



vorleseideen.de

Liebe Eltern, liebe pädagogischen Fachkräfte, jeden Tag beschäftigen wir uns damit und es macht auch großen Spaß: Essen! Unsere Tipps bringen den Kindern die bewusste und abwechslungsreiche Ernährung näher. Hier sind unsere Leseempfehlungen und Aktionstipps.

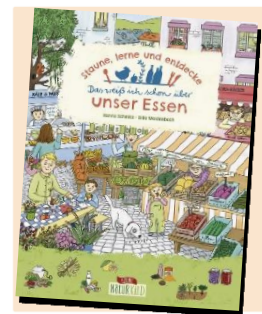
# Unser Essen



Hanna Schmitz,  
Bille Weidenbach

## Das weiß ich schon über unser Essen

Loewe Verlag  
ISBN 978-3-7432-0864-3  
ab ca. 3 Jahren | Bilderbuch



## Welche Nahrungsmittel sind gesund?



Um einen Überblick zu erhalten, welche Nahrungsmittel gesund und welche ungesund sind, bietet es sich an, diese einmal bildlich zuzuordnen.

Hierfür benötigst du: zwei große Pappen (mindestens DIN A3) in grün und in rot, einige Prospekte von Lebensmittelgeschäften, Scheren, Edding, Kleber.

Zunächst wird mit einem Edding auf der grünen Pappe ein großer Zahn mit einem lachenden Gesicht aufgemalt, auf die rote Pappe ein Zahn mit einem traurigen Gesicht. Nun schneiden die Kleinen nach Belieben viele verschiedene Lebensmittel aus den Prospekten aus. Ordnet diese nun gemeinsam den entsprechenden Plakaten zu: Auf das grüne Plakat werden ausschließlich gesunde Lebensmittel geklebt und auf das rote Plakat nur ungesunde Lebensmittel.

## Spiel: „Was bin ich?“



Hierfür benötigst du: ein Stimmband o. Ä. (um eine Karte an der Stirn zu befestigen) und Karten mit abgebildeten Obst- und Gemüsesorten (können zuvor von den Kindern gebastelt werden oder z. B. aus Prospekten ausgeschnitten werden).

Das erste Kind bekommt eine Karte. Diese Karte wird mithilfe eines Stimmbands so an der Stirn befestigt, dass das Bild darauf nur für die anderen Mitspielerinnen und Mitspieler zu erkennen ist. Ziel ist es nun, durch geschickte Fragestellung herauszufinden, welche Obst- oder Gemüsesorte sich hinter der eigenen Karte verbirgt. Erlaubt sind hierbei nur Fragen, die die anderen Kinder mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten können. Beispielfragen können sein: „Bin ich weich?“, „Bin ich süß?“ oder „Schmecke ich lecker im Müsli?“.

Das Thema Essen interessiert alle – auch die Kleinsten! Und die können nun in diesem großformatigen Pappbilderbuch einen informativen Rundgang machen, bei dem es viel zu sehen und zu erfahren gibt: über die Lebensmittel in der Küche, all das, was wir an einem Tag so zu uns nehmen, unseren Geschmackssinn, die Zubereitung eines gesunden und leckeren Mittagessens, den Gemüseanbau oder den spannenden Herstellungsprozess von Brot oder Käse. Das macht Appetit – auch auf's Fragen, Entdecken und Ausprobieren! Doppelseitige, nach Themen angeordnete Szenenbilder mit zahllosen Details werden hier mit knappen Infos zu einzelnen Lebensmitteln, Nutztieren, Herstellungs- oder Anbauprozessen kombiniert.



Dorothea Küppers

## Riech mal – Es riecht so gut in unserer Küche

Carlsen Verlag  
ISBN 978-3-551-25074-2  
ab ca. 2 Jahren | Bilderbuch



Alma und Anton dürfen in der Küche helfen: beim Armeritter-Braten, beim Bananenquark-Anrühren, beim Pizza-Belegen und auch beim Mixen der leckeren Kirschlorneade. Beim Backen eines Krümelkuchens und dem Zusammenstecken kleiner Spießchen aus Tomaten, Mozzarella und Basilikum. Schon beim Aufzählen der Zutaten glaubt man den Duft in der Nase zu haben! Und bei wem das nicht klappt, der kann ja mit dem Finger über die Bilder streichen und schon duftet es nach dem frisch zubereiteten Lieblingsessen ...

Gefördert vom:

Viel Spaß beim Vorlesen und Ausprobieren!  
Weitere Informationen findest du unter  
[www.vorleseideen.de](http://www.vorleseideen.de)



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Stiftung Lesen