

DGUV Lernen und Gesundheit

Meine Sinne: Schmeckt's?

Didaktisch-methodischer Kommentar

Schule des Geschmacks

Fragt man Menschen, was ihnen beim Essen am wichtigsten ist, so erhält man häufig die Antwort: „Es muss mir schmecken!“ Menschen definieren ihre Lieblingsgerichte vor allem über den Geschmack und meiden Lebensmittel, die ihnen nicht schmecken. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder frühzeitig auch den Geschmack von gesundheitsförderlichen Lebensmitteln kennenlernen und für sich einordnen.

Obst gilt als eine gesundheitsförderliche Lebensmittelgruppe. Um die Empfehlung von täglich zwei Portionen Obst des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE) Dortmund in der Alltagsernährung zu verankern, ist es von Vorteil, wenn Kinder Obst als wohl-schmeckende Lebensmittel bewusst wahrnehmen und ihre Lieblingsorten entdecken können. Zudem eignet sich Obst besonders gut, um die Geschmacksrichtungen süß und sauer zu erleben. Es bietet sich daher an, den Zugang zu dieser wichtigen Lebensmittelgruppe auch über den Geschmack zu eröffnen.

Diese Lerneinheit ist für die Grundschule ab der dritten Klasse zur Vertiefung des Themenfeldes „Mein Körper – meine Sinne“ im Bereich Geschmackssinn geeignet. Aufbau und Funktion der Zunge sowie die Geschmacksrichtungen sollten den Schülerinnen und Schülern bereits bekannt sein. Falls das Wissen nicht mehr sicher vorhanden ist, bietet sich eine Kurzwiederholung im Vorfeld an. Zudem sollte die Lebensmittelpyramide in der Klasse bereits eingeführt sein. Einen Infotext für Schülerinnen und Schüler zur Ernährungspyramide finden Sie in den Unterrichtsmaterialien „Gesundes Frühstück“ <http://www.dguv-lug.de/886391.php>



Internethinweis

Einstieg

Als Einstieg in die Thematik eignet sich eine Blindverkostung. Klären Sie, ob Kinder mit Allergien auf bestimmte Obstsorten in der Klasse sind und achten Sie darauf, dass diese Kinder nur Obstsorten verkosten, die sie sicher vertragen. Teilen Sie dann die Klasse in 4 Gruppen auf (Gruppenstärke 5 – 7 Kinder) und weisen sie diesen Aufgaben zu:

Gruppe 1: die Tester

Ihnen werden die Augen verbunden. Anschließend verkosten sie zwei Obstsorten blind und müssen die Geschmacksrichtung herausfinden.

Gruppe 2: die Augenverbinder

Diese verbinden den Kindern von Gruppe 1 die Augen.

Gruppe 3: die Assistenten

Ihre Aufgabe ist es, je ein Kind der Gruppe 1 mit den Obstsorten zu füttern. Je nachdem, welche Obstsorten ausgewählt werden, eignen sich dafür Teelöffel, Kuchengabeln oder Zahnstocher. Weisen Sie die Assistenten darauf hin, dass sie ihre Aufgabe ganz vorsichtig ausüben, damit sie die „blinden“ Kinder nicht erschrecken oder verletzen.

Gruppe 4: die Wassergruppe

Diese reichen je einem Kind der Gruppe 1 einen Wasserbecher nach dem ersten Stück Obst, um den Mund vor der zweiten Kostprobe auszuspülen.

Wenn die Gruppe 1 mit der Blindverkostung fertig ist, tauschen die Gruppen. Gruppe 2 wird zur Testgruppe, Gruppe 3 verbindet die Augen, Gruppe 4 reicht die Obstsorten und Gruppe 1 ist für die Wasserbecher zuständig. Wechseln Sie nach diesem Schema die Aufgaben, bis alle Kinder einmal als Tester dran waren.

Für die Blindverkostung brauchen Sie für jede Gruppe je zwei Obstsorten, wobei die eine Sorte möglichst eindeutig sauer und die andere Sorte eindeutig süß schmecken sollte.

Geeignete Obstsorten-Paare sind zum Beispiel:

- Zitrone – süße Orange oder reife Ananas
- saure Apfelsorte (z.B. Granny Smith od. Boskoop/ süße Apfelsorte (z.B. Pink Lady oder Cox Orange)
- Johannisbeere – reifer Erdbeere
- Limette – reifer Pfirsich

Grundsätzlich können Sie die Obstsorten für diese Übung frei wählen. Sie sollten aber auf jeden Fall frisches Obst und keine Obstkonserven einsetzen. Achten Sie beim Einkauf auf eine gute Obstqualität, denn nur reifes und fachmännisch gelagertes Obst entwickelt sein volles Aroma und schmeckt gut. Wegen der höheren Verfügbarkeit an reifen und gutschmeckenden Obstsorten bietet sich für diese Unterrichtseinheit der Zeitraum zwischen Mai bis Juli besonders an. Schneiden Sie das Obst vorher in mundgerechte Stücke und wickeln Sie es in Alufolie ein. Zitrusfrüchte sollten filetiert, Kernobst entsteint sein. Äpfel können Sie mithilfe eines Apfelschneiders auch erst kurz vor der Verkostung (direkt nach dem Augenverbinden der Gruppe) frisch aufschneiden, um Verfärbungen zu vermeiden. Eventuell können Sie auch Eltern bitten, das Obst zu Stundenbeginn frisch geschnitten vorbeizubringen.

Alle Testkinder einer Gruppe sollten die beiden Obstsorten in der gleichen Reihenfolge bekommen und erst die Geschmacksrichtung (süß oder sauer) sagen, bevor die zweite Sorte folgt. Achten Sie darauf, dass die Reihenfolge der Verkostung nach dem Zufallsprinzip wechselt.

Besprechen Sie danach im gelenkten Unterrichtsgespräch das Erlebte mit den Kindern. Wie hat sich die Blindverkostung angefühlt? Wurden die Obstsorten erkannt? Wie unterscheidet sich reifes von unreifem Obst im Geschmack? Welche Geschmacksrichtung mögen sie lieber? Was kann man tun, damit saure Obstsorten besser schmecken? (z.B. mit süßen Obstsorten mischen oder in süße Speisen geben).

Verlauf

Bauen Sie anschließend mit der Klasse einen Obst-Parcours auf, der es den Schülerinnen und Schülern ermöglicht, die Vielfalt der Obstsorten kennenzulernen. Stellen Sie dafür eine Tischreihe auf, um die die Schüler bequem herumgehen und dabei das vorbereitete Obst probieren können. Alternativ können Sie auch Stationen bilden, die die Klasse in Gruppen nacheinander besuchen. Achten Sie darauf, dass nebeneinander stehende Obstsorten sich in Geschmack, Farbe und Konsistenz eher unterscheiden. So erleben die Schülerinnen und Schüler am besten die Vielfalt. Nummerieren Sie die Obstsorten durch.

Wählen Sie für den Parcours vor allem Obstsorten, die die Kinder nach ihrer Einschätzung noch nicht kennen und achten Sie auch auf eine Vielfalt an Farben. Idealerweise suchen Sie vor allem Obstsorten aus, die gerade Saison haben. Das Obst sollte in mundgerechte Stücke geschnitten sein. Sie können es in Schälchen füllen, aus denen die Kinder sich bei ihrem Rundgang je ein Stück mit ihrer Kuchengabel oder einem Zahnstocher herauspicken oder in jedes Obststück einen Zahnstocher stechen und die Spieße auf Teller legen.

Wenn Sie die Zeit und die Möglichkeiten haben, können Sie das Obst auch mit der Klasse gemeinsam für den Parcours vorbereiten. Die Schülerinnen und Schüler sehen so, wie das Obst vor dem Aufschneiden aussieht und lernen, wie man es für den Verzehr vorbereitet (waschen, gegebenenfalls entkernen oder schälen, schneiden).



Foto: Fotolia Johanna Mühlbauer

Zitrusfrüchte für den Obstparcours



Arbeitsblatt 1

Mit Arbeitsblatt 1 „Wie schmeckt mir Obst?“ laufen die Kinder den Parcours ab, probieren die Obstsorten und tragen ihre Erkenntnisse in die Tabelle ein. In Spalte 1 ist die Nummer der jeweils getesteten Obstsorte einzutragen, dies ist für die Nachbesprechung wichtig.

Wenn alle Kinder diesen Arbeitsauftrag erledigt haben, gehen Sie mit der Klasse das Arbeitsblatt kurz durch. Fragen Sie pro Nummer die Namen der Obstsorten ab und lassen Sie den Schülerinnen und Schülern Zeit, um fehlende Sortennamen auf ihren Arbeitsblättern zu ergänzen. Nun können Sie fragen, wie es geschmeckt hat und was den Kindern alles aufgefallen ist. Lenken Sie die Aufmerksamkeit hier auch auf die Farbenvielfalt: Obst macht das Essen bunt. Vielleicht fragen Sie, wem mehr als 3, 5 oder 8 Sorten Obst geschmeckt haben.

Fassen Sie zusammen, dass es beim Obst viele verschiedene Sorten gibt und dass diese unterschiedlich schmecken: Geben Sie Ihrer Hoffnung Ausdruck, dass für jeden mindestens eine besonders wohlschmeckende Sorte dabei war – vielleicht sogar eine, die vorher noch nicht verkostet wurde. Leiten Sie anschließend zur Ernährungspyramide über und zeigen Sie der Klasse, dass der tägliche Verzehr von zwei Portionen Obst zu einer guten Ernährung dazu gehört. Betonen Sie, dass die Kinder sich ihre Liebessorten dabei aussuchen dürfen und dass es gut ist, wenn sie farbenfroh essen und die Farbe ihres Obstes oft wechselt.

Klären Sie, – falls Sie das nicht schon in einer anderen Unterrichtseinheit zur Ernährung getan haben – dass eine Portion Obst der Menge entspricht, die ungeschnitten in eine Hand passt. Als Obstsalat oder bei Beeren umfasst eine Portion die Menge, die in zwei Hände passt. Es gilt immer die eigene Hand als Maß, bei Kindern also die Kinderhand.



Internethinweis

Mehr Informationen zur Portionsgröße von Obst unter
<http://www.5amtag.de/wissen/downloads/>



Arbeitsblatt 2

Ende

Mithilfe von Arbeitsblatt 2 „Mein Obst-Protokoll“ können die Kinder ihren täglichen Obstverzehr der nächsten 2-3 Tage dokumentieren. Arbeiten Sie bei der Besprechung dieser Hausaufgabe vor allem heraus, wie man die zwei Portionen am besten umsetzen kann. Fragen Sie, wer die zwei Portionen geschafft hat und lassen Sie die Kinder erzählen, wann und in welcher Form sie ihr Obst gegessen haben. Hilfreich für die Umsetzung ist, den Obstverzehr an feste Mahlzeiten zu koppeln, also zum Beispiel der Einbau in eine Hauptmahlzeit (Obst ins Müsli, Obst als Nachspeise, bei der Pausenverpflegung in der Schule oder als Zwischenmahlzeit für den kleinen Hunger am Nachmittag). Versuchen Sie diesen Aspekt mit der Klasse herauszuarbeiten.



Arbeitsblatt 3

Die Ergebnisse der Lerneinheit können Sie über Arbeitsblatt 3 „Mein Lieblingsobst“ sichern. Um auch die Eltern mit einzubeziehen, bietet es sich an, diese per Mail darüber zu informieren. Die Liebessorten der Kinder, die durch Arbeitsblatt 1 ermittelt wurden, können den Eltern gegebenenfalls als Orientierung dienen, was beim nächsten Klassenfest als Nachspeise gut ankommt.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Bewusst einkaufen, Juni 2015

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

Text: Dr. Claudia Osterkamp-Baerens, Ottobrunn

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag

Folien/
Schaubilder

Video

Didaktisch-
methodischer
HinweisTafelbild/
Whiteboard

Lehrmaterialien