

Vorwort - Mit den Sinnen die Welt erkunden	5
1 Einleitung - Warum Sinnesschulung	7
2 Mit allen Sinnen essen lernen - Sinnesorientierte Ernährungserziehung	10
2.1 Ist die Sinnesschulung eine Bereicherung für das Kind?	10
2.2 Einstieg in eine erlebnisorientierte Sinnesschulung	13
3 Projekte zur Sinnesschulung rund um's Essen und Trinken	15
3.1 Frühstück ist Geschmackssache	18
3.2 Kinderleicht - Praktische Anregungen zur Sinnesarbeit	21
3.3 Eine echte „Sinnsation“ - Elternarbeit	25
3.4 Mit allen Sinnen die Umwelt erleben - Ausflüge	28
4 „Fühlen wie's schmeckt“ - Die Sinne werden aktiv	29
4.1 Einführung ins Sinnesland	29
4.2 Sinnesspiele in der Übersicht	32



5 Den Durchblick haben - Spiele rund um's Sehen	33
5.1 Unsere Augen	34
5.2 Die Banane ist krumm - Obst in verschiedenen Formen und Farben	35
5.3 Alles Apfelsaft oder was?	36
5.4 Memory mit Fotokarten	37
5.5 Was lag denn da? - Seh-KIM	38
5.6 Das Lebensmittel-Rätsel	39

Inhaltsverzeichnis



6 Ganz Ohr sein - Spiele rund um's Hören	40
6.1 Unsere Ohren	41
6.2 Kann man Essen hören?	42
6.3 Geräusche raten - Lebensmittel erzeugen Töne	43
6.4 Das Hörrätsel	44
6.5 Wassermusik.....	45



7 Berühren erlaubt! - Spiele rund um's Fühlen und Tasten	46
7.1 Unsere Haut	46
7.2 Tastkarten	48
7.3 Raue Schale, weicher Kern - Die „Haut“ von Lebensmitteln ertasten	49
7.4 Das Tastmemory	50
7.5 Die Rückenküche	51
7.6 Den ganzen Körper spüren	52

Inhaltsverzeichnis



8 Einen guten Riecher haben - Spiele rund um's Riechen	53
8.1 Unsere Nase	54
8.2 Wem gehört die Nase? - Nasen-Raten	55
8.3 Herrchen gesucht!	56
8.4 Wie riecht denn das? - Lebensmittel und ihre Gerüche	57
8.5 Spürnasen aufgepasst!	58
8.6 Die Gerüche-Küche	59
8.7 Die Nase schmeckt mit - Der Aromatest	60



9 Reine Geschmackssache - Spiele rund um's Schmecken	61
9.1 Unsere Zunge	62
9.2 Geschmacksdetektive	63
9.3 Was kann meine Zunge schmecken?	64
9.4 Brot ist nicht gleich Brot	66
9.5 Die Feinschmecker - Lebensmittel am Geschmack erkennen ...	67
9.6 Das Auge schmeckt mit - Der Puddingtest	68

10 Ein Sinnesparcours entsteht	69
11 Ein Leckerbissen zum Schluss: Grimm'sche Märchen	73
12 Anhang	80
12.1 Literaturhinweise	81
12.2 Adressen	84
12.3 Kopiervorlagen	87
12.4 Basteln mit Pappmaché	120
12.5 Lebensmittel in den Grimm'schen Märchen - Eine Übersicht	121
12.6 Kniffliges - Rätsel rund um's Essen und die Sinne	127
12.7 Kartoffelgeschichten	128
12.8 Saisonkalender - Obst	129
12.9 Saisonkalender - Gemüse	131
13 Literaturverzeichnis	133