

# Sinnesparcours

## Anleitung zum Aufbau

Die Kinder können mithilfe der interaktiven Sinnesstationen ihre Sinne spielerisch entdecken und schärfen. Sie stärken ihre sensorischen Fähigkeiten, indem sie Aromen, Geräusche, Texturen, Geschmacksrichtungen und Aussehen von Lebensmitteln erkunden. Der Sinnesparcours vermittelt ein tieferes Verständnis für Lebensmittel und unterstützt die Kinder dabei, bewusste Entscheidungen über ihre Ernährung zu treffen.

Um die Aufmerksamkeit gezielt auf die Sinneswahrnehmung zu lenken, konzentriert sich jede Station auf einen der fünf Sinne. Die Lehrperson kann die einzelnen Stationen im Unterricht einführen oder im Freispiel anbieten.

Für den Aufbau der fünf Stationen stehen Anleitungen mit Vorschlägen zu Material und Umsetzungsmöglichkeiten zur Verfügung. Es steht der Lehrperson frei, die Stationen selbst oder gemeinsam mit der Klasse vorzubereiten.

**Schweizer Milchproduzenten SMP**  
**Swissmilk**  
**Gesundheit & Genuss**

Laubeggstrasse 68  
CH-3006 Bern

[schule\\_kita@swissmilk.ch](mailto:schule_kita@swissmilk.ch)  
[swissmilk.ch/zaemeznueni](https://swissmilk.ch/zaemeznueni)

© Swissmilk, 2025

# Nasendetektiv

## Lernziel

Die Schülerinnen und Schüler nehmen verschiedene Gerüche wahr und können sie beschreiben (NMG.1.3).

## Materialvorschläge

- Glas
- Alufolie und Gummi
- Ahle oder spitzer Gegenstand
- blickdichte Farbe und Pinsel (alternativ Papier oder Stoff)
- Lebensmittel

## Vorschläge nach Saisonalität

*Sommer:* Basilikum, Pfefferminze, Erdbeeren

*Herbst:* Salbei

*Winter:* Zimt, Nelke, Anis

*Frühling:* Bärlauch

*Allgemein:* unterschiedliche Käsesorten, Kaffee, Currypulver, Schokolade, Zimt, Blüten

## Anleitung

- Gläser entweder mit Pinsel und blickdichter Farbe bemalen, mit Stoff einpacken oder mit Papier bekleben.
- Gläser mit geruchsintensiven Lebensmitteln befüllen.
- Die Öffnung mit der Alufolie bedecken und mit dem Gummi befestigen.
- Mit einem spitzen Gegenstand Löcher in die Alufolie machen.

## Mögliche Umsetzung

- Die Kinder können nacheinander die Gläser halten und daran riechen.
- Ein Schal oder eine Augenbinde helfen den Kindern, sich nur auf das Riechen zu konzentrieren.
- Die Kinder suchen aus einer Auswahl von Bildern, welche die Lehrperson vorbereitet hat, das Bild aus, das am besten zum Geruch passt.
- Die Kinder zeigen mit Daumen hoch oder runter, ob ihnen der Geruch gefällt. Alternativ können sie zwischen Bildern (z. B. Sonne = angenehm, Wolke = nicht so angenehm) wählen.
- Woran erinnert dich der Geruch? Gerüche mit Erlebnissen, Feiertagen oder Erinnerungen in Verbindung setzen.



# Hörerlebnis

## Lernziel

Die Schülerinnen und Schüler nehmen Klänge und Geräusche bewusst wahr und können sie unterscheiden (NMG.1.3).

## Materialvorschläge

- Flaschen, Überraschungseier oder blickdichte Gläser
- Lebensmittel

## Vorschläge

- Reis
- Verschiedene Nusssorten
- Getrocknete Bohnensorten
- Kaffeebohnen
- Kichererbsen
- Salz

## Anleitung

- Behälter mit unterschiedlichen Inhalten befüllen und gut verschliessen.

## Mögliche Umsetzung

- Gläser sollten blickdicht sein. Gläser nach Grösse des Inhalts aufstellen.
- Die Kinder hören ein Geräusch (z. B. das Brechen einer Nuss, das Schütteln in einem Glas) und versuchen, aus einer Auswahl von Bildern das passende Lebensmittel zu erraten.
- Jeweils zwei Gläser mit den gleichen Inhalten befüllen und die Paare (Geräusch-Memory) herausfinden lassen.
- Mit den unterschiedlichen Gläsern eine kleine (Rassel-) Melodie erfinden lassen.



# Fühlabenteuer

## Lernziel

Die Schülerinnen und Schüler fühlen und beschreiben Unterschiede von Objekten und Materialien (NMG.1.3).

## Materialvorschläge

- Karton/Schachtel
- wenig Stoff
- Leim
- Schere
- Lebensmittel

## Vorschläge nach Saisonalität

*Sommer:* Aprikose, Kirsche

*Herbst:* Birne, Kürbis

*Winter:* Apfel, Birne, Kiwi

*Frühling:* Rübli, Sellerie, Spargel

*Allgemein:* Nüsse, Pasta

## Anleitung

- Beidseitig ein Loch in den Karton oder die Schachtel schneiden.
- Ein Stück Stoff oberhalb der Öffnungen ankleben.
- Karton mit nicht zu weichen Lebensmitteln befüllen.

## Mögliche Umsetzung

- Von einem «Fühl-Buffer» mit einer Auswahl an Lebensmitteln legen sich die Kinder verschiedene Dinge in ihre Fühlbox.
- Die Kinder versuchen die Lebensmittel den korrekten Bildern zuzuordnen.
- Die Kinder versuchen zu beschreiben wie sich das Lebensmittel anfühlt. (z. B. klein, gross, weich, hart, glatt etc..)



# Geschmacksforscher

## Lernziel

Die Schülerinnen und Schüler nehmen verschiedene Geschmacksrichtungen und Konsistenzen wahr und können sie beschreiben (NMG.1.3).

## Materialvorschläge

- Augenbinde
- Lebensmittel
- Messer und Schneidebrett
- evtl. Gläser, Teller und Löffel

## Vorschläge

*Süss:* Gala Apfel, Erdbeere  
*Sauer:* Zitrone, Johannisbeeren  
*Bitter:* Endivie  
*Salzig:* Sbrinz, Schweizer Bergkäse  
*Umami:* reife Tomaten

## Anleitung

- Lebensmittel, Gläser, Teller und Besteck bereitlegen.
- Augenbinden bereitlegen.
- Lebensmittel wählen, die später im Znüni weiterverarbeitet werden können.

## Mögliche Umsetzung

- Zweiergruppen bilden, einem Kind Augen verbinden, abwechselnd einander ein Lebensmittel reichen und raten, was es ist.
- Mit den Lebensmitteln die vier Geschmacksrichtungen «süss», «sauer», «salzig» oder «bitter» zuordnen. Evtl. «umami» einführen.
- Geschmäcker mit Erinnerungen verknüpfen. Z.B: Wann hast du das letzte Mal etwas ähnliches gegessen?
- Zuerst die vier Geschmacksrichtungen kennenlernen und anschliessend Bilder weiterer Lebensmittel den Geschmäckern zuordnen.



# Augensafari

## Lernziel

Die Schülerinnen und Schüler erkennen, unterscheiden und beschreiben visuelle Reize (NMG.1.3).

## Materialvorschläge

- dickeres Papier
- Farbfolien
- Leim
- 2–3 Lupen
- Lebensmittel mit unterschiedlichen Texturen, Formen und Farben

## Vorschläge

*Sommer:* Himbeere, Kirsche, Broccoli

*Herbst:* Feige, Traube

*Winter:* Kiwi, Radieschen

*Frühling:* Apfel, Lauch, Spinat

*Allgemein:* Verschiedene Käsesorten, frisches Brot, Knäckebrot, Zwieback, Haferflocken

## Anleitung

- Lebensmittel auf einem Teller, in Körben oder Schüsseln bereitstellen.
- Eine Brille oder Maske aus dickerem Papier schneiden, Brillenglas aus Farbfolien ausschneiden und aufkleben.

## Mögliche Umsetzung

- Die Kinder beschreiben die Beschaffenheit der Lebensmittel.
- Mit den Farbbrillen und Lupen können die Kinder Details und Texturen genauer betrachten und das Gesehene dann auf einem Blatt zeichnen.
- Die Kinder sortieren die Lebensmittel nach ähnlichem Aussehen (z. B. runde, eckige, längliche, gleich grosse Lebensmittel).
- Die Kinder schauen das Lebensmittel an und wählen aus einer Farbpalette die Farbe, die am besten zu dem Lebensmittel passt.
- Die Kinder schauen sich das Lebensmittel an und wählen aus einfachen Bildkarten (z. B. Sonne, Ball, Baum) das Bild, das sie an die Form oder das Aussehen des Lebensmittels erinnert.

