

Sinnesparcours

Anleitung zum Aufbau

Die Schüler:innen können an den interaktiven Stationen ihre Sinne spielerisch entdecken und schärfen. Sie erkunden Aromen, Geräusche, Texturen, Geschmacksrichtungen und das Aussehen von Lebensmitteln und stärken dabei ihre sensorischen Fähigkeiten. Der Sinnesparcours vermittelt ein tieferes Verständnis für Lebensmittel und unterstützt die Schüler:innen, bewusster über ihre Ernährung zu entscheiden.

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

Für den Aufbau der fünf Stationen stehen Anleitungen mit Materialvorschlägen und Umsetzungsideen bereit. 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
swissmilk.ch/zaemeznueeni

© Swissmilk, 2026

Nasendetektiv

Lernziel

Die Schüler:innen 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: Nelke, Anis

Frühling: Bärlauch

Allgemein: unterschiedliche Käsesorten, Kaffee, Currypulver, Schokolade, 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 stechen.

Mögliche Umsetzung

- Die Schüler:innen können nacheinander die Gläser halten und daran riechen.
- Ein Schal oder eine Augenbinde helfen den Schüler:innen, sich nur auf das Riechen zu konzentrieren.
- Die Schüler:innen suchen aus einer Auswahl von Bildern, die die Lehrperson vorbereitet hat, das Bild aus, das am besten zum Geruch passt.
- Die Schüler:innen 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 Schüler:innen 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 Schüler:innen 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 Schüler:innen 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: Rüebli, 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 Schüler:innen verschiedene Dinge in ihre Fühlbox.
- Die Schüler:innen versuchen die Lebensmittel den korrekten Bildern zuzuordnen.
- Die Schüler:innen versuchen zu beschreiben wie sich das Lebensmittel anfühlt (z. B. klein, gross, weich, hart, glatt etc.).



Geschmacksforscher

Lernziel

Die Schüler:innen 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: 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. Zum Beispiel: 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 Schüler:innen 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 Schüler:innen beschreiben die Beschaffenheit der Lebensmittel.
- Mit den Farbbrillen und Lupen können die Schüler:innen Details und Texturen genauer betrachten und das Gesehene dann auf einem Blatt nachzeichnen.
- Die Schüler:innen sortieren die Lebensmittel nach ähnlichem Aussehen (z. B. runde, eckige, längliche, gleich grosse Lebensmittel).
- Die Schüler:innen schauen das Lebensmittel an und wählen aus einer Farbpalette die Farbe, die am besten zu dem Lebensmittel passt.
- Die Schüler:innen 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.

