

GenussTraining

GEMEINSAM ERLEBEN

START

Bevor ihr mit dem Essen beginnt, nehmt euch einen Moment Zeit, um das Aussehen und den Geruch eures Essens wertzuschätzen.

Tipp:

Wenn ihr diese Übung mit kleinen Kindern macht, dann könnt ihr euch auch erst einmal auf ein Sinnesorgan konzentrieren.

Ziel

Möchte ich noch mehr oder hat das eine Stück schon gereicht? Ihr wollt noch mehr? Dann fangt wieder von vorne an.

SCHMECKT

Wenn ihr Schokolade habt, dann lasst sie jetzt auf der Zunge zergehen. Ansonsten versucht euren Bissen 10-mal zu kauen. Und dann noch 5-mal. Wie fühlt sich eure Zunge nach dem Herunterschlucken an? Jetzt denkt darüber nach, wie euch dieser Snack geschmeckt hat? Konntet ihr etwas Neues herausschmecken?

FÜHLT

Wie fühlt es sich an? Ist es glatt, rau, klebrig, trocken, feucht oder ganz anders?

HÖRT

Welches Geräusch macht es, wenn ihr es in auseinander schneidet oder brecht?

SEHT

Schaut euch euer Lebensmittel mal genau an. Wie sieht es aus?

RIECHT

Wie riecht es? Schließt die Augen und konzentriert euch ganz auf den Geruch.

Es geht darum ohne Bewertung zu beobachten, denn nicht jedes Lebensmittel bedient alle Sinne gleich stark.

Fragt euch: Habt ihr jetzt wirklich Lust darauf?

Mehr kreative Aktionen rund um die Ernährungsbildung findet ihr hier:

 www.geschmacksschatz.de/entdecken  [geschmacksschatz](https://www.instagram.com/geschmacksschatz)

 www.leckerentdecker.de



Das gesunde Kinder-Catering.
geschmacksschatz
Entdecke, was Dir schmeckt!

