

Malen im Ganzttag

Herzlich willkommen!

Wenn Kinder malen, kommen sie zur Ruhe und versinken in ihrer eigenen Welt. Kreativ gehen sie mit Farben um und erschaffen Kunstwerke. Wenn Kinder stolz ihr Ergebnis präsentieren, ist das die Chance, mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Die folgenden Malvorlagen bieten einen einfachen Zugang zum Thema Ernährung. Woher kommen unsere Lebensmittel? Wie werden sie am besten gelagert? Was ist gut für den Körper? Wie macht Essen richtig Spaß? Wecken Sie das Interesse der Kinder – damit gute Lebensmittel und unser tägliches Essen und Trinken einen größeren Stellenwert bekommen!

Ihr Bundeszentrum für Ernährung

Vorteile für die Kinder

- ▶ Sie entdecken die Vielfalt an Lebensmitteln.
- ▶ Sie erkennen, was ihrem Körper guttut.
- ▶ Sie entwickeln Wünsche an das gemeinsame Essen.



Inhalt

Ernährungsbildung – Machen Sie mit! ...
Malen als Ausgangspunkt

So viel Gemüse!

So viel Obst!

Gemüse oder Obst?

Auf dem Wochenmarkt

Zaubernummer: Kleine Kostproben.....

Heute decke ich den Tisch

Mandala

Was passt nicht in die Reihe?

Was stimmt hier nicht?

Wasser trinken ist wichtig!

Meine Zähne

Waschen, rühren, schnippeln

Was gehört in den Kühlschrank?

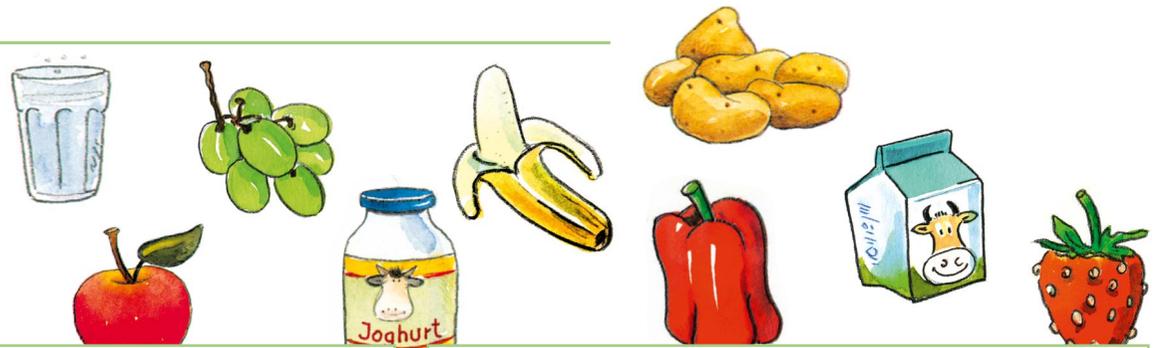
Tischlein deck dich!

Pippi beim Kaffeekränzchen

Mit Spaß frühstücken

Impressum

Ernährungsbildung – Machen Sie mit!



An den Esserfahrungen und Wünschen der Kinder anknüpfen

Jeder Tag bietet Gesprächsanlässe und Möglichkeiten, Neues anzustoßen. Horchen Sie auf das Vorwissen der Kinder und lassen Sie sie mitentscheiden.

Welches Gemüse und Obst kennt ihr? Was gibt es in der Mensa?

Was wollt ihr probieren?

Offen sein und nicht vorschnell werten

„Gesund“ ist für Kinder kein Grund, etwas zu essen. Zeigen Sie lieber, wie gut es Ihnen schmeckt. Seien Sie offen für persönliche Vorlieben und Abneigungen. Ohne „müssen“, „sollen“ und Verbote geht es viel besser.

Lecker! Möchtest du auch probieren?

Wie schmeckt es DIR?

Alle Lebensmittel und die Umwelt wertschätzen

Betrachten Sie mit den Kindern die Lebensmittel durch die Nachhaltigkeitsbrille. Wo geht es beim Einkauf, beim Kochen und mit Resten klimafreundlicher?

Der schrumpelige Apfel ist zu schade für den Müll. Im Müsli schmeckt er mir prima.

Schaut: Die Tomaten sind unverpackt und kommen von hier.

Den Kindern helfen, es selbst zu tun

Fragen beantworten und Handgriffe zeigen – das genügt. Lassen Sie die Kinder möglichst viel selber machen. Das Ergebnis muss nicht perfekt sein.

So kannst du die Gurke klein schneiden.

Positives Erleben ermöglichen

Kinder freuen sich über Lob für ihre selbstgemachten Speisen. Sie genießen es, wenn sie in fröhlicher Runde, in Ruhe und mit allen Sinnen essen können.

Das macht ihr toll!

Guten Appetit!

Zum Weitermachen motivieren

Ermutigen Sie die Kinder, die neuen Ideen nach Hause zu tragen. Sie können auch gemeinsam überlegen, was sich in der Schule verbessern lässt.

Wen wollt ihr zu Hause mit den Gemüse-Pommes überraschen?

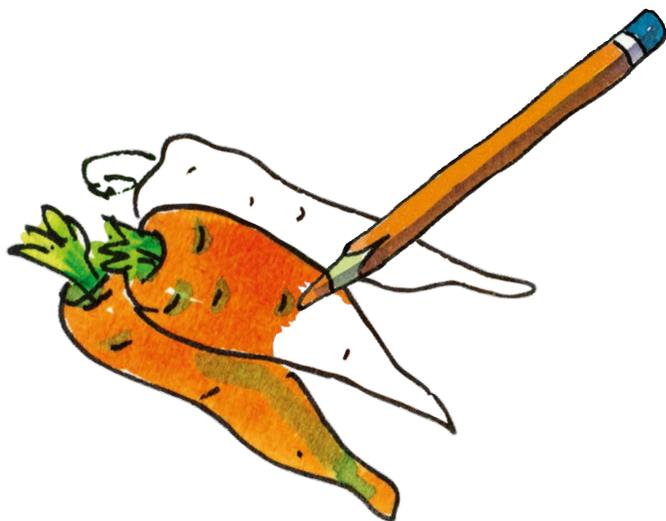
Was ist euch gut gelungen?

Malen als Ausgangspunkt

Alles dreht sich ums Essen

Die folgenden Malvorlagen sind vielfältig: teils einfach, teils anspruchsvoller. Mal werden Szenen dargestellt, die zum Geschichtenerzählen anregen. Mal sind es einzelne Darstellungen, die die Kinder herausfordern: Was ist das für ein Gemüse? Welche Farbe hat es in natura?

Die Malvorlagen stehen alle für sich. Wählen Sie aus, worauf die Kinder Lust haben oder was thematisch gerade passt!



Schule als Erfahrungsort

Damit es nicht beim Malen bleibt, gibt es zu jedem Bild vertiefende Fragen für den Stuhlkreis oder für zu Hause. Auf die meisten Fragen gibt es nicht die EINE passende Antwort. Wichtig ist, mit den Kindern ins Gespräch zu kommen und ihnen Freude an frischen Lebensmitteln zu vermitteln. Und vielleicht sprechen Sie bei der Gelegenheit über das Essen an Ihrer Schule?

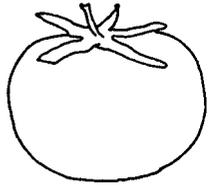
www.bzfe.de/bildung/lernort-schule-und-kita/informelle-ernaehrungsbildung/

Mit Kostproben motivieren

Wenn die Kinder Lebensmittel mit allen Sinnen wahrnehmen, bleiben die Botschaften auf den Malvorlagen noch besser haften. Meist lässt sich mit wenig Aufwand eine kleine Kostprobe organisieren. Wie wäre es mit Äpfeln von der Streuobstwiese, knackigen Möhren oder einem SinnExperiment mit Wasser?

www.bzfe.de/bildung/unterrichtsmaterial/themenuuebersicht/sinnesbildung/

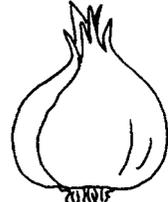
So viel Gemüse!



die Tomate



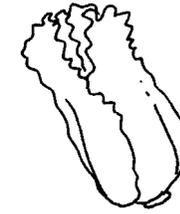
der Paprika



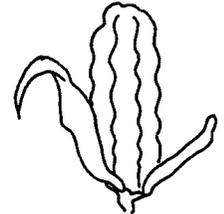
die Zwiebel



der Kürbis



der Chinakohl



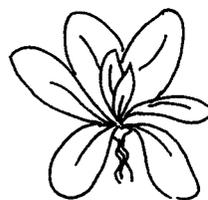
der Zuckermais



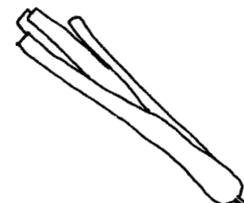
das Radieschen



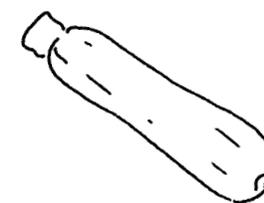
der Kohlrabi



der Feldsalat



der Lauch



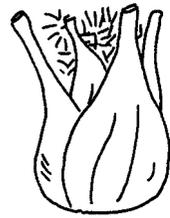
die Zucchini



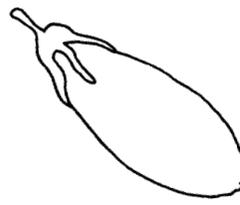
der Brokkoli



der Kohl



der Fenchel



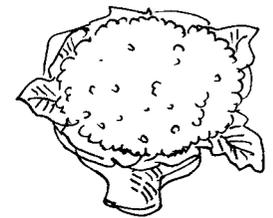
die Aubergine



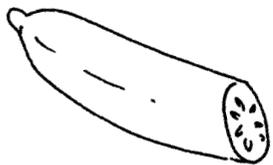
der Spinat



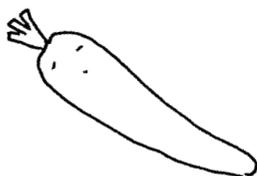
der Pilz



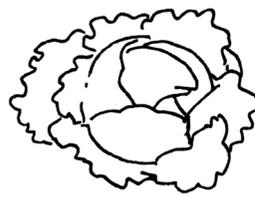
der Blumenkohl



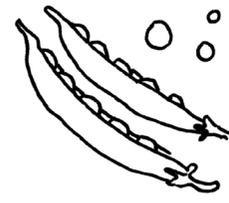
die Gurke



die Möhre



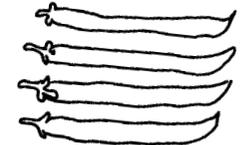
der Salat



die Erbsen



der Sellerie

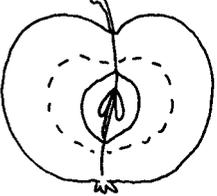
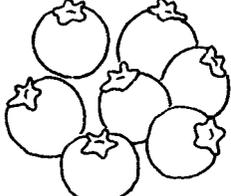
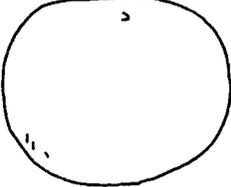
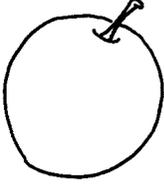
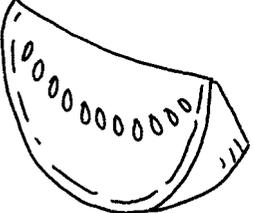
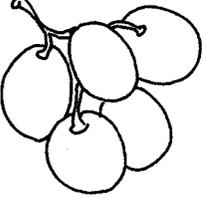
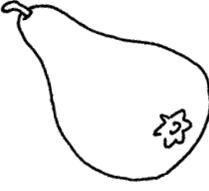
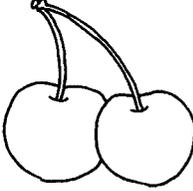
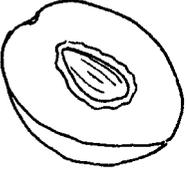
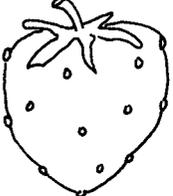
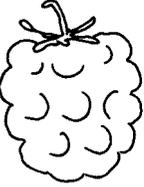
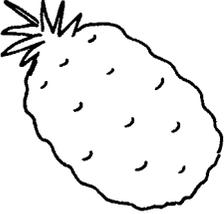
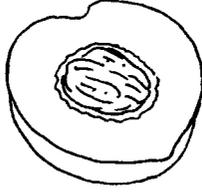
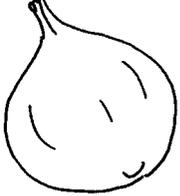


die Bohnen

■ Wo wächst das Gemüse?
Am Strauch, am Boden, unter
der Erde, ...?

■ Was wächst jetzt gerade draußen?
■ Welchen Teil der Gemüsepflanze
essen wir?

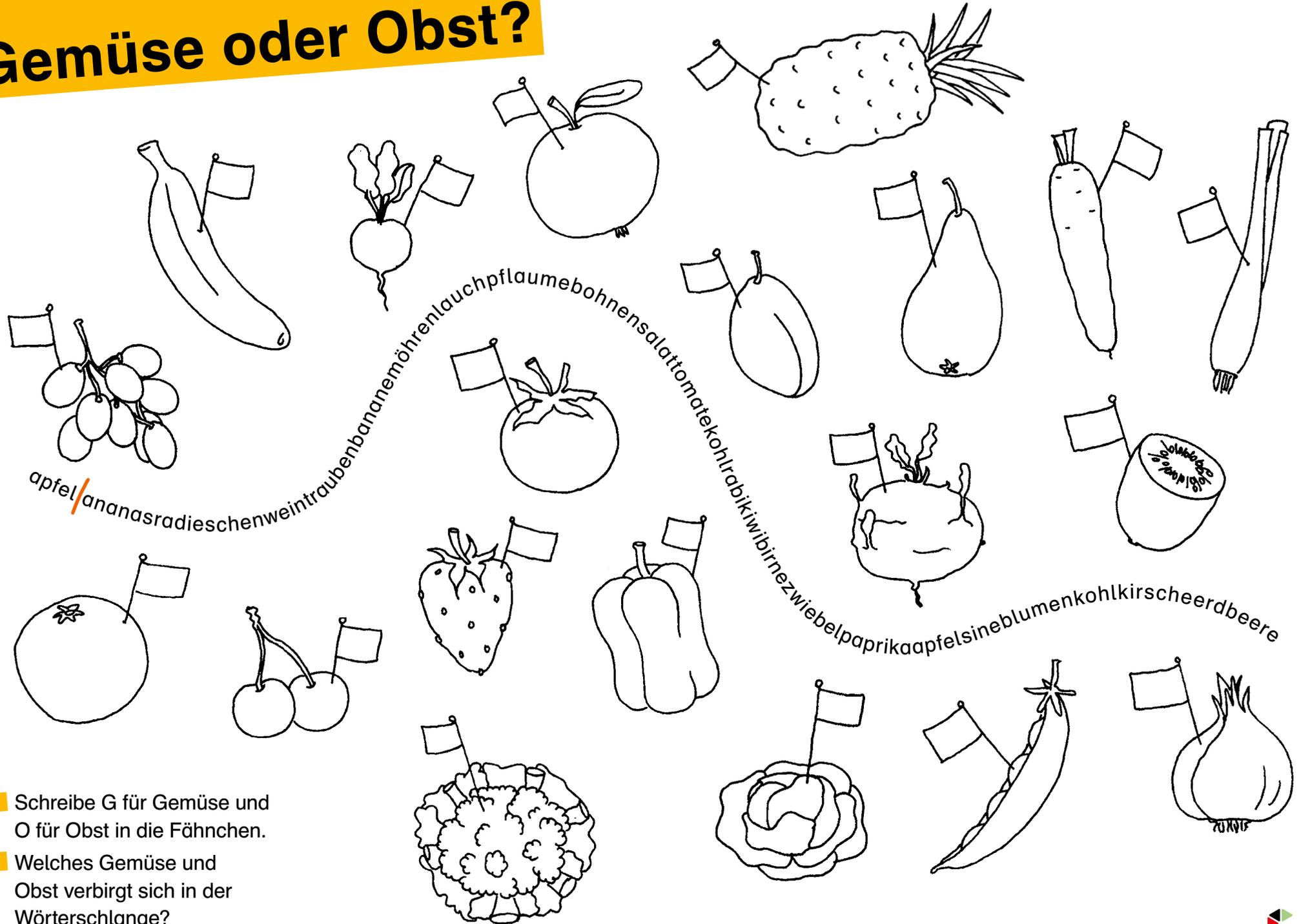
So viel Obst!

					
der Apfel	die Banane	die Kiwi	die Blaubeeren	die Grapefruit	die Mirabelle
					
die Wassermelone	die Apfelsine	die Weintraube	die Johannisbeeren	die Birne	die Kirsche
					
die Aprikose	die Pflaume	die Erdbeere	die Walnuss	die Zitrone	die Haselnuss
					
die Himbeere	die Ananas	die Mandarine	der Pfirsich	die Brombeere	die Feige

■ Wo wächst das Obst?
Am Baum, am Strauch, am Boden?

■ Was wächst hier in der Nähe?
■ Was hast du schon gegessen? Was möchtest du mal probieren?

Gemüse oder Obst?



- Schreibe G für Gemüse und O für Obst in die Fähnchen.
- Welches Gemüse und Obst verbirgt sich in der Wörterschlange?

Auf dem Wochenmarkt



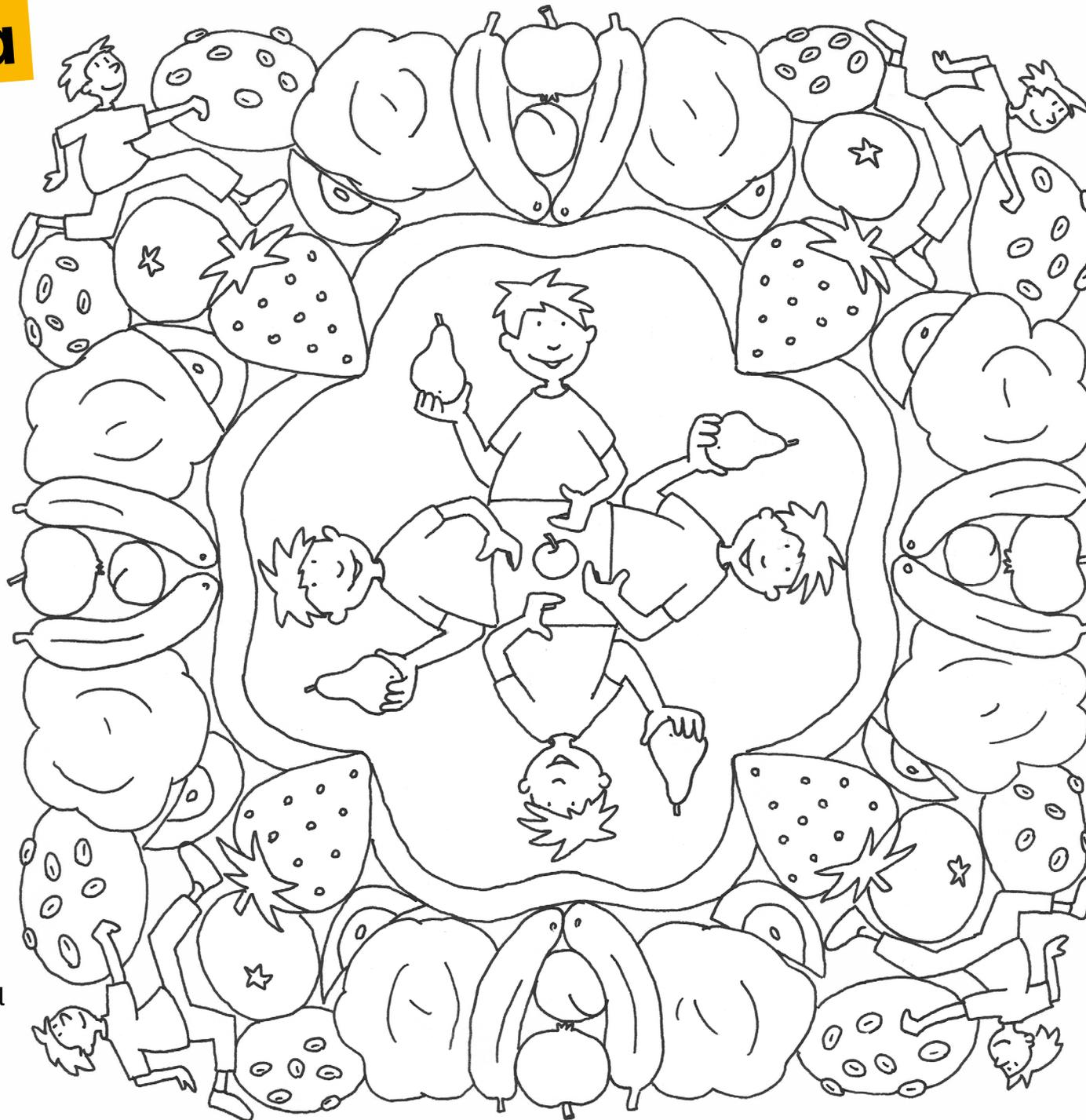
- Was kannst du hier einkaufen?
- Welches Gemüse und Obst wird bei uns gerade geerntet?
- Wo kaufst du mit deinen Eltern ein?

Zaubernummer: Kleine Kostproben



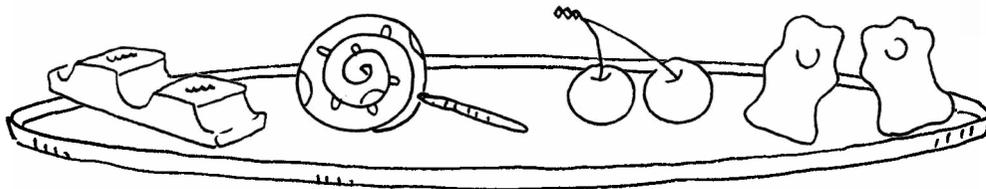
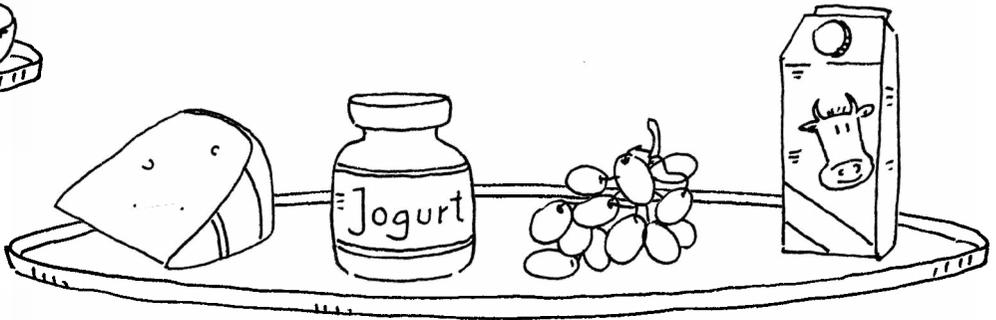
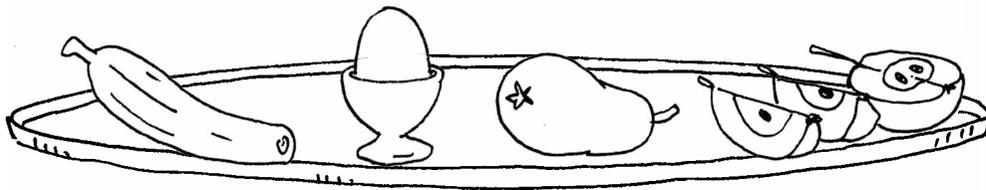
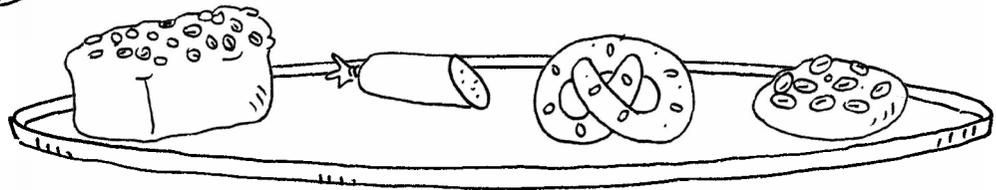
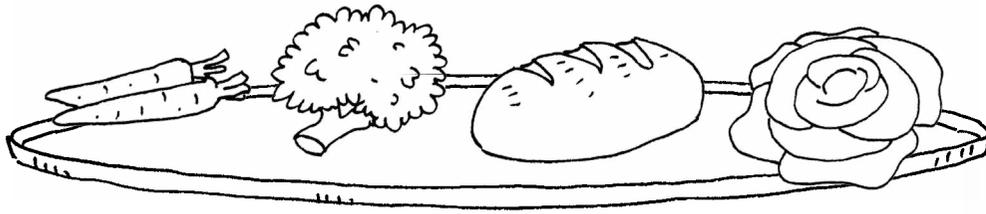
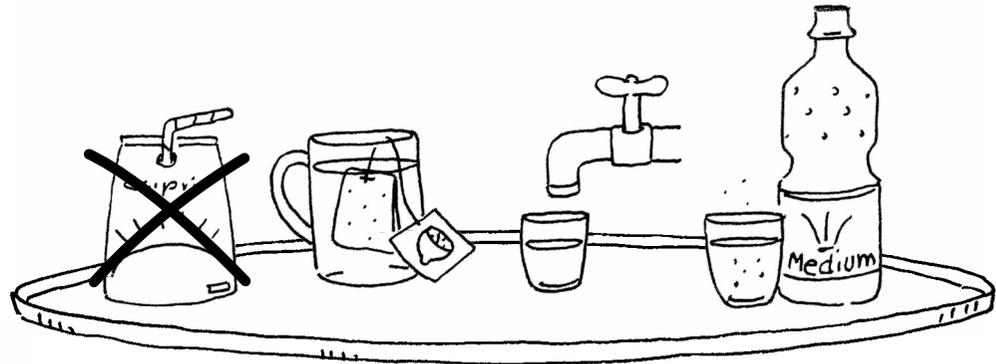
- Was machen die beiden Kinder?
- Mit wem und mit welchen Lebensmitteln willst du zaubern?
Probiere drei Kostproben. Tauscht die Rollen.

Mandala



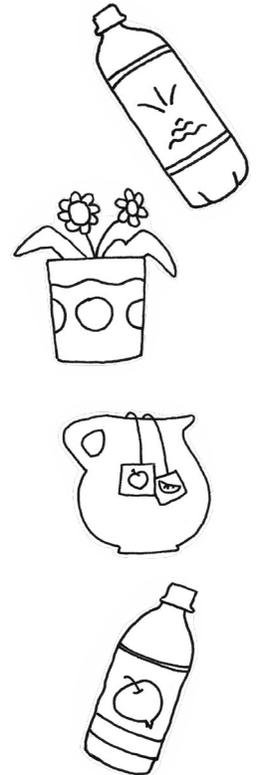
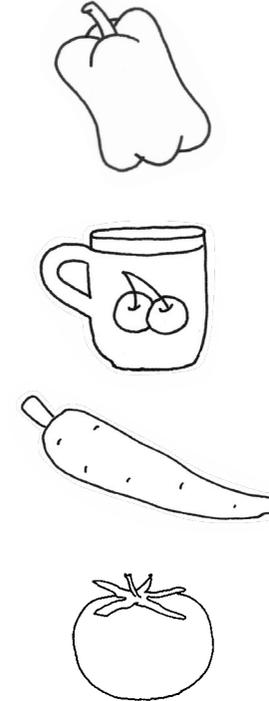
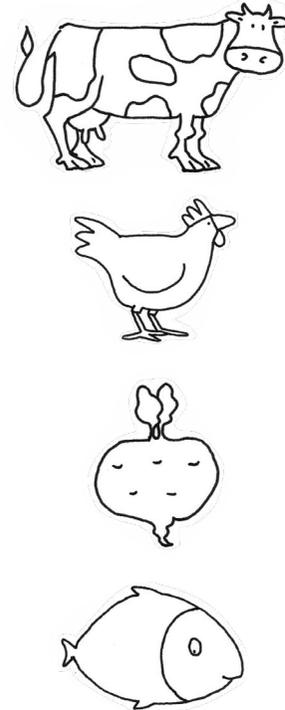
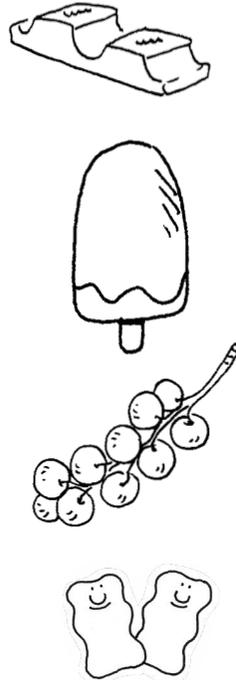
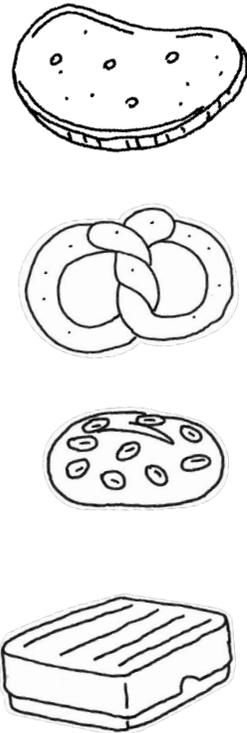
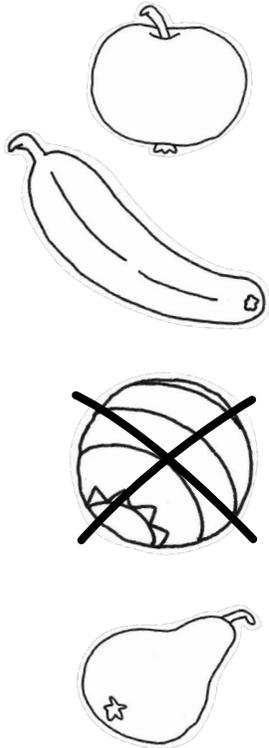
- Welche Lebensmittel entdeckst du?
- Was magst du besonders gerne?

Was passt nicht in die Reihe?



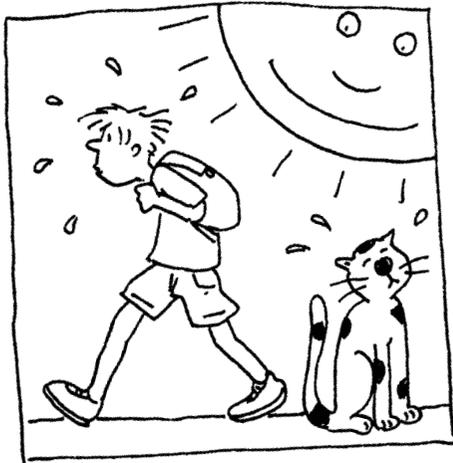
- Erkläre, was du durchgestrichen hast.
- Wie könnten die Lebensmittelgruppen heißen?
- Was passt noch auf den Teller?

Was stimmt hier nicht?

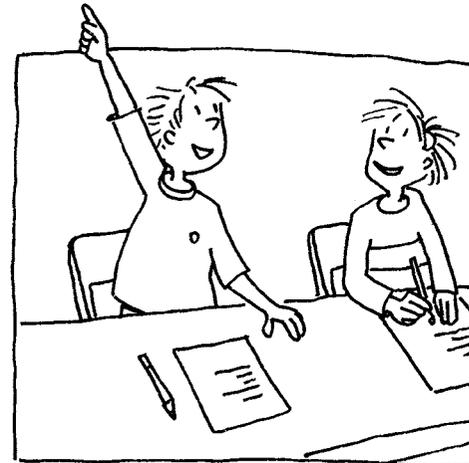
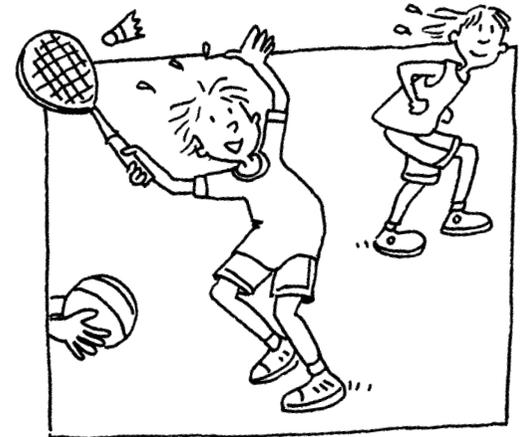
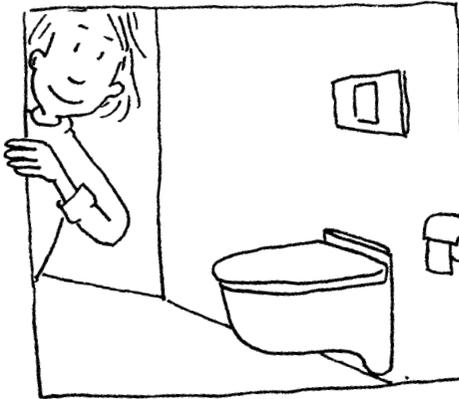
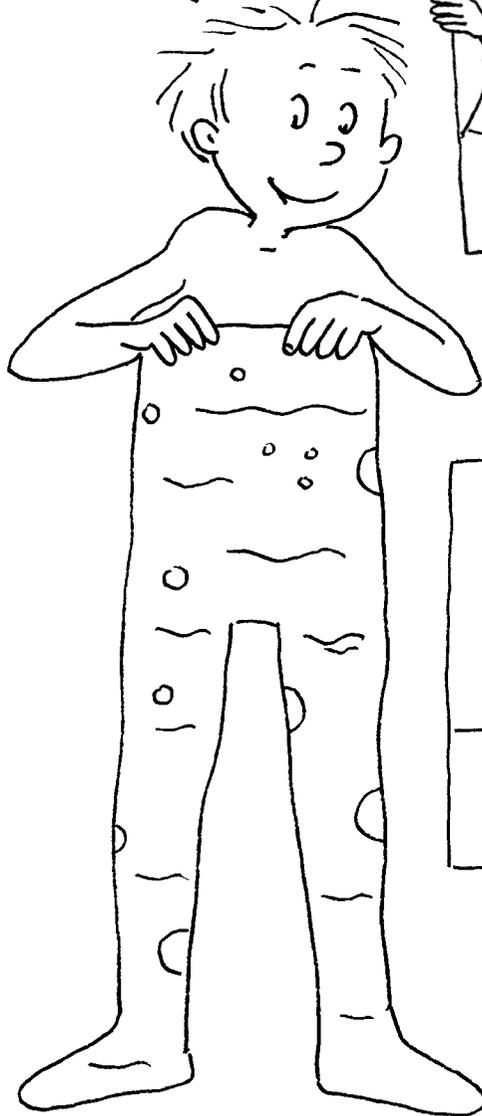


■ Was passt noch dazu? Male.

Wasser trinken ist wichtig!



So viel Wasser ist in mir.



- Was siehst du auf den Bildern?
- Was haben die Bilder mit dem Trinken zu tun?

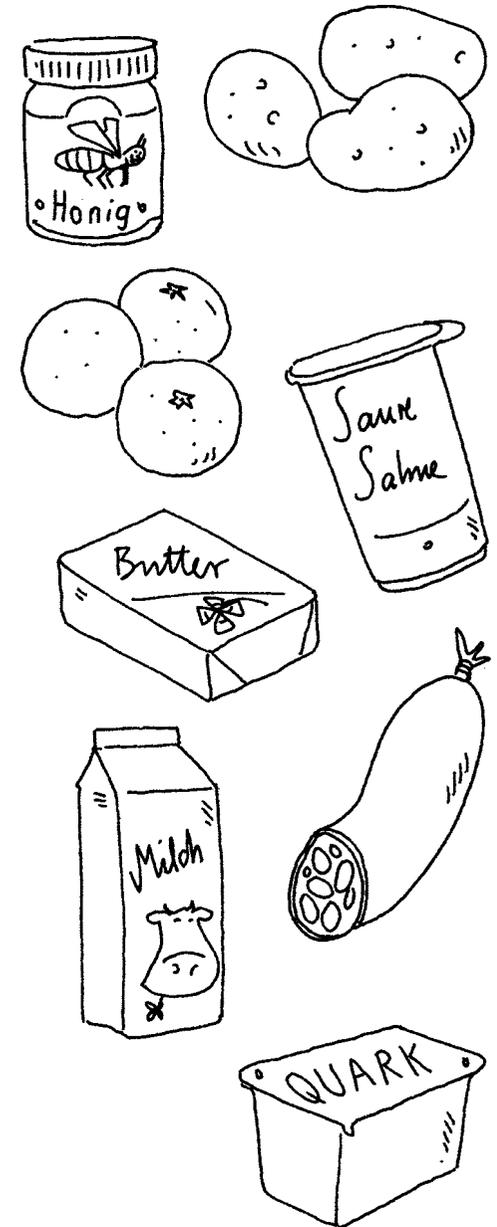
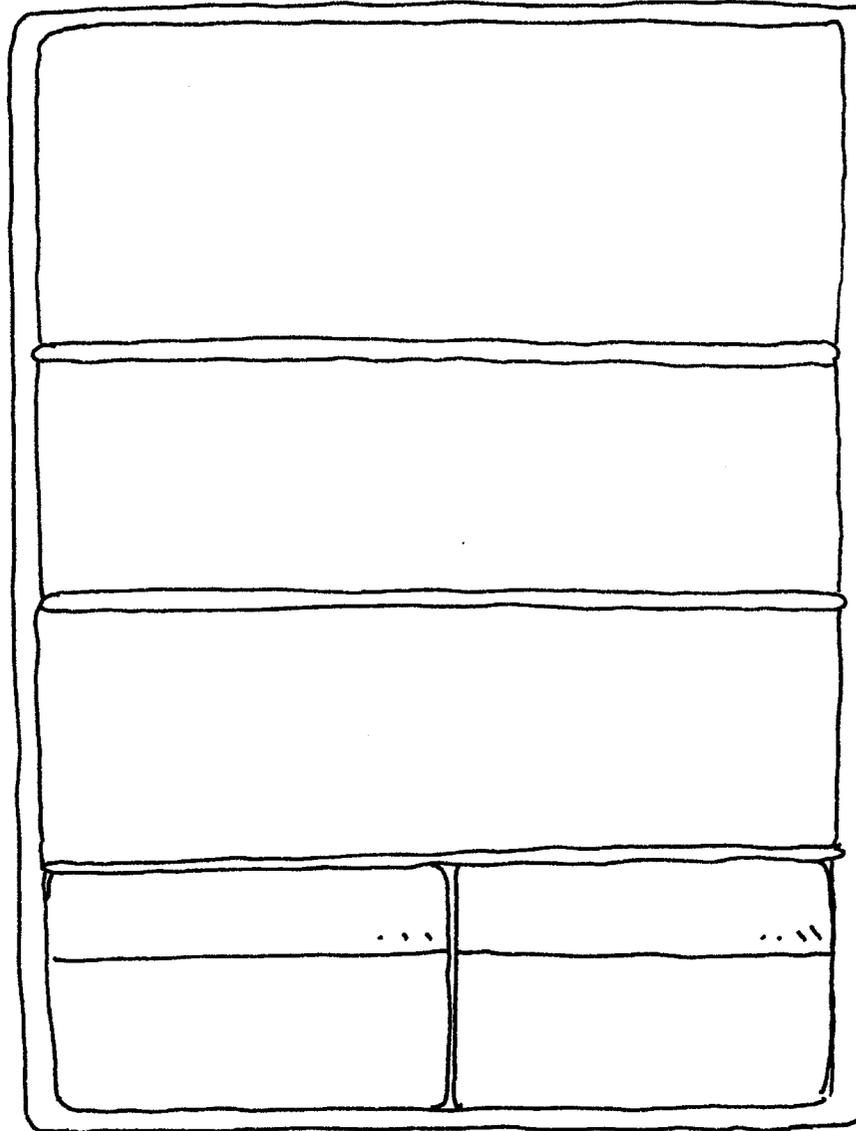
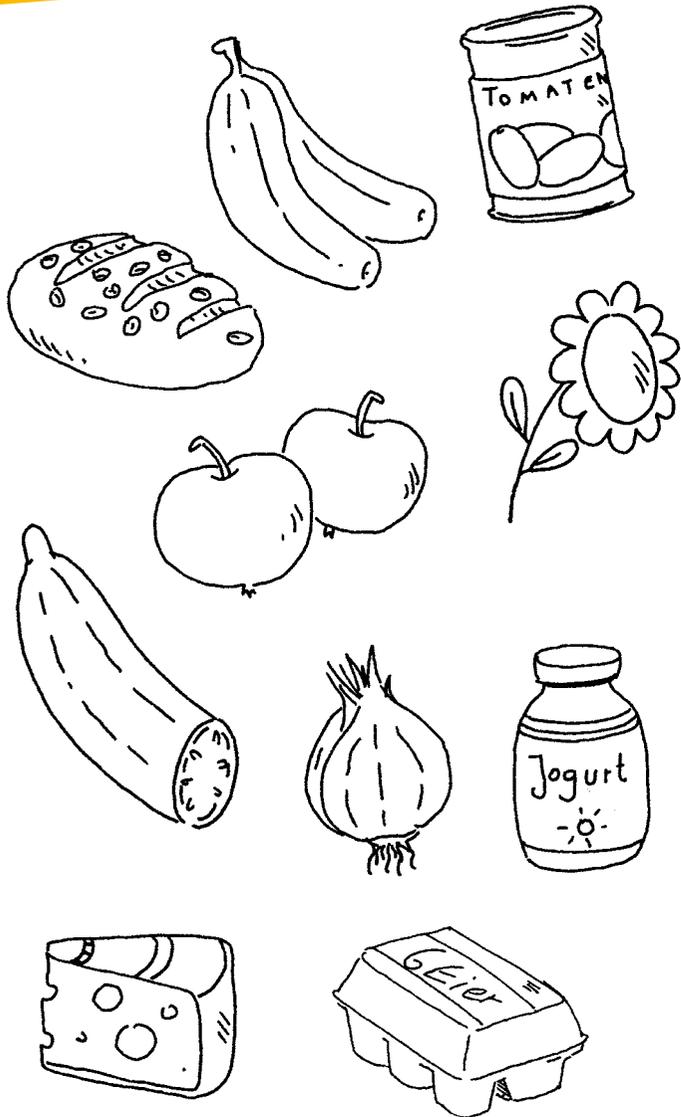
Waschen, rühren, schnippeln



- Was tun die Kinder in der Küche?
- Wie hilfst du in der Küche?

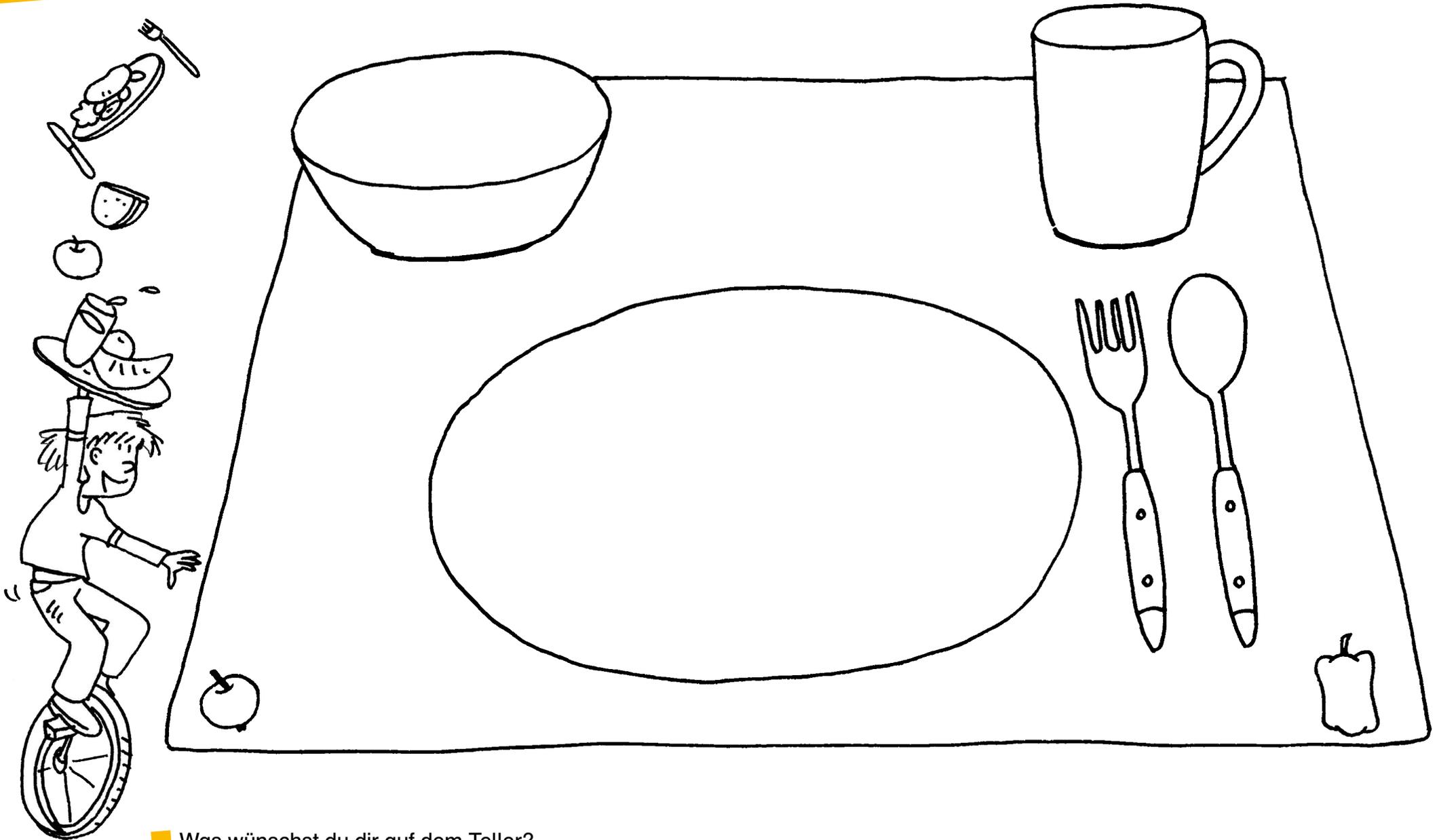
- Was kannst du schon selbst zubereiten?
- Was möchtest du gerne machen?

Was gehört in den Kühlschrank?



Male die richtigen Lebensmittel in den Kühlschrank.

Tischlein deck dich!



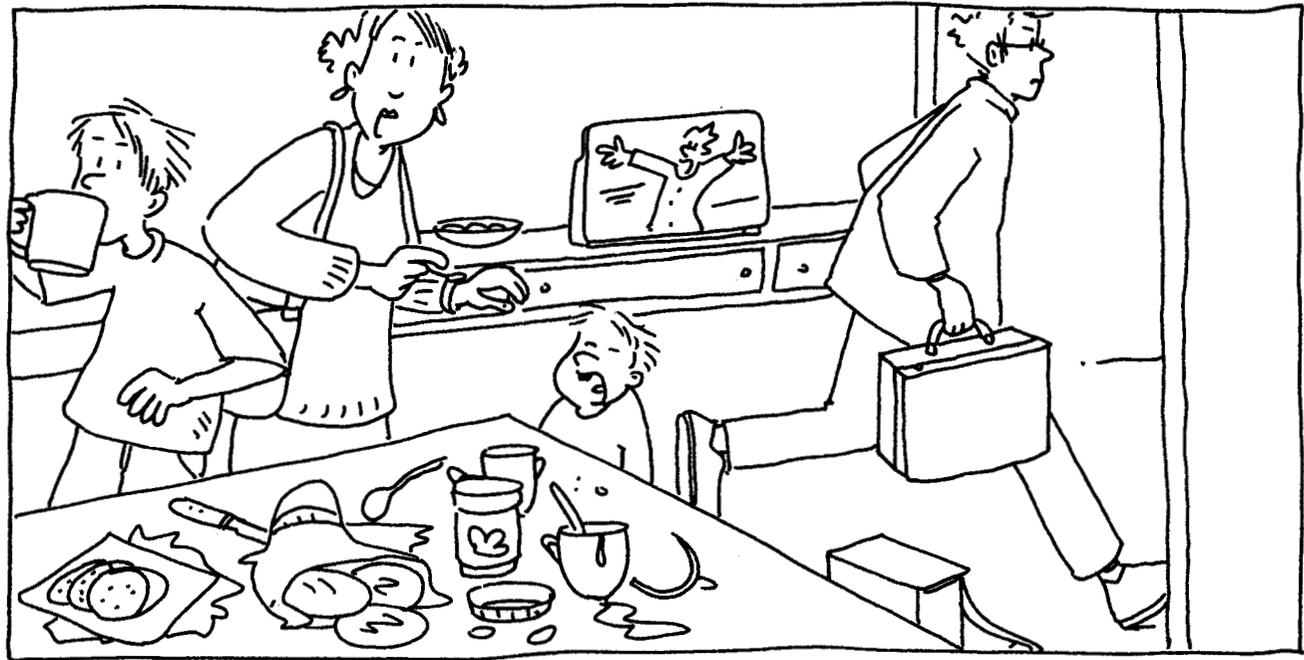
■ Was wünschst du dir auf dem Teller?

Pippi beim Kaffeekränzchen



- Was macht Pippi?
- Worüber ärgert sich die Frau?
- Was sagst du dazu?

Mit Spaß frühstücken



- Was siehst du? Was gefällt dir?
Wo möchtest du mitessen?
- Wie möchtest du zu Hause
frühstücken? Male deine
Wünsche auf ein leeres Blatt
und zeige es deinen Eltern.

Impressum 0629/2023

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Text:

Annika Bilo, BLE

Nutzungsrechte:

Dieser Text und die Illustrationen sind unter der Creative Commons Lizenz „CC BY-NC-SA 4.0 - Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“ veröffentlicht. Den Lizenzvertrag finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>. Sie dürfen diese Unterrichtseinheit für nicht kommerzielle Zwecke in ursprünglicher und bearbeiteter Form nutzen, weitergeben und veröffentlichen. Das Recht auf Weitergabe und Veröffentlichung gilt nicht für Inhalte mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe. Voraussetzung für die Nutzung ist die Nennung des Werktitels, der Autorin, der Illustratorin und der BLE als Herausgeberin sowie ein Hinweis auf etwaige Bearbeitungen und die Weitergabe unter derselben Lizenz.

Redaktion:

Annika Bilo,
Dr. Ingrid Brüggemann,
beide BLE

Illustrationen:

Dorothea Tust, Köln

Grafik, Titelbild:

Arnout van Son, Alfter

Erstauflage, BLE 2023

Für Forscher*innen



Forschen, schmecken, begreifen

Experimente für den Ganzttag

Sammlung von Forscheraufgaben aus dem Alltag der Kinder rund um unsere Lebensmittel. Dazu gehören sechs naturwissenschaftliche Experimente, zwei SinnExperimente und zwölf Forscherfragen.

Bestell-Nr. 0630

Für Küchenheld*innen



Schnippeln, rühren, genießen

Rezeptideen für den Ganzttag

10 einfache Rezepte für kleine kalte Speisen mit wenig Zutaten und Küchenutensilien. Beim Selbermachen von Powertürmchen und Konfettiquark merken die Kinder: Ich kann kochen!

Bestell-Nr. 0632