



Spiel: Sinnesparcours (Teil 1)



10 min Aufbau
5-10 min Spiel
5 min Abbau



Großer Tisch



Ab 5 Jahren



1-5 Teilnehmende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse



Ablauf

Beim Sinnesparcours geht es darum, seine fünf Sinne (Sehen, Fühlen, Hören, Riechen, Schmecken) in einfachen Rätselaufgaben auf die Probe zu stellen und gleichzeitig seine Lebensmittelkenntnisse zu erweitern.



Materialien

- Lebensmittel-Memory bestehend aus 6 Paaren
- 4 blickdichte Stoffsäckchen
- 4 Arten getrocknete Hülsenfrüchte, z. B. Linsen, Kidneybohnen, Kichererbsen, grüne Erbsen etc.
- 10 blickdichte Döschen (z. B. Filmdosen)
- 5 trockene Lebensmittel, z. B. Salz, Haferflocken, Nüsse, Kürbiskerne, getrocknete Kidneybohnen
- 4 Gewürze in blickdichten Dosen, z. B. mit Oregano, Rosmarin, Salbei, Zimt
- 3 blickdichte Karaffen/Thermoskannen
- Wasser und 3 frische Lebensmittel, z. B. Zitrone, Ingwer, Gurke, Minze, Basilikum, Orange etc.
- Kleine Aufkleber in unterschiedlichen Farben, um die Lösung zu markieren
- Becher



Station	Aufgabe	Material
Station 1 Sehen	Lebensmittel-Memory: Die Teilnehmenden ordnen die zusammengehörenden Bilder zu.	6 Memory-Paare (Apfelbaum und Apfel, Erdbeerpflanze und Erdbeere, Kartoffelpflanze und Kartoffel, Möhrenpflanze und Möhre, grüne Haselnuss am Strauch und Haselnuss, Linsenfeld und Linsen)
Station 2 Fühlen	Hülsenfrüchte ertasten: Die Teilnehmenden betasten die blickdichten Säckchen und erraten, welche Hülsenfrüchte sich darin befinden.	4 blickdichte Säckchen, gefüllt mit z. B. Linsen, grünen Erbsen, Kidneybohnen, Kichererbsen (getrocknet)
Station 3 Hören	Geräusch-Memory: Die Teilnehmenden schützen die Döschen am Ohr und finden die fünf Paare mit jeweils gleichen Geräuschen/Lebensmitteln. Als Zusatzübung wird auch das Lebensmittel erkannt bzw. erraten.	10 blickdichte Döschen, davon sind immer zwei gleich gefüllt mit z. B. Salz, Haferflocken, Nüssen, Kidneybohnen, Kürbiskernen
Station 4 Riechen	Gerüche erkennen: Die Teilnehmenden riechen an den blickdichten Gewürzdosen und nennen bzw. erraten die Gewürze.	4 Gewürze in blickdichten Dosen, z. B. Rosmarin, Salbei, Oregano, Zimt
Station 5 Schmecken	Wasser mit Geschmack verkosten: Die Teilnehmenden probieren 3 verschiedene Varianten von Wasser, das mit einer oder zwei frischen Zutaten versetzt wurde, und erraten, um welche Zutaten es sich handelt.	3 blickdichte Karaffen/Thermoskannen mit Wasser und z. B. Minze und Gurke, Zitrone und Ingwer, Apfel und Zimtstange, Zitrone und Basilikum, Becher



Spiel: Sinnesparcours (Teil 2)

Vorbereitung

Im Vorfeld:

- Memory für Station 1 ausdrucken, ausschneiden und ggf. laminieren
- Säckchen und Dosen für Station 2-4 befüllen
- Die Dosen-Unterseiten mit Aufklebern markieren, die die Lösung anzeigen (z. B. Paare mit Aufklebern in der gleichen Farbe kennzeichnen)

Direkt vor dem Spiel:

- Karaffen mit Wasser und jeweils 1-2 der frischen Zutaten befüllen



Gespräch

Aus dem Sinnes-Parcours ergeben sich viele Fragen und Gesprächsanlässe, die spontan aufgegriffen werden können. Gespräche können außerdem mit Fragen angestoßen werden wie z. B.:

- „Kennst du dieses Lebensmittel?“
- „Hast du das Lebensmittel schon mal im Garten/am Baum/auf dem Acker gesehen?“
- „Wie fühlt sich das Lebensmittel an?“
- „Woher kennst du den Geruch oder den Geschmack?“
- „Erinnert dich der Geruch oder der Geschmack an etwas?“



Tipp:

Sie können die Stationen des Sinnesparcours auch einzeln verwenden. Die Station zum „Fühlen“ eignet sich z. B. als Einstieg in das Thema Hülsenfrüchte und die Station „Schmecken“ kann man gut nutzen, um über Alternativen zu süßen Getränken ins Gespräch zu kommen.



Hashtags

#Mini-Spiel #Sinne #Lebensmittel_kennenlernen
#Wenig-verarbeitet

