



# Genussdetektive Unterrichtseinheiten

## Vorbereitung

### Hintergrund

Als Vorbereitung für den Stationenlauf soll die folgende Unterrichtseinheit dienen, damit die Thematik gefestigt wird und ein besseres Verständnis bei den Kindern erreicht wird.

Mit dem Stationenlauf der Genussdetektive können die Schülerinnen und Schüler auf den Zusammenhang zwischen ihren Sinnen und der Wahrnehmung beim Essen und Trinken sensibilisiert werden. Über die Thematisierung der Sinne kann eine bessere Aufmerksamkeit beim Essen von verschiedenen Speisen, Riechen verschiedener Gewürze und Kräuter und Schmecken von verschiedenen Geschmacksrichtungen erreicht werden.

Wir beschränken uns bei den Genussdetektiven auf die fünf Sinne. In der Literatur findet sich auch die Auflistung von sieben Sinnen. Dabei wird der Gleichgewichtssinn und der Bewegungssinn hinzugezählt. Da beide mit Essen und Trinken nicht direkt in Zusammenhang stehen, haben wir uns auf die üblichen fünf Sinne beschränkt.

### Material

- AB 1: Die Sinne und das Essen - Lebensmittel zu den Sinnen zuordnen
- AB 2: Unsere Sprache kennt viele Worte zu den Sinnen - welche Wörter fallen dir ein zu den verschiedenen Sinnen?
- AB 3: Mit Eltern, Hausübung
- Buntstifte

### Durchführungsdauer

2 UE

### Vorbereitung

- Klassenraum
- Material s. o.

### Ziele

- Die Schülerinnen und Schüler sollen ihre Sinne besser kennen lernen und die Beeinflussung der Wahrnehmung verstehen.
- Das bewusste Wahrnehmen über die Sinne kann viel zu einer gesunden Ernährung und einem besseren Verständnis von Ernährung beitragen.

### Besondere Hinweise

- Nicht alle Kinder probieren gerne und ohne Angst Neues aus. Deshalb ist es wichtig, jedem Kind auch die Freiheit zu lassen, nicht zu probieren.
- Bei der Auswahl der Lebensmittel auf eventuelle Unverträglichkeiten und Allergien der Kinder achten.



## Ablauf

### Einstieg

Heute wollen wir uns mit unserem Körper näher befassen. Um unsere Umgebung wahrnehmen zu können, haben wir verschiedene Möglichkeiten. Womit können wir unsere Umgebung wahrnehmen? Antworten: Augen, Nase, Hände ...

Dass wir mit unseren Augen, unserer Nase, unseren Händen und Ohren unsere Umgebung wahrnehmen können, dazu haben wir unsere Sinne.

### Aktivität

Wir erkunden die Welt mit unseren Sinnen. Was sind Sinne? Und wie viele haben wir?

- Sehsinn            Augen
- Hörsinn            Ohren
- Geruchssinn      Nase
- Geschmackssinn    Mund
- Tastsinn            Haut / Hand (beim Essen: wir tasten auch mit dem Mund / Zunge)

Ich habe hier einen Apfel (oder ein anderes Lebensmittel). Damit ich ihn genießen kann, setze ich meine Sinne ein. Stimmt das? Wozu brauche ich die Sinne beim Essen?

Wozu brauchen wir die einzelnen Sinne beim Essen und Trinken?

- **Sehsinn** → Farbe regt an, Reife des Lebensmittels (Bsp. Apfel)
- **Hörsinn** → Orientierung: kross, weich, hart, knackig (Apfel); Vorbereitung: Teller klappern, typische Geräusche
- **Geruchssinn** → anregend, Erinnerung an gute Erlebnisse, gutes Essen, aber auch Fehlgerüche, was passiert bei Schnupfen?
- **Geschmackssinn** → was können wir schmecken? Süß, salzig, sauer, bitter, umami (eiweißhaltig) in Kombination mit Gerüchen entsteht ein oft typisches Geschmackserlebnis für eine Speise (Geschmacksrichtungen werden in der UE Nachbereitung näher erklärt).
- **Tastsinn** → Konsistenz der Lebensmittel erkennen mit der Hand, aber auch mit der Zunge (Augen schließen und Lebensmittel erkennen).

**AB 1:** Die Sinne und das Essen - Lebensmittel zu den Sinnen zuordnen

**AB 2:** Unsere Sprache kennt viele Worte zu den Sinnen - welche Wörter fallen dir ein zu den verschiedenen Sinnen?

**AB 3:** Mit Eltern, Hausübung



### Forschungsauftrag

- Bereite mit deiner Familie (oder in der Klasse) einen Obstsalat aus frischem Obst zu!
- Schneide das Obst in kleine Stücke (essbare Schalen verwenden).
- Versuche beim Zubereiten die unterschiedlichen Obstarten an ihrem Geruch zu unterscheiden.
- Ihr könnt auch versuchen, euch die Augen zu verbinden und die unterschiedlichen Obstarten an ihrem Geschmack zu erkennen.

### Weiterführende Informationen

<https://www.oekolandbau.de/fileadmin/redaktion/dokumente/service/pr/0008ABFAE77210B5A54E6666C0A87836.0.pdf>

[https://www.wig.or.at/fileadmin/user\\_upload/DOWNLOAD/GESUNDE\\_PARKS/AB7\\_Mit\\_allen\\_Sinnen.pdf](https://www.wig.or.at/fileadmin/user_upload/DOWNLOAD/GESUNDE_PARKS/AB7_Mit_allen_Sinnen.pdf)





# Vorbereitung AB 1

## Die Sinne und das Essen

Welche Sinne gibt es?

.....

.....

.....

.....

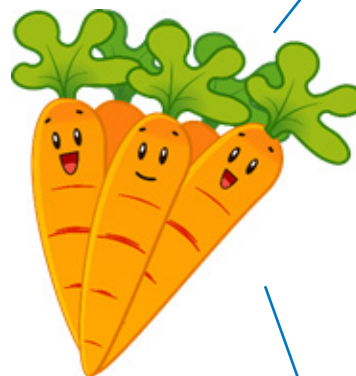
.....

Welche Lebensmittel fallen dir dazu ein?

Welches hörst du beim Kauen gern?



Welches schmeckt dir gut?



Welches fühlt sich gut an?



Welches riechst du gern?



Welchesgefallt dir vom Aussehen her gut?





## Vorbereitung AB 2

### Unsere Sprache kennt viele Worte zu den Sinnen

- Ordne die folgenden Wieworner (Adjektive) zu.
- Streiche durch. Einige Wörner kannst du mehrfach eintragen.
- Fallen dir noch mehr Wieworner ein?

riesig	klein	leise	grün	hart	kalt	bitter
salzig	feucht	süß	hell	tief	warm	
modrig	sauer	weich	winzig	groß	dunkel	laut
scharf	glatt	rauchig	hoch	trocken	schön	
nass	matschig	kross	schlapprig	komisch	frisch	alt



So kann etwas aussehen:

---



So kann sich etwas anhören:

---



So kann etwas riechen:

---



So kann etwas schmecken:

---



So kann sich etwas anfühlen:

---





## Vorbereitung AB 3 Mit Eltern, Hausübung

### Aufgabe 1

Wenn du heute Mittag / Abend nach Hause gehst, achte doch mal auf die Geräusche beim Essen:

- Beim Zubereiten des Essens
- Beim Essen selbst
- Beim Abräumen

Mach jeweils kurz die Augen zu und höre genau hin!

Bitte doch alle, die beim Essen am Tisch sitzen, kurz mit geschlossenen Augen zu essen und tauscht euch danach darüber aus, was mit geschlossenen Augen anders wahrgenommen wird! Oder gibt es keinen Unterschied?

.....

### Aufgabe 2

Wenn du am Morgen aufstehst, welcher Geruch steigt dir beim Frühstück als Erstes in die Nase? (warme Milch, Kakao, Marmeladebrot, Müsli, ...)

Das habe ich beim Frühstück als Erstes gerochen:

.....

### Aufgabe 3

Was schmeckt dir besonders gut? Male dein Lieblingsessen.

