

Mit seinem Kind zu einem Kostprobe

Mit wachen Sinnen essen heisst genussvoll essen. Sprechen Sie während der Mahlzeiten mit Ihrem Kind über das, was Sie gerade essen: Erklären Sie ihm, woher die Nahrungsmittel kommen und woher Sie das Rezept haben, wenn es sich zum Beispiel um ein altes Familienrezept handelt.



Regen Sie es dazu an, über seine Sinneswahrnehmungen (Farbe, Beschaffenheit, Geruch des Nahrungsmittels) nachzudenken.

Machen Sie es auf sein Hunger- und Sättigungsgefühl aufmerksam ([kurzer Film zur Erklärung](#)).

Wenn Sie noch weitergehen möchten, können Sie bestimmte Nahrungsmittel in Form von kleinen Spielen degustieren:

Es gibt Äpfel und Äpfel. Wir kosten verschiedene Apfelsorten und sprechen über die Unterschiede. Der eine Apfel ist süsser, der andere saurer oder aromatischer. Den mag ich am liebsten.

Süss? Salzig? Wir kosten Gebäck und versuchen herauszufinden, ob es süss oder salzig ist.

Wir hören uns beim Kauen zu. Wir beissen in ein Stück Zwieback und in eine Scheibe Toastbrot. Was sind die Unterschiede? Was ist härter, weicher, knuspriger, trockener etc.?

Wir riechen gemeinsam an Gewürzkräutern und versuchen, sie zu erraten.