

## Experimente und Rezepte

### Das Auge isst mit

Den ersten Eindruck unserer Lebensmittel erhalten wir über unseren Sehsinn. So schätzen wir oft schon mit einem Blick ein, ob uns ein Lebensmittel zusagt oder nicht.

Überlegen Sie **gemeinsam** mit den Kindern, welche optischen Merkmale Lebensmittel besonders appetitlich erscheinen lassen:

- Wie sehen Lebensmittel aus, die ihr besonders gerne esst?
- Was bedeutet der Ausspruch „das Auge isst mit“?
- Wie sehen Lebensmittel aus, die ihr gerne einkaufen würdet? (Zum Beispiel leuchtend rot, prall, nicht runzlig, unversehrt, bunt verpackt, bekannt aus der Werbung, mit lustigen Spielen zum Sammeln usw.)

#### Schein und Sein

Sensibilisieren Sie die Kinder, dass zahlreiche Nahrungsmittel künstlich eingefärbt werden, um uns zu locken. Welche gefärbten Nahrungsmittel kennt ihr? (Zum Beispiel Gummibärchen, Smarties, Cola, Säfte, Vanillepudding usw.)



#### Zur Information

Ungefärbter Vanillepudding ist im Bio-Laden erhältlich.

Obst und Gemüse werden im Supermarkt vorteilhaft beleuchtet, um einen besonders frischen Eindruck zu erwecken.

Salate und Gemüse sind oft mit Wasser bespritzt, denn Wassertropfen lassen das Gemüse frischer aussehen.

#### Sinn für Ästhetik



















Teil eines sinnlichen Genusserlebnisses ist es, den Blick für Details zu öffnen. Freuen Sie sich gemeinsam mit den Kindern über hübsche Kreationen und ansprechende Tischdekorationen.

## Pausenhits

Kreuze an, was du gerne einmal zur Jause essen möchtest!



**Liebe Eltern,** besprechen Sie mit Ihrem Kind, welche Obst- und Gemüsesorten gerade Saison haben und was in der Region wächst. Früchte und Gemüse sind ideal als Stärkung für die Pause in der Schule. Packen Sie Ihrem Kind daher täglich eine der angekreuzten Sorten, am besten gewaschen und geschnitten, in die Jausendose!

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

Falls dir noch andere Obst- oder Gemüsesorten einfallen, die du gerne als Jause mit in die Schule nehmen möchtest, zeichne oder schreibe sie in die freien Felder!

## Bärenstarke übungen!

Mach die Übungen doch gemeinsam mit deiner Mama oder deinem Papa! Zu zweit macht es gleich mehr Spaß.

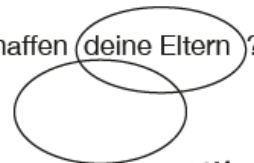
### Hubschrauber

Für den „Hubschrauber“ brauchst du einen kleinen Gegenstand, den du in der Hand hältst (Federschachtel, Jonglierball ...).

- » Lege dich, wie auf dem Bild zu sehen, auf den Bauch und lasse den Gegenstand kreisen,
- » ... vor deinem Kopf von der linken Hand in die rechte Hand und hinter deinem Rücken von der rechten in die linke Hand usw.,
- » Rücken- und Schultermuskulatur sollten kräftig angespannt sein, die Brust leicht vom Boden abgehoben werden. Dein Blick ist nach vorn unten gerichtet,
- » achte darauf, gleichmäßig zu atmen!



Wie viele Umdrehungen schaffst (du) und wie viele schaffen (deine Eltern) ?



Probier die Übung zwei Wochen lang jeden Tag und vergleiche die Anzahl der Umdrehungen, die du geschafft hast!

































## Der Bewegungssammelpass

Jedes Familienmitglied darf mitspielen und bekommt zum Ausmalen der Fuß-Felder eine eigene Farbe. So siehst du gleich, wer sich in deiner Familie am meisten bewegt. Wer eine der folgenden Aktivitäten durchgeführt hat, darf jeweils einen Fuß ausmalen:

- » Arbeits- oder Schulweg zu Fuß oder mit dem Rad (in Begleitung),
- » zu Fuß oder mit dem Rad (in Begleitung) unterwegs (Einkaufen, zur Musikschule, in den Sportverein ...), statt mit dem Auto,
- » 1 x Sport (Verein ...),
- » alleine oder mit anderen Kindern draußen spielen,
- » Kinder und Eltern machen gemeinsam ein Bewegungsspiel,
- » Kinder und Eltern verbringen 30 Minuten oder mehr im Freien.

○	○	○	○	○
Farbe Name	Farbe Name	Farbe Name	Farbe Name	Farbe Name

# Kivi



## Stimmungsbarometer

⌚ 1 Schulstunde

Schneiden Sie mit den Schülerinnen und Schülern einen Pappkreis aus, der in vier Felder eingeteilt wird. Dann schreiben Sie in die Viertel: wütend, traurig, glücklich, fröhlich. Vielleicht malen die Kinder auch noch die entsprechenden Gesichter dazu. In der Mitte wird ein beweglicher Zeiger befestigt. Mit dem Gefühlsbarometer können die Kinder beispielsweise im Morgenkreis mitteilen, in welcher Stimmung sie sind. Wenn sie dann noch die Gelegenheit bekommen, zu erzählen, warum sie sich so fühlen, werden die Gefühle mit der auslösenden Situation verknüpft. Kinder lernen so, sich besser wahrzunehmen und zu erkennen, was sie bedrückt, glücklich oder traurig macht.



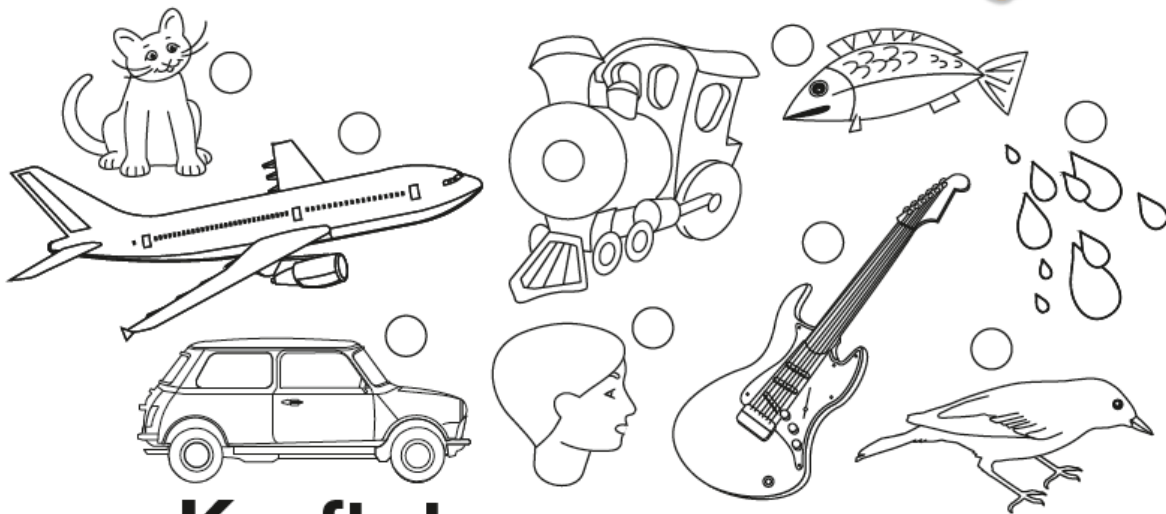
## Stillespiel



**Liebe Eltern,** Stille zu ertragen will gelernt sein. Unsere Umwelt wird immer geräuschvoller. Begeben Sie sich mit Ihrem Kind auf die Suche nach Stille. Versuchen Sie, völlig bewegungs- und lautlos zu werden. In der einklingenden Stille hören Sie und die Kinder auf einmal Geräusche, die Sie vorher nicht wahrgenommen haben: Ihren eigenen Atem oder Stimmen von anderen Menschen vor dem Haus, Vogelgesang, Wind in den Bäumen, Geräusche vorbeifahrender Autos, o.ä.



Was konntest du während der Stilleübung hören?



## Kraftatmen



**Liebe Eltern,** üben Sie mit Ihrem Kind das Kraftatmen, denn wer richtig atmet, holt sich regelrecht Kraft aus der Luft.

Setzen Sie sich gemeinsam bequem hin. Legen Sie für die Übung die Hände locker auf die Oberschenkel oder verschränken Sie die Arme auf dem Tisch und legen den Kopf wie auf ein Kissen darauf. Schließen Sie die Augen und achten Sie auf Ihren Atem. Spüren Sie, wie sich beim Einatmen der Bauch hebt und beim Ausatmen der Bauch senkt? Legen Sie eine Hand auf den Bauch, dann spüren Sie es noch besser. Horchen Sie auf das leise Geräusch, das beim Ein- und Ausatmen entsteht.