

Geschmackserlebnisse für nimmersatte (Raupen-)Kinder

Liebe Familien!

Das sonnige Spätfrühlingswetter lockt uns alle nach draußen, wir tanken Sonnenstrahlen und genießen die gemeinsame Zeit im Freien. Legt das sonnige Wetter aber mal eine Pause ein und es regnet in Dauerschleife, dann kann die Zeit zu Hause schon mal lang werden.

Gerade wir Erwachsenen stellen uns da häufig die Frage, wie wir den Tag sinnvoll mit dem Kind verbringen. Genau hier möchten wir heute mit unserem Blog-Beitrag ansetzen und euch einige wertvolle Tipps an die Hand geben ... denn es ist doch entspannend, immer eine gute Spielidee in petto zu haben.

Ich möchte euch an einem Beispiel zeigen, wie aus einer Bilderbuchbetrachtung schöne Spiel- und Vertiefungsideen entstehen können, die Spaß machen und kurzweilig & zugleich auch lehrreich sind.

Der Bilderbuchklassiker „Die kleine Raupe Nimmersatt“ von Eric Carle



Kurz zusammengefasst geht es in dem Buch um folgendes: Auch kleine Raupen können großen Hunger haben. Deshalb macht sich die Raupe Nimmersatt auf die Suche nach etwas zu essen - und wird fündig. Sie frisst sich von Montag bis Sonntag Seite für Seite durch einen Berg von Leckereien, bis sie endlich satt ist. Nun ist die Zeit gekommen, sich einen Kokon zu bauen, und nach zwei Wochen des Wartens schlüpft aus ihm ein wunderschöner Schmetterling.

Sicherlich kennt ihr das Buch noch aus eurer eigenen Kindheit und es ist euch in liebevoller Erinnerung geblieben. Vielleicht habt ihr in Kindertagen auch das dazugehörige Lied gesungen und im Kopf behalten. Was spricht also dagegen, das Buch gemeinsam mit dem Kind einmal auf musikalischem Weg zu betrachten?! Eine schöne Alternative zum normalen „Buch anschauen“, die auf jeden Fall ins Ohr geht und das Kind zum Mitsingen anregt. Um euch ein bisschen einzusingen, hier der dazugehörige Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=0CFzWQL-oLA>

Mit den folgenden zwei Vertiefungsideen wollen wir noch etwas intensiver in das Thema einsteigen:

Traumreise von der kleinen Raupe:

<https://www.kita-turnen.de/die-kleine-raupe/>

Fingerspiel: Von der Raupe zum Schmetterling

<https://www.klett-kita.de/von-der-raupe-zum-schmetterling-ein-hand-und-fingerspiel-fur-den-sommer/>

Vielleicht geht ihr im Anschluss auch mal mit dem Kind nach draußen und macht euch im Garten oder auf der nächsten Blumenwiese auf die Suche nach einer Raupe/einem schönen Schmetterling. Wenn man sich ruhig in eine Wiese/an eine Hecke setzt, lassen sich die schmatzenden Raupen beim Fressen und bunte Schmetterlinge beim Nektar suchen beobachten. Schon alleine dieses bewusste Erleben erhöht die Wertschätzung für die Natur und die Tiere unserer Heimat und ihr lernt ganz nebenbei eine Menge über die (Fress-)Gewohnheiten der kleinen Insekten.

Das Essen/die Nahrungsaufnahme nimmt auch bei uns Menschen einen nicht unerheblichen Teil des Tages ein. Es bietet dem Kind ein komplexes Lernfeld für alle Sinne. Von daher sind eine angenehme Atmosphäre, Rituale und vor allem ausreichend Zeit wichtig, um das Essen als schönes und lustvolles Erlebnis abzuspeichern. Gemeinsam Mahlzeiten am Familientisch einzunehmen ist für Kinder ein unsagbarer Schatz. Alles, was wir unseren Kindern in diesem Bereich ermöglichen und vorleben, wird sie für ihr zukünftiges Verhalten prägen.

In unserer schnelllebigen Zeit ist die gemeinsame Mahlzeit am Familientisch oft die einzige Möglichkeit, einmal am Tag als Familie zusammenzukommen und sich auszutauschen. Schafft ihr das regelmäßig, wird sich euer Kind immer gerne daran erinnern, Essen als schöne Erfahrung verbuchen und bestimmt auch im späteren Leben Wert darauf legen.

Auch Säuglinge können schon mit einbezogen werden, in dem sie zu den Mahlzeiten mit an den Tisch genommen werden und teilhaben dürfen. Werden sie älter und die Fingerfertigkeit wird trainiert, darf dem Baby ein Löffel in die Hand gereicht werden und es darf euer Tun nachahmen und so seine Hand-Auge-Mund-Koordination trainieren.

Da Ess- und Ernährungsgewohnheiten schon in frühester Kindheit geprägt werden, haben wir als Eltern, den sich entwickelnden Geschmackssinn der Kinder betreffend, eine besondere Verantwortung. Damit geschmackliche Vielfalt und Originalität ausprobiert werden können, dürfen wir Kinder anregen, auch mal etwas Unbekanntes zu kosten. Gerade die Beikostzeit und der Übergang zu festem Essen bieten sich hier als Versuchsfeld an. Es sollte euch Erwachsenen bewusst sein, dass das Kind alles Angebotene zum allerersten Mal intensiv und bewusst schmeckt und die Geschmacksknospen auf der Zunge anregt. Wird über mehrere Tage dasselbe angeboten, wird das Geschmackserlebnis so im Gehirn abgespeichert. Mit der Zeit könnt ihr verschiedenes Obst & Gemüse anbieten oder auch kombinieren, aber lasst eurem Kind die Zeit, die es braucht. Auch wenn ihr der Meinung seid, dass ein bisschen mehr Abwechslung angebracht wäre. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo und entwickelt seine eigenen Vorlieben in Sachen Geschmack. Diese verändern sich mit der Zeit auch wieder. Von daher schadet es nicht, immer mal etwas (wieder) anzubieten, was dem Kind bisher nicht geschmeckt hat.

Für Abwechslung oder Vorfreude auf die bevorstehende Mahlzeit kann ein kleines Fingerspiel sorgen, das zum Essen einlädt...

Fingerspiel: Obstsalat (etwa ab 6 Monate)

Der erste schneidet Apfelscheiben

der Zweite holt die Dattelfeigen.

Der Dritte schneidet Birnen klein,

der Vierte hackt die Nüsse fein.

Der Fünfte rührt das alles zart

Zu einem leck'ren Obstsalat.

-Zu jeder Zeile die passende Fingerkuppe drücken und mit der anderen Hand wiederholen –

Quelle: Buch Singzwerge und Krabbelmäuse, Elke Gulden & Bettina Scheer, Ökotopia Verlag, ISBN 978-3-936286-36-6, 9.Auflage 2013

Kleiner Tipp am Rande:

Kleinkinder haben das Bedürfnis, Essen auch anzufassen. Dieses Bedürfnis sollte unbedingt befriedigt werden und das Essen mit den Fingern auch mal erlaubt sein. Essen darf ganzheitlich erlebt werden! Es macht Sinn, dem Kind auch immer mal Besteck anzubieten, da es mit der Zeit zunehmend die Erwachsenen nachahmen und Geschirr und Besteck benutzen möchte und so fortwährend die Hand-Auge-Koordination trainieren kann. Es spricht nichts dagegen, im Beisein eines Erwachsenen auch Porzellangeschirr und Gläser zu benutzen.

Beides ist standfester als Plastik. Wenn ihr eurem Kind zutraut, damit umzugehen, entwickelt es Selbstsicherheit und Geschick und ist vor allem stolz darauf, „Erwachsenendinge“ benutzen zu dürfen.

Ab dem ersten Lebensjahr sind kleine Kinder ideale „Versuchsköche“. Sie möchten nicht nur anfassen, sondern auch schneiden, mixen, rühren und probieren. Die Küche wird sozusagen zur „Versuchsküche“. Eine schöne Spielidee ist der sogenannte **Schmeckturm**. Das Kind stapelt aus verschiedenen großen, mit jeweils einer Sorte Obst oder Gemüse gefüllten Dosen einen Turm. Ist der Turm aufgestapelt, dürfen die darin enthaltenen Lebensmittel natürlich auch aufgegessen werden. Die gefüllten Dosen können vom Kind allein oder gemeinsam mit dem Erwachsenen geöffnet und bewusst an dem Obst/Gemüse gerochen werden.... Wie unterschiedlich alles duftet – hmmm, lecker! Das schult den Geruchssinn und die Feinmotorik.

Eine weitere Idee wäre z.B. ein **Geschmacks-Memory**.

Bereitet hierfür (gerne auch gemeinsam mit dem Kind) je 2 Schälchen mit mehreren Stücken jeweils einer Obst- oder Gemüsesorte vor und stellt sie auf den Tisch. Das Kind darf probieren und zeigen, was zusammen gehört. Deckt ihr die Schälchen ab, kann das Kind daran riechen und so herausfinden, was zusammengehört. Ihr werdet staunen, wie geschickt euer Kind darin ist.



Es kann auch verschiedenes Obst/Gemüse auf einem Teller vorbereitet werden und das Kind darf es dann mit der Hand oder einer kleinen Gabel in Schälchen sortieren. Bitte achtet darauf, dass ihr in der Nähe seid. Es könnte sein, dass das Kind sich verschluckt. Aus diesem Grund empfehlen wir für dieses Spiel auch keine rohen Karotten.

Mit älteren Kinder kann zusätzlich aus Werbeprospekten Obst und Gemüse ausgeschnitten und auf Kärtchen geklebt werden. Diesen Kärtchen wird dann das jeweilige Obst/Gemüse zugeordnet.

... und so geht es auch: Die Schälchen werden bunt gemischt in der Mitte des Tisches platziert, die Kärtchen werden mit ausgelegt. Das Kind darf sich ein Stück Obst/Gemüse nehmen und kosten. Zu welchem Bild gehört die Geschmacksprobe? Ein älteres Kind kann die Augen schließen und sich füttern lassen. Das steigert die Spannung und das Spiel wird zum Geschmackserlebnis. Es werden Beschaffenheiten wie süß, sauer, weich, fest, saftig usw. bewusst benannt und intensiver wahrgenommen. Hier kann man mit dem Kind gut ins Gespräch kommen und an der Wortbildung arbeiten und die Farben mit einbeziehen.

Um die Sachen abzurunden, habe ich in Form eines Tanzes und einer Entspannungsgeschichte noch zwei Vorschläge zur Vertiefung für euch:

Der Obsttellertanz:

<https://www.youtube.com/watch?v=LSW49qL9i6A>

Massagespiel „Kuchen backen“

<https://wimmelköpfchen.de/entspannung-fuer-kinder-ein-kindgerechtes-massagespiel/>

Gefallen euch unsere Ideen zu diesem Thema? Dann lasst es uns gerne über einen Kommentar z.B. bei Facebook wissen.

Habt eine entspannte Zeit und viele leckere Geschmackserlebnisse und denkt immer daran: unser Alltag ist ihre Kindheit! 😊

Es grüßt euch
eure Melanie