben ihre Sinneseindrücke und versprachlichen sie mit Beschreibungshilfen (Abb. 2). Mit Fragen wie "Welches Gemüse oder Obst kennt ihr? Welches mögt ihr besonders gern? Was bereitet ihr zu Hause zu?" gehören Erfahrungen, Erlebnisse und Lebenssituation der Kinder unmittelbar und selbstverständlich dazu.

Im Sinne des Situationsansatzes bietet der Feinschmeckerkurs weitere Anknüpfungspunkte. Die Einladung, sich aufs Leben einzulassen (Zimmer 2006), die Lebenswelt selbst zu gestalten und damit Einfluss auf die Gesellschaft zu nehmen, spiegelt sich im Feinschmeckerkurs im didaktisch-methodischen Konzept der Handlungsorientierung wider (Schmidt 2011). Das Lernen bezieht sich dabei nicht nur auf die Autonomieentwicklung und Kompetenzerweiterung der Kinder, sondern auch auf ihre Lebenssituation und die aktive Mitarbeit der Eltern. Das Abschlussbüffet ermöglicht neben dem Transfer des Gelernten auf das Zuhause auch den Lehrer-Eltern-Austausch und ein besseres Kennenlernen der familiären Situation (Colberg-Schrader 1999).

Eigenverantwortlich

Die Anregung zur Selbstständigkeit und einer kritischen Erkenntnis-, Handlungsund Urteilsfähigkeit, die dazu ermutigt, aus eigener Initiative weiterzudenken, ist im Feinschmeckerkurs grundlegend. Es geht sowohl um Wissensvermittlung als auch um aktives Lernen (Klafki 2007) – der Hilfe zur Selbsthilfe, wie Maria Montessori es beschrieb (Esser, Wil-

Konstruktivismus: Lehrer- und Schülerrollen beim Lernen

Instruktion bezeichnet das, was man klassischerweise unter Unterrichten versteht: Anleiten, Erklären und Darbieten: die Lehrkraft präsentiert und die Lernenden nehmen auf und üben unter Anleitung.

Konstruktion zielt auf einen aktiven Lernprozess, bei dem die Lehrkraft passiv auftritt. Der Konstruktivismus geht davon aus, dass Lernende ihre Umwelt nicht wie ein fotografisches Abbild erfassen, sondern von selbst, durch ihre eigenen Wahrnehmungen und auf Grundlage ihres Vorwissens interpretieren. Ziel ist nicht ein passives "Abspeichern" von Inhalten, sondern ein aktives, eigenes "Konstruieren" von Wissen.

de 2007). Lernen ist dabei bildendes Lernen, das die Selbstständigkeit des Kindes fördert. Die Kinder sind in den Stunden selbsttätig und aktiv. Sie erkunden, erforschen, erproben und entdecken die Lerninhalte in einem zielgerichteten vorgegebenen Rahmen (Jank, Meyer 2005). Denn gerade beim Essen ist es entscheidend, Kinder als freie Menschen anzusehen, die zur vernünftigen Selbstbestimmung fähig sind. Eine wertfreie und offene Kommunikation bezieht sich so auch auf das gemeinsame Essen (Klafki 2007).

Eine verantwortungsvolle Lehre unterstützt und regt die Kinderorientierung an. Führung, Selbststätigkeit, gemeinsames Lernen und individuelle Förderung (Meyer 2014) sollen miteinander in



Abbildung 2: Das Probierprinzip im Feinschmeckerkurs



Blick ins Material



Schmecken mit allen Sinnen

Entdeckend. Genussvoll. Alltäglich. Effektiv. Einfach machbar.

Einfache Sinnesübungen mit alltäglichen, frischen Lebensmitteln sind Kernstück der sechs bis sieben Feinschmeckerstunden. Dabei schulen die Kinder ihre Sinne, nehmen die Geschmacksvielfalt wahr und lernen zu genießen. So "begreifen" die Kinder mit ihren fünf Sinnen, wie unterschiedlich Wasser, Obst, Gemüse von Natur aus schmecken und lernen Lebensmittel auf neue Art kennen und schätzen.

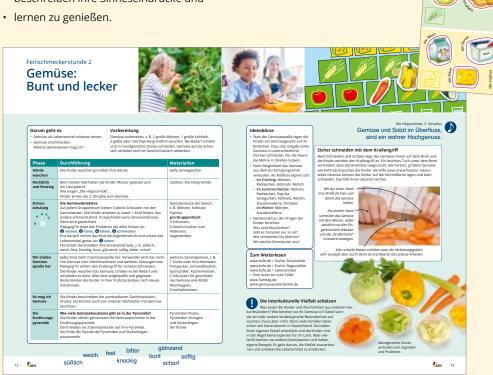
fachlich geprüft und praktisch erprobt

Der Feinschmeckerkurs für Vier- bis Siebenjährige

- Sechs Feinschmeckerstunden mit Sinnesschulung und einem Abschlussbüfett mit Eltern
- Für Kindergarten (Vorschule) und die Klassen 1 und 2
- Einfache Praxis mit Lebensmitteln aus fünf Gruppen der Ernährungspyramide
- Über 50 Sticker, um die Vielfalt zu erkennen und die eigene Pyramide zu gestalten
- Optional: eine Übung zu Süßigkeiten und zwei Bewegungsgeschichten
- Übersichtliche Ablaufskizzen, Ideenbörsen und Hinweise zum Weiterlesen für jede Stunde
- Im Download: Elternbrief in acht Sprachen, Materialliste und weitere Vorlagen zum Stickern

Ziele: Die Kinder

- · erweitern ihren Geschmack,
- beschreiben ihre Sinneseindrücke und





Einklang stehen. Die Lehrperson ist Vorbild, schafft eine angenehme Essatmosphäre und übernimmt in den Erarbeitungsphasen die Rolle des Begleiters. Sie lebt einen respektvollen und anerkennenden Umgang vor und lässt individuelle Geschmäcker zu (Meyer 2015). Das Kind soll seinen eigenen Willen und Geschmack entwickeln. Das entspricht unter anderem den Prinzipien Maria Montessoris. Gemeinsames unbefangenes und respektvolles Essen erweitert den Raum für freie Entscheidungen, selbstständiges Denken und Handeln. Auch eine stärkere Fokussierung auf die Grundlagen Maria Montessoris ist mit dem Feinschmeckerkurs möglich. So könnte dieser als Angebot im Kindergarten für alle Kinder frei zugänglich sein und gerade die Erarbeitungsphasen nach dem Prinzip der freien Wahl umgesetzt werden (Klein-Landeck 2009).

Ganzheitlich

Der Feinschmeckerkurs ist methodisch so aufgebaut, dass er eine Balance von Kopf- und Handarbeit herstellt. Dabei sind die Phasen so strukturiert, dass die Schüler möglichst mit allen Sinnen lernen und eine wechselseitige Dynamik zwischen Kopf- und Handarbeit entsteht (Jank, Meyer 2005). Das ist gerade für Kinder, die sich in der Welt noch orientieren und zurechtfinden müssen, überaus wichtig. So lernen sie eine bewusste Sinneswahrnehmung und können ihre bevorzugten Wahrnehmungskanäle stärken.

Jedes Kind verfügt dabei über unterschiedlich stark ausgeprägte Begabungen, die der Feinschmeckerkurs anspricht. Visuelle und auditive Lerntypen lassen sich etwa durch ansprechend gestaltete Materialien, wechselseitige Gespräche sowie lebhafte Erzählimpulse motivieren, kinästhetische Lerntypen, die im "normalen" Schulunterricht häufig weniger Anregungen erhalten, erreichen die Sinnesschullungen umfassend (Vennemann-Rücker 2001). Die Kombination aus Riechen, Fühlen, Schmecken, Hören und Sehen bietet eine individuelle Differenzierung und eine lebendige Auseinandersetzung. Körperwahrnehmung und Bewegung, die vor allem in den "Bewegungsgeschichten" möglich sind, dienen als weiterer zusätzlicher Lernkanal (Steininger 2016). Kinder, die sich individuell

Lerntypen

Auditiv: Der Schüler lernt vorwiegend über das Hören und Sprechen.

Bsp.: Er kann schon nach kurzer Zeit eine Hörspielkassette auswendig.

Visuell: Dieser Lerntyp nimmt Informationen am besten auf, wenn er ein Bild hat oder sich eines machen kann.

Bsp.: Der Schüler sagt "Das muss ich mir ansehen", macht sich Notizen oder fertigt ungefragt eine Skizze an.

Kinästhetisch: Der Schüler lernt gefühlsund handlungsorientiert. Er braucht (viel) Bewegung und probiert gerne Dinge aus. Bsp.: Er läuft beim Vokabelnlernen umher, hüpft auf dem Trampolin und sagt das Einmaleins auf.

in ihrem Lerntyp angesprochen fühlen, lernen leichter, mit größerer Begeisterung und weniger Frustration (Vennemann-Rücker 2001).

Solidarisch und wertschätzend

Das Lernen mit Hand, Kopf und Herz (Pestalozzi 1801) basiert im Feinschmeckerkurs auf Wertschätzung und Toleranz, auch gegenüber anderen oder unbekannten Essgewohnheiten. Der gemeinsame Nutzen steht dabei über dem persönlichen Vorteil. Die methodische Auswahl, das gemeinsame Herstellen und Probieren der selbstgemachten Speisen und das abschließende Büfett befähigen zum zielgerichteten Arbeiten und einer sprachlich respektvollen Verständigung (Jank, Meyer 2005). Praxisnahe Phasen und das Einbinden des Alltags der Kinder zu Hause machen eine kulinarische Vielfalt sichtbar. Das gemeinsame Essen fördert die Würdigung der familiären Esskulturen, gegenseitiges Verständnis und Solidarität. Verschiedene Geschmäcker, interkulturelle Vielfalt und das Sammeln positiver Erfahrungen beim gemeinsamen Essen stehen im Vordergrund (Heindl 2003).

Fazit

Im Feinschmeckerkurs stehen Geschmackserlebnisse und das genussvolle Kennenlernen von Grundnahrungsmitteln im Fokus. Dieses entdeckende Lernen geht in ein generalisierendes Lernen über, mit dem die Kinder neue zukünftige Situationen erfassen und

Probleme lösen lernen (Brunner 1980). Aus der Entwicklungstheorie ist bekannt, dass das eigene Handeln Grundvoraussetzung für die Entwicklung von Kindern ist. Das gilt vor allem für die Entwicklung ihres Denkens. Das Feinschmeckerkonzept regt diese Prozesse an und ermöglicht eine eigene pädagogische Pointierung. Perspektivisch bietet das Material vielfältige Einsatz- und Umsetzungsmöglichkeiten, die sich in Kindergarten und schulischem Kontext als grundlegend etablieren sollten.

Der Feinschmeckerkurs ist ein Baustein im Rahmen des Gute-Kita-Gesetzes. Das angeleitete Probieren und Selbermachen fördert die Akzeptanz des Essens, das Konzept bezieht Eltern mit ein und trägt dazu bei, dass Kinder ein gesundheitsförderliches Essverhalten entwickeln.

>> Die Literaturliste finden Sie im Internet unter "Literaturverzeichnisse" als kostenfreie pdf-Datei. <<



Medienpaket, Bestell-Nr. 3613 Leitfaden, 30 Stickerbögen, 1 Poster "Die Ernährungspyramide", Downloadmaterial

www.ble-medienservice.de > Suche: 3613



DIE AUTORIN

Dr. phil., Dipl.-Päd. Inka Engel M. A. arbeitet an der Universität Koblenz-Landau im Bereich Hochschuldidaktik. Zuvor arbeitete sie als Lehrerin, unter anderem in den Fächern Wirtschaftslehre/Haushalt sowie Haushalt und Soziales.

> Dr. Inka Engel Schloßstr. 52, 56626 Andernach winka@uni-koblenz.de

