

Umsetzungsvorschläge für den elementaren Bildungsbereich

Basiswissen zum Thema Obst und Gemüse findest du im [Factsheet](#):

Thema:

**Emotionen und soziale
Beziehungen**



Obst und Gemüse auf der Spur

Massagegeschichte „Gemüsesuppe“

Ziele /Kompetenzen¹:

- Entspannung
- Sozialerfahrungen in Partnerarbeiten
- Zur Stille finden

Alter: ab 3 Jahre

Sozialform: Gesamtgruppe

Lernthemen beantworten – Vorbereitete Umgebung:

Benötigte Materialien:

- [Massagegeschichte „Gemüsesuppe“](#) drucken
- Bequeme Unterlage

Ablauf:

Es werden Paare gebildet. Ein Kind legt sich bequem mit dem Bauch auf eine Unterlage. Das andere Kind sitzt daneben, sodass es gut den Rücken des Partners erreichen kann. Es wird die nachfolgende Geschichte erzählt und dabei führt das sitzende Kind die angeführten Bewegungen auf dem Rücken des Partnerkindes durch.

Tipp:

- Damit jedes Kind an die Reihe kommt, kann die Geschichte wiederholt werden und die Plätze getauscht werden. Diesmal kann das gleiche oder ein anderes Gemüse verwendet werden.

Emotionen und soziale Beziehungen



Lernspiel „Memory“

Ziele /Kompetenzen¹:

- Wortschatz zu Obst und Gemüse vertiefen
- Schulung der Augen-Handkoordination
- Differenzierte visuelle Wahrnehmung

Alter: ab 3 Jahre

Sozialform: Kleingruppe/n

Lernthemen beantworten – Vorbereitete Umgebung:

Benötigte Materialien:

- [Memory](#) drucken (evtl. laminieren)

Ablauf:

- Die Karten werden gemischt und verdeckt auf den Tisch gelegt.
- Der Reihe nach dreht jedes Kind zwei Karten um und benennt die abgebildeten Bilder.
- Sind die Bilder gleich, darf das Kind die Bilder behalten und erneut zwei Karten aufdecken. Sind die Bilder ungleich, werden die Karten wieder umgedreht und an dieselbe Stelle zurückgelegt.
- Gewinnerkind ist, wer die meisten Kartenpaare hat.

Tipps:

- Man kann dieses Spiel nur mit den Obst- oder Gemüsekarten spielen oder auch gemischt. Nach dem Spiel können die Kinder ihre Karten noch in Obst und Gemüse einteilen und sie abzählen.
- Die Kinder können gemeinsam noch besprechen, welche Obst- und Gemüsesorten sie kennen, welche nicht. Welche sie schon probiert haben und welche ihnen gut oder weniger gut schmecken.

Sprache und Kommunikation:



Zuordnungsspiel: Obst und Gemüse

Ziele /Kompetenzen¹:

- Unterschiede von Obst und Gemüse kennenlernen
- Wissensvermittlung
- Genaues Beobachten anregen

Alter: 3 – 6 Jahre

Sozialform: Gesamtgruppe oder Kleingruppe

Lernthemen beantworten – Vorbereitete Umgebung:

Benötigte Materialien:

- [Factsheet Obst und Gemüse](#) durchlesen
- Gemüse- und Obstbilder drucken
- 2 Reifen oder 2 Chiffontücher in 2 verschiedenen Farben (z.B. rot und grün)

Ablauf:

- Dieses Zuordnungsspiel kann im Sesselkreis mit der Gesamtgruppe gespielt werden oder auch in Kleingruppen.
- Zu Beginn mit den Kindern den Unterschied zwischen Obst und Gemüse durchgehen. Beispiele der Kinder einbringen lassen, Hilfestellungen geben (siehe Infos im Factsheet).
- Anschließend bekommt jedes Kind eine Bildkarte mit einem Obst oder Gemüse. Sie sollen es nacheinander betrachten, darüber sprechen.

Mögliche Fragen:

- Wie heißt das Obst oder Gemüse?
- Wie schmeckt es?
- Welcher Gruppe/Familie gehört es an?
- Nun können die Kinder nach der Reihe ihre Obstkarten in den Reifen oder auf das jeweilige Chiffontuch legen (z.B. Obst = grün, Gemüse = rot).

Tipps:

- Wenn die Kinder mit dem Thema „Obst und Gemüse“ bereits vertraut sind und den Unterschied kennen, kann man das Thema vertiefen. Das Obst und Gemüse werden dann eingeteilt in:
 - Welches Obst wächst auf einem Baum?
 - Welches Obst wächst auf einem Strauch oder einer Pflanze?
 - Welches Gemüse wächst unter oder ober der Erde?
- Beim Gemüse kann man die Kinder zusätzlich auch einteilen lassen, welcher Teil der Gemüsepflanze gegessen wird: Blätter, Stängel, Wurzel, Frucht oder Knolle

Sprache und Kommunikation:



Ratespiel „Wer bin ich“ – mit Obst und Gemüse

Ziele /Kompetenzen¹:

- Sprachlichen Ausdruck festigen und steigern
- Zuhören können
- Wissensvermittlung über Obst und Gemüse

Alter: ab 4 Jahre

Lernthemen beantworten – Vorbereitete Umgebung:

Benötigte Materialien:

- [Factsheet Obst und Gemüse](#) durchlesen
- [Gemüse-](#) und [Obstbilder](#) drucken, schneiden (evtl. laminieren)
- Stirnband oder Hut, an dem Karten befestigt werden können.

Ablauf:

- Mit den Kindern gemeinsam die Bilderkarten betrachten und darüber sprechen. Einordnung kurz herholen:
 - Ist es ein Obst oder Gemüse?
 - Wie schmeckt das Obst oder das Gemüse?
 - Wie sieht das Obst oder Gemüse aus?
 - Wofür kann man es verwenden?
- Das erste Kind setzt das Stirnband auf und schließt die Augen. Es wird eine Karte ausgesucht und so in das Stirnband gesteckt, dass die anderen Kinder es noch sehen können.
- Das Kind mit der Bilderkarte am Kopf muss nun durch gezielte Fragen herausfinden, welches Obst oder Gemüse es ist. Welche Fragen es stellt, bleibt dem Kind überlassen. Sie sollen allerdings mit JA oder NEIN beantwortet werden können.
- Mögliche Fragen:
 - Ist es süß/sauer/bitter?
 - Ist es hart/weich?
 - Hat es eine Schale/einen Kern etc.?
- Wenn das Kind das Obst oder Gemüse erraten hat, darf es die Bilderkarte behalten und das nächste Kind ist an der Reihe.

Tipps:

- Bei jüngeren Kindern kann man auch hin und wieder kleine Tipps geben, falls sie nicht weiterwissen.

Bewegung und Gesundheit:



Bewegungsspiel „Rübenziehen“

Ziele /Kompetenzen¹:

- Gemeinschaft erleben
- Körperbewusstsein stärken
- In eine Rolle hineinversetzen können

Alter: 4 – 10 Jahre

Sozialform: Gesamtgruppe

Lernthemen beantworten – Vorbereitete Umgebung:

Benötigte Materialien:

- Ausreichend Platz auf einer Wiese oder im Turnsaal (evtl. Matten am Boden)

Ablauf:

- Ein Kind ist der Gärtner bzw. die Gärtnerin.
- Die restlichen Kinder legen sich auf den Boden und bilden einen Kreis, sodass der Kopf zur Kreismitte zeigt. Sie halten sich an den Händen fest und sind nun Rüben.
- Der Gärtner bzw. die Gärtnerin versucht die Rüben zu ernten, indem er an den Beinen der Kinder zieht. Aber Vorsicht, die Rüben sind fest miteinander verwurzelt.
- Gelingt es dem Gärtner bzw. der Gärtnerin eine Rübe zu ernten, ist dieses Kind als nächstes dran und das Spiel beginnt von vorne.

Tipps:

- Bei größeren Gruppen können auch zwei Kinder die Rolle des Gärtners bzw. der Gärtnerin übernehmen und sich gegenseitig helfen.
- Auch anderes Gemüse kann aus der Erde gezogen werden: Karotten, Pastinaken, etc.
- Am Ende einer Bewegungseinheit kann das Spiel dazu verwendet werden, dass diejenigen Kinder, „die aus der Erde gezogen wurden“, sich anstellen oder anziehen gehen.

Info:

- Mit den Kindern darüber sprechen, dass im heimischen Garten von Hand geerntet wird. Die Rüben, die man im Supermarkt findet, werden mit einer Erntemaschine geerntet, gewaschen, verpackt und kommen dann in den Verkauf. Hier kann man an die Umsetzungsvorschläge zur [Zuckerrübe](#) anknüpfen.

Bewegung und Gesundheit:



Geschmackskim mit Obst und Gemüse

Ziele /Kompetenzen¹:

- Obst und Gemüse mit allen Sinnen wahrnehmen
- Wortschatzerweiterung
- Neues ausprobieren und kosten

Alter: ab 3 Jahre

Sozialform: Kleingruppen

Lernthemen beantworten – Vorbereitete Umgebung:

Vorbereitende Arbeiten:

- Kauf von verschiedenen Obst- und Gemüsesorten (auf Regionalität und Saisonalität achten).
- Optional: Mit den Kindern im Supermarkt oder Markt einkaufen gehen.
- Gut geeignet für einen ersten Geschmackskim sind:
Obst: Apfel, Birne, Weintraube und Beeren
Gemüse: Karotte, Brokkoli, Paprika, Tomate, Gurke
- Wichtig: Pro Geschmackskim nicht mehr als 6-8 Lebensmittel verwenden.
- Das Obst und Gemüse vorher waschen und einen Teil klein schneiden und wenn nötig vorkochen.

Benötigte Materialien:

- Kleine Schüsseln
- Spieße oder Zahnstocher
- Messer
- Schneidebrett
- Korb mit Obst und Gemüse
- Augenbinden

Ablauf:

- Gemeinsames Betrachten des bereitgestellten Obstes und Gemüses.
- Mit den Kindern ins Gespräch kommen. Die einzelnen Sorten sehen, riechen, fühlen.
- Mögliche Fragen:
 - Welche Farbe hat das Obst oder das Gemüse?
 - Wie riecht oder fühlt es sich an?
 - Ist es Obst oder Gemüse?
 - Wie heißt das Obst oder das Gemüse?
- Anschließend werden die einzelnen Sorten gekostet und wiederholt bei ihrem Namen genannt.
- Nun beginnt das erste Kind und setzt sich eine Augenbinde auf. Die pädagogische Fachkraft gibt dem Kind ein Obst- oder Gemüsestück in den Mund. Es darf nun blind kosten und soll es nur am Geschmack erkennen. Dies wird wiederholt, bis alle Kinder an der Reihe waren.

Quelle: ¹Bundesländerübergreifender BildungsRahmenPlan für elementare Bildungseinrichtungen in Österreich und BADOK

Ersteller: Land schafft Leben, Stand: Dezember 2021

Mit Unterstützung von Bund und Land

Tipps:

- Dieser Vorgang kann öfters wiederholt werden, bis jedes Gemüse bzw. jedes Obst blind gekostet wurde.
- Eine anspruchsvollere Variante für ältere Kinder ab 5 oder 6 Jahren: 2 verschiedene Sorten auf einmal kosten und erraten.
- Wenn nach dem Sinnesspiel Obst und Gemüse übrigbleibt, kann daraus ein köstlicher Obstsalat bzw. eine Gemüsesuppe für die Gruppe zubereitet werden.

Wichtig:

- Das Kosten ist freiwillig, wer nicht möchte, oder eine Abneigung gegen bestimmte Lebensmittel hat, muss nicht probieren. Natürlich darf auch wieder ausgespuckt werden, wenn etwas nicht schmeckt.

Bewegung und Gesundheit:



„Der Obstkorb fällt um“ – Kreisspiel

Ziele /Kompetenzen¹:

- Warten, bis man an der Reihe ist
- Schulung aktives Zuhören
- Wortschatzerweiterung

Alter: 3 – 6 Jahre

Sozialform: Gesamtgruppe/Sesselkreis

Lernthemen beantworten – Vorbereitete Umgebung:

Vorbereitende Arbeiten:

- 4-5 verschiedene Obstkarten aussuchen, diese mehrmals drucken und ausschneiden (evtl. laminieren)
- Achtung: Auf die Anzahl der Kinder in der Gruppe achten, es sollte jedes Obst mindestens 3x vorhanden sein.

Benötigte Materialien:

- [Obst-](#) oder [Gemüsebilder](#) drucken, schneiden (evtl. laminieren)

Ablauf:

- Die Kinder sitzen im Sesselkreis. Ein Kind hat keinen Sessel und steht in der Mitte des Kreises.
- Jedes Kind bekommt eine Obstkarte in die Hand, auch das Kind in der Mitte.
- Das Kind in der Mitte versucht nun, einen Sitzplatz zu bekommen, indem es die Obstsorten untereinander oder miteinander Plätze tauschen lässt:
„Alle Äpfel tauschen den Platz“ oder „Alle Äpfel und Birnen tauschen den Platz“.
Nun müssen alle Kinder mit dieser Karte aufstehen und sich einen neuen Platz suchen. Auch das Kind, das in der Mitte steht, versucht sich einen Platz zu schnappen.
- Wenn das Kind in der Mitte ruft: „Der Obstkorb fällt um“, müssen alle Kinder aufstehen und sich einen neuen Platz suchen.

Tipps:

- Dieses Spiel kann auch mit den Gemüsekarten gespielt werden. Einfach den Satz in „Der Gemüsekorb fällt um“ ändern.
- Anschließend kann mit den Kindern noch besprochen werden, welche Obstsorten sie für einen Obstsalat wählen würden bzw. welche Gemüsesorten.

Ästhetik und Gestaltung



Obst- und Gemüsecollage

Ziele /Kompetenzen¹:

- Kreativitätsförderung
- Umgang mit verschiedenen Materialien üben
- Schulung der Feinmotorik

Alter: 3 – 6 Jahre

Sozialform: Gesamtgruppe in Einzelarbeit

Lernthemen beantworten – Vorbereitete Umgebung:

Benötigte Materialien:

- Papier in verschiedenen Farben
- Wollreste
- Scheren
- Klebstoff
- Diverses Bastelmaterial

Ablauf:

- Durch ein kurzes Vorgespräch die Kinder zum Thema hinführen.
- Mögliche Fragen:
 - Welches ist dein Lieblingsobst bzw. Lieblingsgemüse?
 - Warum ist es dein Lieblingsobst bzw. Lieblingsgemüse?
 - Welche Farbe hat es?
 - Wie schmeckt es?
- Jedes Kind darf nun mit dem bereitgestellten Material sein Lieblingsobst oder sein Lieblingsgemüse darstellen.
- Hilfestellungen geben, jedoch den Kindern viel Freiraum bei der Gestaltung lassen, da in der Natur zum Beispiel auch nicht jeder Apfel gleich aussieht.
- Anschließend kann auf jedem Obst bzw. Gemüse der Name, das Zeichen oder ein Foto des Kindes aufgeklebt werden.
- Zum Abschluss werden die fertigen Werkstücke im Gruppenraum als gemeinsame Collage aufgehängt.

Bewegung und Gesundheit:



Fingerspiel „Gemüsesalat“

Ziele /Kompetenzen¹:

- Ausbildung der Feinmotorik
- Rhythmus und Kinderlieder
- Nachahmen von Bewegung

Alter: ab 4 Jahren

Sozialform: Gesamtgruppe oder Kleingruppe

Lernthemen beantworten – Vorbereitete Umgebung:

Benötigte Materialien:

- [Fingerspiel](#) drucken

Ablauf:

- Siehe Anleitung „Fingerspiel“.

Zusatzmaterial:

SU/D: 1. Klasse:

[AB Unterscheidung](#)

M: [Suchbild](#)

BSP: [Rübenziehen](#)

SU: [Umsetzungsspiele für Bildkarten](#)

SU: [Karten Unterscheidung](#)

Buch- und Spieltipps zum Thema:

- Emily Bone: „So wächst unser Essen“, ab 4 Jahre
ISBN: 9781782327592
- Andrea Reitmeyer: „Igor Igel mag das nicht“, 3 – 6 Jahre
ISBN: 9783833732355
- Julia Volmert: „Bert, der Gemüsekobold“, 3 – 6 Jahre
ISBN: 9783930299768
- Don Bosco: „Das Rübchen“ – Bildkarten für Erzähltheater, 2 – 6 Jahre
EAN: 426017951 234 6
- HABA: „Obstgarten“ – spannendes Würfelspiel, 3 – 6 Jahre

Videos zu Obst und Gemüse findest du auf dem Land schafft Leben Youtube-Channel:

<https://www.youtube.com/landschafftleben>

**Zusatzangebot:**

Der Bedarf an Obst und Gemüse für 4- bis 10-jährige Kinder kann hier nachgeschlagen werden:

[4- bis 10-jährige Kinder \(richtigessenvonanfangen.at\)](#)

Wo findet sich Obst und Gemüse in der Ernährungspyramide?

[Die Österreichische Ernährungspyramide \(ages.at\)](#)

Lade dir eine Seminarbäuerin zum Thema als Expertin ein.

Hier findest du die Angebote für dein Bundesland:

[Seminarbäuerinnen Österreich - Bundeskoordination - Die](#)

[Seminarbäuerinnen in den Bundesländern \(seminar-baeuerinnen.at\)](#)

Lustige Jausensprüche findest du hier:

[Mais_Sprüche.indd \(schmatzi.at\)](#)