



**Deine Ohren essen mit!
Lausch doch mal!
Was hörst Du hier?**

HÖRÜBUNG: „HÖRQUIZ“

1. Setze den Kopfhörer auf und lausche dem Hörquiz.
2. Leni, Celine, Hannah und Sophie spielen Dir bekannte Hörgeräusche vor.
3. Ob Du sie erkennst?
4. Am Ende hörst Du die Auflösung!

Deine Ohren hören beim Essen und der Zubereitung des Essens mit!

Deine Ohren sagen Dir, was es gleich zu essen gibt!

Deine Ohren entscheiden mit über das, was Du isst!



**Deine Ohren essen mit!
Lausch doch mal!
Was hörst Du hier?**

HÖRÜBUNG: „EIGENE KAUGERÄUSCHE“

1. **Probiere das Lebensmittel und achte dabei auf das Geräusch.**
2. **Probiere noch einmal und halte Dir dabei die Ohren zu.**
3. **Was merkst Du?**

Deine Ohren hören beim Essen mit!

Deine Ohren sagen Dir, was Du isst!

Deine Ohren entscheiden mit über das, was Du isst!



**Deine Nase isst mit!
Schnupper mal!
Was riechst Du hier?**

RIECHÜBUNG: „RIECHDOSEN“

1. Hier sind verschiedene Lebensmittel in Dosen versteckt.
2. Deine Nase kann sie vielleicht erschnuppern?
3. Fällt Dir dazu ein Essen ein?

Deine Nase kann Dir, ohne dass Du ein Lebensmittel siehst, sagen, was es ist!

Deine Nase entscheidet mit über das, was Du isst!



**Deine Nase isst mit!
Schnupper mal!
Was riechst Du hier?**

RIECHÜBUNG: „RIECHSTIFT“

1. Rieche an dem Stift.
2. Wie riecht denn das?
3. Was will Dir der Geruch „sagen“?

**Deine Nase kann Dir etwas über die Frische von
Lebensmitteln sagen und ob Du sie noch essen kannst!**

Deine Nase entscheidet mit über das, was Du isst!



**Deine Nase isst mit!
Schnupper mal!
Was riechst Du hier?**

RIECHÜBUNG: „GERÜCHE HERSTELLEN“

1. Nimm Dir ein Kräuterblatt und schnupper daran.
2. Nun zerreibe es in Deiner Hand und rieche wieder daran.
3. Was hat sich verändert?
4. An was erinnert Dich der Geruch?

Deine Nase kann feine Unterschiede erschnuppern!

Deine Nase entscheidet mit über das, was Du isst!



**Deine Zunge isst mit!
Koste mal!
Was schmeckst Du hier?**

SCHMECKÜBUNG: „BLIND ESSEN“

1. Verbinde Deinem Partner die Augen und lasse ihn probieren.
2. Frage ihn, ob er erraten kann, was er isst. Du kannst ihm auch einen Tipp geben!
3. Gib nach jeder Kostprobe die Auflösung.

Deine Zunge kann schmecken und tasten!

Deine Zunge entscheidet mit über das, was Du isst!



**Deine Zunge isst mit!
Koste mal!
Was schmeckst Du hier?**

SCHMECKÜBUNG: „NASE ZU!“

1. Halte Dir die Nase zu und probiere.
2. Was schmeckst Du?
3. Dann öffne Deine Nase.
4. Schmeckst Du einen Unterschied?

Schmecken ist auch Riechen!

Deine Nase entscheidet mit über das, was Du isst!



**Deine Zunge isst mit!
Koste mal!
Was schmeckst Du hier?**

SCHMECKÜBUNG: „LÖFFELTEST“

1. Du erhältst nun vier verschiedene Geschmacksrichtungen nacheinander auf einem Löffel.
2. Wie schmecken sie?

Deine Zunge kann tasten und schmecken!

Deine Zunge entscheidet mit über das, was Du isst!



**Dein Auge isst mit!
Schau genau!
Was siehst Du hier?**

SEHÜBUNG: „WAS GEHÖRT ZUSAMMEN?“

1. Hier siehst Du verschiedene Obst- und Gemüsearten. Welche kennst Du?
2. Wenn Du Obst und Gemüse kleiner schneidest oder etwas daraus herstellst, sieht es ganz anders aus. Erkennst Du es wieder? Welche Karten gehören zusammen?

Deine Augen sagen Dir meist ganz schnell, um welches Lebensmittel es sich handelt.

Deine Augen entscheiden mit über das, was Du isst!



**Dein Auge isst mit!
Schau genau!
Was siehst Du hier?**

SEH- UND SCHMECKÜBUNG: „FARBIGER SAFT“

1. **Probiere die Säfte.**
2. **Welchen Saft schmeckst Du hier?
Schmecken die verschieden farbigen Säfte
unterschiedlich?**
3. **Welcher schmeckt Dir am besten?
Welcher schmeckt besonders süß?**

Deine Augen beeinflussen Dein Schmecken!

Deine Augen entscheiden mit über das, was Du isst!



**Deine Hände essen mit!
Taste mal!
Was fühlst Du hier?**

TASTÜBUNG: „WAS IST DAS?“

1. Hier sind verschiedene Lebensmittel in den Säckchen versteckt.
2. Kannst Du sie mit Hilfe Deiner Hände erraten?
3. Du darfst nach jedem Säckchen kontrollieren und reinschauen, aber bitte nicht Deinem Nachbarn verraten, was versteckt ist!

Deine Hände sagen Dir, welches Lebensmittel Du gerade isst!

Deine Hände entscheiden mit über das, was Du isst!



**Deine Hände essen mit!
Taste mal!
Was fühlst Du hier?**

TASTÜBUNG: „FRISCHE FÜHLEN“

1. **Ertaste die Lebensmittel.**
2. **Welches Lebensmittel ist frisch und welches nicht?
Deine Hände können das erspüren!**

**Deine Hände sagen Dir etwas über die Frische von
Lebensmitteln!**

Deine Hände entscheiden mit über das, was Du isst!



**Deine Hände essen mit!
Taste mal!
Was fühlst Du hier?**

TASTÜBUNG: „FÜHLE DEN UNTERSCHIED!“

1. Diese Lebensmittel fühlen sich ähnlich an und sind doch nicht gleich.
2. Erfühle es mit Deinen Händen.
3. Du darfst nach der Übung gleich in das Säckchen schauen, aber verrate Deinem Nachbarn nicht, was versteckt ist.

Deine Hände sagen Dir etwas über die Frische von Lebensmitteln!

Deine Hände entscheiden mit über das, was Du isst!



**Deine Zunge tastet mit!
Taste mal!
Was fühlst Du hier?**

TASTÜBUNG: „WASSERPROBE“

1. Probiere die beiden Wasserproben.
Sie wirken gleich und doch sind sie es nicht.
2. Spüre mit deiner Zunge den Unterschied
zwischen den beiden Wasserproben.
Was nimmst du wahr?

**Deine Zunge kann nicht nur schmecken, sondern auch feine
Unterschiede „ertasten“!**

Deine Zunge entscheidet mit über das, was Du isst!