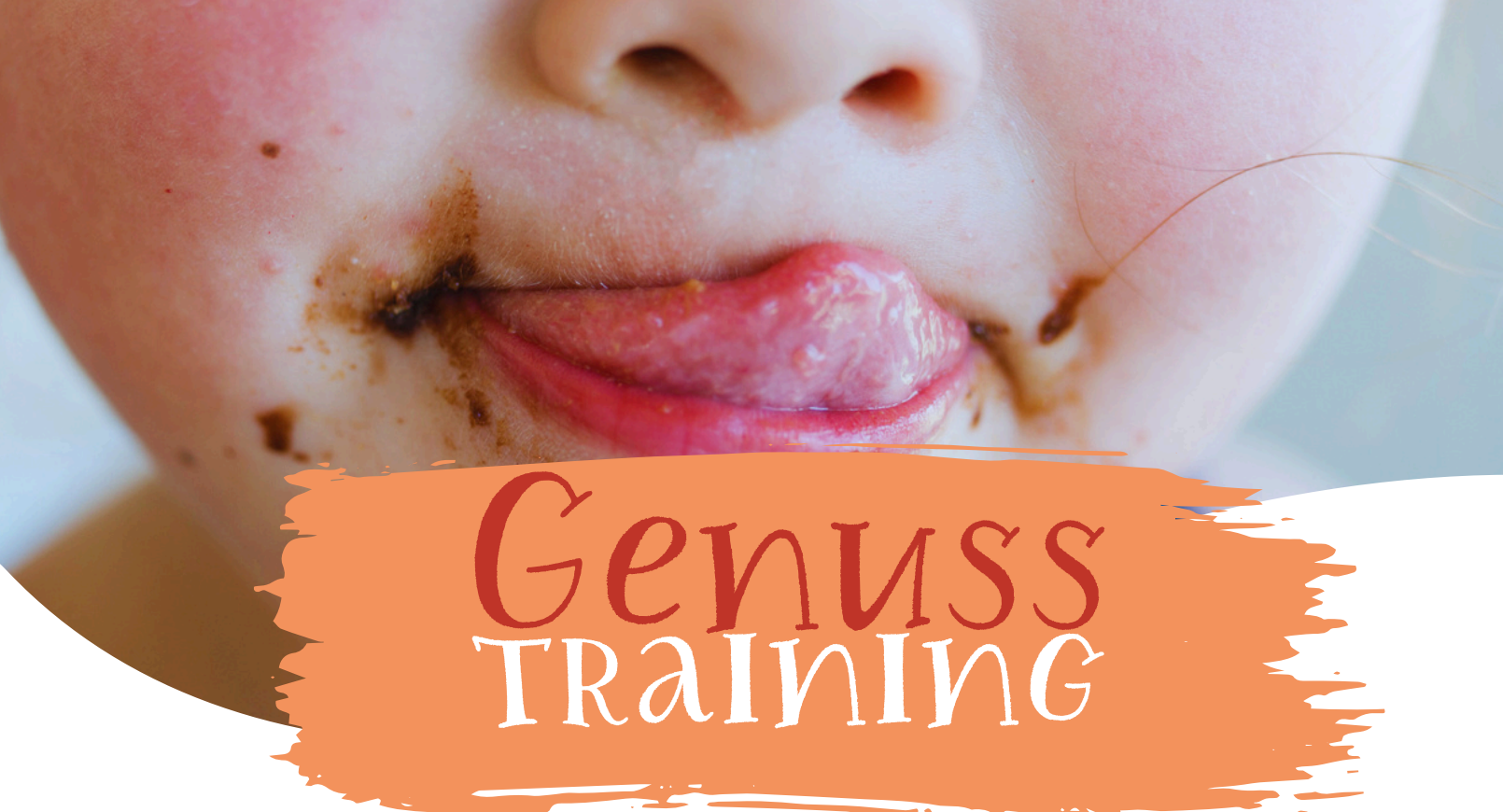




Genuss TRAINING

Genuss fördern, Achtsamkeit stärken, Ernährungsbildung gestalten

Liebe Kinder, ErzieherInnen und pädagogische Kräfte,

mit dem Geschmacksschatz-Genusstraining möchten wir Euch zeigen, **wie Kinder lernen können, mit allen fünf Sinnen bewusst zu genießen** – ob beim Frühstück, Mittagessen oder beim Snack zwischendurch. Die Übung eignet sich für den Alltag in Kita und Schule und kann einzeln, in Kleingruppen oder gemeinsam in der Gruppe umgesetzt werden.

Warum das wichtig ist:

- Kinder stärken ihre Körperwahrnehmung.
- Sie entwickeln ein gesundes Maß im Umgang mit Süßem und Snacks.
- Genuss wird bewusst erlebt statt nebenbei konsumiert.
- Sie lernen: Essen ist mehr als satt werden – es darf Freude machen!

Wir wünschen euch ganz viel Spaß dabei!

Euer Geschmacksschatz-Team

www.geschmacksschatz.de

*Süßigkeiten sind okay,
aber eben nur in Maßen.
Für das bewusste Genießen
ist das Genusstraining
bestens geeignet.*

Einen
Erklärfilm und
weitere
Material zum
Genusstraining
findet ihr hier:



Die LeckerEntdecker



KINDER – ERNÄHRUNG – GESUNDHEIT – RLP



Das gesunde Kinder-Catering.

**GESCHMACKS
SCHATZ**

Entdecke, was Dir schmeckt!

SO FUNKTIONIERT DAS GENUSSTRAINING – SCHRITT FÜR SCHRITT:

🕒 Dauer: ca. 5–10 Minuten

👤 Alter: Ab ca. 3 Jahren

🍷 Material: ein kleines Lebensmittel, z. B. ein Stück Schokolade, Apfelspalte, Möhre, Keks, Banane etc.

Vorbereitung:

- Die Kinder sitzen gemütlich (z. B. am Tisch, auf der Matte)
- Jedes Kind hat ein kleines Stück von dem gewählten Lebensmittel
- Alle nehmen sich bewusst einen Moment Zeit
- Gebt gerne den Hinweis: „Heute essen wir ganz langsam – mit allen Sinnen!“

Die 5 Sinne – SO FRAGT IHR NACH:

👉 Fühlen (Tastsinn)

„Wie fühlt sich das Essen an?“

„Ist es weich, hart, rau, glatt, bröselig oder klebrig?“

„Was spürst du in deinen Fingern?“

💡 Hören (Hörsinn)

„Mach mal das Ohr auf: Was hörst du, wenn du es zerbrichst, abbeißt oder kaust?“

„Knackt es, knuspert es, ist es ganz leise?“

(→ besonders spannend bei Chips, Möhre, Knäckebrot)

👁️ Sehen (Sehsinn)

„Wie sieht es aus?“

„Welche Farben hat es?“

„Hat es Muster, Glanz, Krümel?“

„Was fällt dir besonders auf?“

👃 Riechen (Geruchssinn)

„Wie riecht das Essen?“

„Riecht es süß, würzig, fruchtig oder gar nicht?“

„Kommt dir der Geruch bekannt vor?“

Frage dich selbst: „Habe ich jetzt wirklich Lust darauf, das zu essen?“

👅 Schmecken (Geschmackssinn)

Langsam genießen. Schokolade im Mund zergehen lassen, andere Lebensmittel 10-mal kauen. Und dann vielleicht gleich noch 5-mal.

„Wie schmeckt es dir?“

„Süß, salzig, sauer oder bitter?“

„Verändert sich der Geschmack beim Kauen?“

Frage dich selbst: Möchte ich noch mehr oder hat das eine Stück schon gereicht?

Wenn ihr die Eltern mit ins Boot holen wollt, nutzt gerne unseren Eltern-Aushang mit wissenswerten Infos und Tipps zum Thema Achtsamkeit und Körperwahrnehmung. Denn kleine Impulse können auch Zuhause einen Unterschied machen. Hier gehts zum Download:
www.geschmacksschatz.de/entdecken/genuss



Das gesunde Kinder-Catering.
**GESCHMACKS
SCHATZ**
Entdecke, was Dir schmeckt!

Ihr wollt noch mehr? Dann fangt wieder von vorne an.

Eine spannende Bonusfrage wäre: Überlege dir, wer war bei der Herstellung deines Lebensmittels beteiligt, so dass du es jetzt essen kannst?

Tipps für die Umsetzung:

- Bei jüngeren Kindern reicht oft ein Sinn pro Durchgang (z. B. nur riechen oder schmecken).
- Wiederholung hilft: Je öfter die Kinder üben, desto leichter fällt das bewusste Wahrnehmen.
- Nutzt das Poster zur Erinnerung. Sucht am besten einen Platz dafür in der Nähe des Essbereichs.
- Lasst die Kinder auch eigene Begriffe finden – das fördert Sprachbildung und Selbstwirksamkeit.
- Reflexion ist willkommen: „Was war heute besonders spannend, überraschend oder neu für dich?“
- Kombinieren macht das Genussstraining noch abwechslungsreicher. Zum Beispiel mit Milch, Tee oder Süßes mit etwas Salzigem.



Wichtige Hinweise:

Es geht nicht darum zu bewerten – sondern zu beobachten.

Das heißt, nicht in „gut oder schlecht“ oder auch „lecker und nicht lecker“ einzuteilen – sondern mit allen Sinnen wahrnehmen und erleben.

Natürlich ist diese Übung zu Beginn etwas merkwürdig, aber im Laufe der Zeit wird sie natürlicher und die Sinne werden mehr und mehr in der Wahrnehmung geschult.

Diese Ernährungsbildungs-Aktion haben wir gemeinsam mit dem LeckerEntdecker e.V. für euch entwickelt. ® „Die LeckerEntdecker“ ist eine Marke des Landes Rheinland-Pfalz.

Die 8 Genussregeln

- ✓ Ohne Erfahrung kein Genuss.
- ✓ Genuss geht nicht nebenbei.
- ✓ Aussuchen, was guttut.
- ✓ Weniger ist mehr.
- ✓ Genuss ist alltäglich.
- ✓ Genuss lernen braucht Zeit.
- ✓ Genuss muss erlaubt sein.
- ✓ Genuss braucht alle Sinne.

Lust auf mehr Input und kreative und einfache Aktionen rund um die Ernährungsbildung?

- 🌐 www.geschmacksschatz.de/ernaehrungsbildung
- 🌐 www.leckerentdecker.de

Einen Erklärfilm und weiteres Material zum Genussstraining findet ihr hier:

www.geschmacksschatz.de/entdecken/genuss



Die LeckerEntdecker



KINDER – ERNÄHRUNG – GESUNDHEIT – RLP



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