

Achtsamkeitsübung - Das geheime Lebensmittel

Diese Übung eignet sich, um Lebensmittel auf kreative Art und Weise zu erforschen, um den Geschmackssinn zu schärfen und eine Verbindung zur Nahrung aufzubauen. Die Übung kann direkt vor Mahlzeiten durchgeführt werden oder aber im Einrichtungsalltag, um einen Moment des achtsamen Wahrnehmens zu schaffen.

Das geheime Lebensmittel

Die Übung eignet sich hervorragend, um neue und gesunde Lebensmittel kennenzulernen.

Bitte fragt im Vorfeld die Kinder nach Allergien und Unverträglichkeiten. Ist das geklärt, bitte die Kinder, sich ruhig und gerade hinzusetzen und die Augen zu schließen. Dabei sollen sie dir eine geöffnete Hand hinstrecken.

Die Spielregeln:

1. Kein Kind darf sprechen, ehe nicht alle ein von dir vorbereitetes geheimes Lebensmittel erhalten haben (bspw. eine Rosine, ein Stück Trockenobst, ein Stück Reiswaffel etc.). Das Lebensmittel sollte auch nicht genannt werden, wenn es im Laufe des Spiels erkannt wird.

Tipp: Verwende für das Lebensmittel einen nicht durchsichtigen Behälter oder ähnliches. Die Kinder entwickeln mit der Zeit eine hohe Findigkeit, das Lebensmittel vor dem Spiel zu „erspähen“.

Jetzt kommt die Übung, frage die Kinder:

1. *Wie fühlt sich das Lebensmittel an?* (Antworten bspw.: rund, eckig, glatt etc.)
2. *Wie riecht das Lebensmittel?* (Antworten bspw.: sauer, süß etc.)
3. *Wie schmeckt das Lebensmittel?* (am Lebensmittel lecken oder Stückchen abbeißen)

Erst wenn alle Kinder ihre Tipps abgegeben haben (**kommentiere diese bitte zwischendurch nicht**), fragst Du, was es gerade isst. Danach dürfen die Augen erst wieder geöffnet werden.

Ein tolles Spiel, das die Sinne trainiert sowie die Geduld und das soziale Miteinander fördert.

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder Rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de