



Pädagogische Impulse: Mit allen Sinnen erleben – und fürs Leben lernen

Mit dieser Mitmachaktion zum Tag der Kitaverpflegung verbinden wir Ernährungsbildung mit allen Sinnen – und schaffen Lernmomente, die Kinder ein Leben lang prägen. Denn hier geht es nicht nur um Rezepte, sondern um Grunderfahrungen, die weit über den Esstisch hinauswirken.

Sprache erleben

Sprachförderung wird lebendig, wenn Kinder beschreiben, wie die Zitronenmelisse nach Zitrone duftet. Plötzlich fließen Wörter wie *pürieren*, *schichten* oder *ernten* ganz selbstverständlich in ihren Wortschatz – ohne Druck, einfach im Tun. Beispiele: *Wie fühlt sich die Butter an? Wonach riecht die Kresse? Wer weiß, wie man das nennt, wenn man alles miteinander vermischt?*

Mathe zum Anfassen

Auch mathematische Grundlagen entstehen spielerisch: *Wie viele Blütenblätter hat das Gänseblümchen? Passt mehr Minze oder mehr Himbeeren in unsere Schüssel?* Hier wird Zählen, Vergleichen und Messen zur natürlichen Begleiterscheinung – nicht zur Übung. Weitere Alltagsfragen könnten sein: *Wie viel Löffel Joghurt brauchen wir? Wie teilen wir die Stücke gerecht auf?*

Forschen & Entdecken

Naturwissenschaftliche Neugier entfacht sich, wenn Kinder beobachten, wie aus flüssigem Joghurt ein festes Eis wird oder warum Kräuter anders schmecken als ihre Blüten. Fragen wie *Wo wächst das?* oder *Wonach riecht das Kraut?* öffnen Türen zu ökologischem Grundverständnis – und zeigen, dass Ernährung immer auch mit der Natur verbunden ist.

Gleichzeitig üben die Kinder Sozialkompetenz und Verantwortung, wenn sie gemeinsam Tische decken, Zutaten verteilen oder aufräumen. *Wer hilft mir, die Schüsseln zu tragen?* wird dabei zur Einladung, Teamarbeit zu erleben und Aufgaben selbstbewusst zu übernehmen. Das Wichtigste: Selbstwirksamkeit entsteht, wenn ein Kind stolz sagt *Das habe ich selbst gemacht!* – und spürt, dass seine Ideen, sein Geschmack und seine Arbeit wertgeschätzt werden. Diese Erfahrung stärkt nicht nur das Selbstvertrauen, sondern auch den respektvollen Umgang mit Lebensmitteln. Denn wer selbst sät, erntet und zubereitet, entwickelt Achtsamkeit für das, was auf dem Teller landet.

Ihre Rolle

Und Sie als Fachkraft? Sie sind der Schlüssel zu alledem. Indem Sie Ihre eigenen Erinnerungen teilen *Bei uns im Garten wuchs Minze und daraus haben wir Tee gekocht, der duftete!*, Fragen stellen *Was meint ihr, warum schmeckt die Butter mit Blüten anders?* und Fehler zulassen *Probieren wir's einfach aus!* Schaffen Sie einen Raum, in dem Lernen Freude macht. Ihre Begeisterung ist ansteckend – und zeigt den Kindern: Ernährung ist kein Thema, sondern ein Abenteuer.

