

## **Titel**

Gesundheit spielend lernen – Der Brottest

## **Quelle**

Müller, Werner (Hrsg.) (1997): Praxishandbuch Kinder- und Jugendfreizeiten, Bd. 2, Kapitel 4.5.3. Landsberg am Lech

## **Inhalt/Thematischer Hintergrund**

Jugendliches Essverhalten ist vornehmlich sinnesorientiert. Was auf den Tisch kommt, muss auch gut schmecken, gut aussehen, gut riechen, „knackig“ frisch oder „in“ sein.

Gesunde Kost sollte nicht unvermittelt „aufgetischt“ werden. Es ist wirkungsvoller, in die frische Kost Vorlieben der jungen Leute zu integrieren. Also auch auf Bewährtes zurückzugreifen, das bei ihnen beliebt ist (z.B. Pommes Frites, Pizza). Der Übergang zu frischer Kost kann vor allem dadurch erleichtert werden, dass man Jugendlichen die Möglichkeit gibt, selbst zu experimentieren (z.B. Dips oder Brotaufstriche erfinden, Marmelade selbst kochen, eigene Brotrezepte ausprobieren).

Richtige Ernährung ist wichtig, um gesund zu bleiben und sich wohl zu fühlen. Der Geschmack ist von großer Bedeutung. Aber womit schmecken wir eigentlich? Kinder und Jugendliche lernen in dieser Übung ihren Geschmackssinn und die Geschmacksrichtungen spielend kennen, vergleichen Weiß- und Vollkornbrot und erfahren, wie wichtig Vollkorn für die Ernährung ist.

Diese und ähnliche Übungen wurden von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Rahmen ihrer sogenannten „Gut Drauf“ Aktion konzipiert.

„Gut Drauf“ orientiert sich an der Ganzheitlichkeit, Ernährung wird nicht isoliert gesehen. Sowohl Aktivitäts- als auch Entspannungsangebote zeigen neue Wege, anderes mit inneren Anspannungen durch Stress, Langeweile, Einsamkeits- und Überforderungsgefühlen, Konflikten, Ängsten und anderem umzugehen. Es wird ermöglicht, ungewohnte Lebenserfahrungen in einigen Bereichen zu machen, die als verlässliche Alternativen im späteren Leben immer wieder gesucht werden können.

## **Dauer**

Ca. 30 Minuten (je nach Gruppengröße)

## **Teilnehmer/innen**

Maximal 20 Teilnehmer/innen ab 7 Jahre

## **Ziele**

Diese Übung hat zum Ziel, mit dem Vorurteil aufzuräumen, dass Vollkornprodukte nicht so gut schmecken, wie konventionelle.

## **Rahmenbedingungen**

Normaler Gruppenraum.

## **Material**

Vollkornbrot und Weißmehlbrot; Tücher als Augenbinden

## **Vorbereitung**

Außer Brotschneiden keine weiteren Vorbereitungen.

## Ablauf

Die Kinder verbinden sich gegenseitig die Augen.

Wenn die Kinder nichts mehr sehen können, verteilen Sie an alle ein Stückchen Weißbrot. Die Kinder sollen das Stückchen Weißbrot ganz langsam und oft kauen. Sie sollen das Stück lange im Mund behalten, damit sich der Geschmack richtig entfalten kann.

Jetzt kommt die zweite Probe: Sie verteilen das Vollkornbrot und weisen wieder darauf hin, dass die Kinder das ganz langsam und oft kauen und lange im Mund behalten, damit sich der Geschmack auch bei dieser Probe richtig entfalten kann.

Wenn alle auch das zweite Stück Brot aufgegessen haben, dürfen sie die Tücher wieder abnehmen.

## Auswertung

### Anschlussfragen:

„Was habt ihr gegessen?“

„Wie hat das erste Stückchen geschmeckt?“ (beschreiben, nicht nur werten)

„Wie das zweite?“

„Welches hat würziger geschmeckt?“

„Welches hat euch besser geschmeckt?“

Oft kommt heraus, dass das Vollkornbrot – alles in allem – besser geschmeckt hat, zumindest ‚würziger‘. Das liegt an der Verwendung des ganzen Korns bei der Herstellung. D.h., auch Keimling und Schale sind im Mehl. Dadurch bleiben die Geschmacksstoffe erhalten. Das gleiche gilt auch für die Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Die sind wichtig für den Körper. Vollkornprodukte sind also auf jeden Fall gesünder.

Sollte das Ergebnis anders aussehen, also das Weißbrot favorisiert werden, versuchen Sie zusammen mit den Kindern herauszufinden, woran das liegt:

„Was war an dem Geschmack besser?“

„Was isst du sonst für Brot?“

„Bist du den Geschmack von Weißbrot gewohnt?“

„Schmeckt es dir deshalb besser?“

„Könntest du dich auch an den anderen Geschmack gewöhnen?“

## Varianten

Diese Übung als so genannte „Sinneserfahrung“ ist auch mit anderen Lebensmitteln umsetzbar.

## Hinweise

**Achtung:** Bitte fragen sie zuerst die Eltern, ob irgendein Kind Allergien gegen ein verwendetes Lebensmittel hat.

Das unter Quelle aufgeführte Praxishandbuch Kinder- und Jugendfreizeiten kann bei transfer e.V., Grethenstr. 30, 50739 Köln, Telefon: 0221/9592190, Fax: 0221/9592193, E-Mail: service@transfer-ev.de unter der Bestellnummer KJ 058 bestellt werden. Das Handbuch wird ständig aktualisiert. Der Bezugspreis beinhaltet das ca. 500seitige Grundwerk inklusive neuester Aktualisierungslieferung im DIN A5 Arbeitsordner.

Weiterführende Literatur zu dieser Thematik:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Thema: Naschen, Unterrichtsmaterialien für die Grundschule (1.-4. Klasse), Klett, Stuttgart 1996

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Thema: Ernährung und Gesundheit, Unterrichtsmaterialien für die Grundschule (1.-4. Klasse), Klett, Stuttgart 1995

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Thema: Schulfrühstück, Unterrichtsmaterialien für die Grundschule (1.-4. Klasse), Klett, Stuttgart 1996