

Anleitung zu: Esssnack (Bsp. Banane)

Essen mit Sinnen, Emotionen und Erinnerungen verbinden

Idee

Langsames und bewusstes Essen, Essen mit Genussereferenzen fehlt häufig in unserem schnelllebigen Alltag.

Oft wird schnell gegessen, abgelenkt vom Fernseher, Computer, Handy oder Zeitung.

Langsames Essen, bewusst genossen aktiviert unsere Sinne.

Langsames, bewusstes Essen führt zu einem schnelleren Sättigungsgefühl.

Diese Übung lässt sich gut mit dem Elfergedicht verbinden (s. Anleitung Elfergedicht)

Vorgehen

Jedem Kind wird ein mundgerechtes Stück eines Nahrungsmittels, wir nehmen als Beispiel Banane, gereicht.

Das Bananenstück wird angeschaut, unter die Nase gehalten, an die Lippen geführt, mit der Zunge gekostet, in den Mund gesteckt, sorgfältig und langsam gekaut und anschliessend geschluckt.

Ergänzend lassen sich durch die Lehrperson Fragen stellen wie:

- Wie fühlt sich die Banane im Mund an?
- Gibt es ein Geräusch beim Beissen?
- Wonach schmeckt Banane?
- Gibt es Erinnerungen, die du mit Bananen verbindest? usw

Material

Banane (oder anderes Nahrungsmittel wie Weinbeere, Schokolade, Olive, Dariole)

ev. Zahnstocher

ev. Messer

ev. Teller