

# OBST UND GEMÜSE ENTDECKEN

## **Einleitung:**

Häufig entscheiden Kinder sich für Süßigkeiten anstelle von Obst oder roh zu essendem Gemüse, da sie viele Obstsorten und auch manche Gemüse gar nicht kennen oder sich nicht trauen, sie zu probieren. Deshalb ist es Ziel dieser Einheit, Kinder spielerisch an gesunde Lebensmittel heranzuführen und ihnen ein Bewusstsein dafür zu geben, dass es Obst und Gemüse in vielen Farben und Formen gibt und jede Frucht ihren eigenen Geschmack hat.

## **Aufgabe:**

Mit verbundenen Augen ertasten die Kinder Obst und Gemüse, probieren es und finden heraus, um welches Lebensmittel es sich handelt.

## **Durchführung:**

Zunächst werden die Lebensmittel organisiert. Eine Möglichkeit der Besorgung ist, die Kinder Obst und Gemüse von zu Hause mitbringen zu lassen. Sie können dann auf einem großen, gemeinschaftlichen Tisch, an dem alle Kinder Platz nehmen können, verteilt werden. Für die weitere Durchführung gibt es mehrere Möglichkeiten:

### **1. Teamarbeit**

Hierbei tun sich jeweils zwei Kinder zusammen, dem/der einen werden die Augen verbunden und das andere Kind gibt verschiedene Lebensmittel zum Ertasten und Probieren. Die Ergebnisse werden festgehalten.

### **2. Jede\_r für sich**

Es können auch allen Kindern die Augen verbunden werden. Sie ertasten dann das auf dem Tisch vor ihnen liegende Obst und Gemüse, probieren und bestimmen das Lebensmittel. Auch hier hält jedes Kind seine Beobachtungen fest.

Am Ende werden die Beobachtungen, welche die Kinder machen konnten, im Klassenverband besprochen.



## **ALTERSGRUPPE**

**1. - 4.Klasse**

## **DAUER**

**30-60 min.**

## **Zeitraumen**

**Ganzjährig möglich,  
Lebensmittel nach  
Saison**

## **MATERIAL**

- ✓ **Obst der Saison  
(s. Tabelle),**
- ✓ **Augenbinden**



## Saisongemüse

	Jan	Feb	März	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aubergine						Grün	Grün	Grün	Grün	Grün		
Blumenkohl						Grün	Grün	Grün	Grün	Grün		
Brokkoli						Grün	Grün	Grün	Grün	Grün		
Erbsen						Grün	Grün	Grün				
Grünkohl	Grün										Grün	Grün
Hokkaido									Grün	Grün	Grün	Grün
Kartoffeln	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Grün	Grün	Grün	Grün	Grün	Orange	Orange
Mais						Grün	Grün	Grün	Grün	Grün		
Mangold					Grün	Grün	Grün	Grün	Grün	Grün		
Möhren	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Grün	Grün	Grün	Grün	Grün	Orange	Orange
Paprikaschoten							Grün	Grün	Grün	Grün		
Rote Bete	Grün	Grün	Grün	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Grün	Grün	Grün	Grün
Spargel			Grün	Grün	Grün	Grün						
Tomate							Grün	Grün	Grün			
Zucchini						Grün	Grün	Grün	Grün			

**Grün:** frisch aus heimischem Garten

**Orange:** aus Lagerung

## Saisonobst

	Jan	Feb	März	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel	Orange	Grün	Grün	Grün	Orange	Orange						
Birnen	Orange	Orange						Grün	Grün	Grün		
Brombeeren							Grün	Grün	Grün	Grün		
Erdbeeren					Grün	Grün	Grün	Grün				
Heidelbeeren						Grün	Grün	Grün	Grün			
Himbeeren						Grün	Grün	Grün	Grün			
Johannisbeeren						Grün	Grün	Grün				
Pflaumen							Grün	Grün	Grün			
Stachelbeeren						Grün	Grün	Grün				
Süßkirschen					Grün	Grün	Grün					
Weintrauben									Grün	Grün		

**Grün:** frisch aus heimischem Garten

**Orange:** aus Lagerung