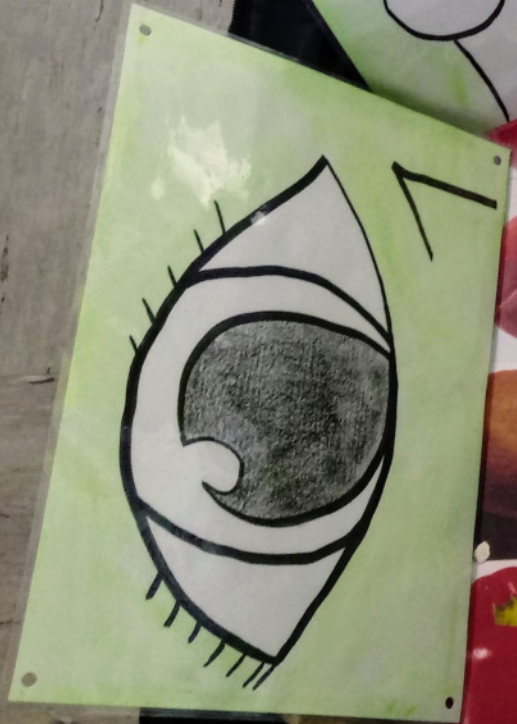


Sinnesparcours





Sinn-Voll
 Genuss beim Essen
 – mit allen Sinnen

Pass
 von



Sinn-Voll
 Nimm bei den folgenden Übungen all Deine Sinne
 und alle Deiner Pass.

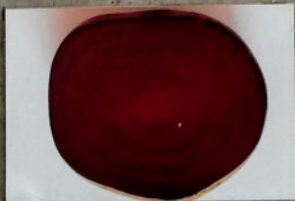
1. Station: Sehen
 Wie kamst Du auf den Foto (schmeck)?
 Welche Fotos gibst Du ankommen?

2. Station: Fühlen
 Befühle den Inhalt der
 Stofffächer/Kartons
 mit Deiner Fingern.
 Wie fühlt es sich an?
 Was könnte das sein?

3. Station: Riechen
 Öffne jeweils einen Behälter und rieche daran.
 Beschreibe den Geruch. Was ist dein
 liebste und
 erinnert mich an...

4. Station: Schmecken
 Probieren das Pulver aus jedem Streifen.
 Wie schmeckt es?
 schmeckt sauer
 schmeckt süßig
 schmeckt unami
 schmeckt bitter
 schmeckt süß

5. Station: Hören
 Nimm Dir ein Knäckebrot o.ä., beifle ab und
 höre genau auf das Geräusch.
 Kannst Du es beschreiben?
 Wie klingt Glas, Gemüse?

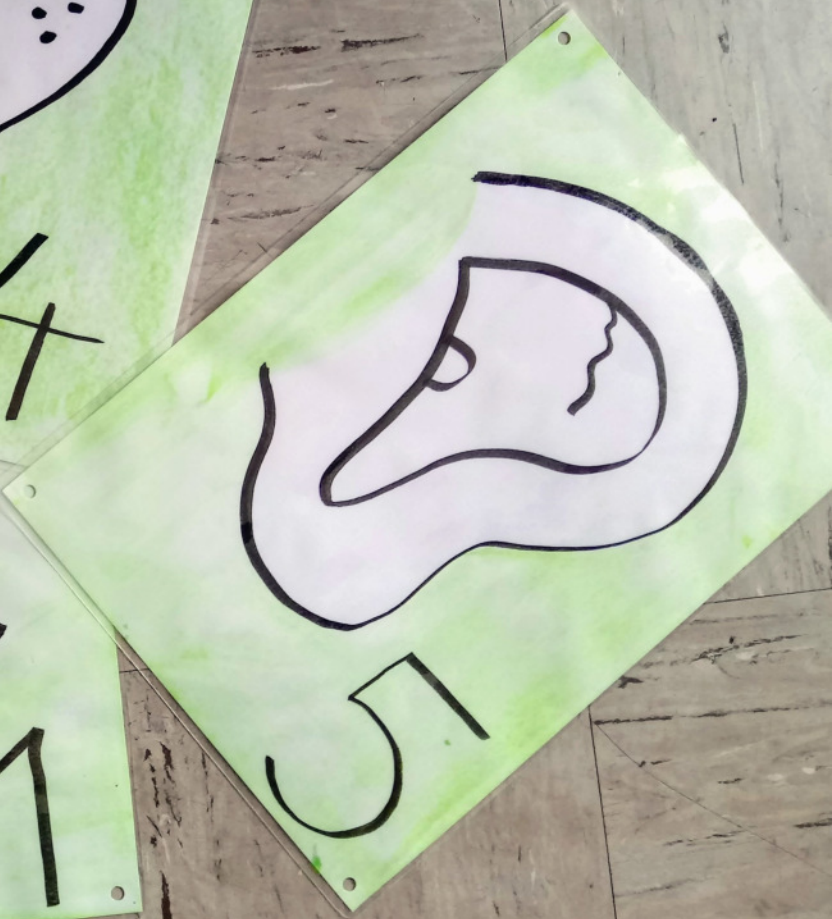












Fühlen

Nimm ein Stoffsäckchen/einen Karton.
Befühle den Inhalt mit deinen Fingern.
Was fühlst du? Sind die Teile
viele oder wenige Teile?
rund oder spitz?
flach oder hoch?
Beschreibe den Inhalt!

- viele oder wenige Teile?
- rund oder spitz?
- flach oder hoch?

Was fühlst du? Sind die Teile
hart oder weich?
klein oder groß?
Beschreibe den Inhalt!

Was fühlst du? Sind die Teile
fest oder weich?
Beschreibe den Inhalt!



Sehen

Nimm ein Foto.

- Was kannst Du darauf erkennen?
Beschreibe das Foto!
- Was wird daraus hergestellt?
Ordne passende Fotos zusammen.
- Was verrät Dir das Bild noch?

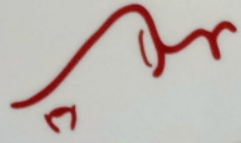


Die Auflösung findest Du jeweils am Ziel,
wenn Dein Pass voll ist.



Riechen

Nimm einen Behälter.
Öffne ihn und rieche vorsichtig daran.
Beschreibe den Geruch.
An was erinnert dich der Geruch?
Welche Gerüche kennst du noch?



Schmecken

Kennst du die 5 Grundgeschmacksarten?
Auf dem Tisch stehen 5 Streuer.
Nimm etwas davon auf deine Hand und schmecke.
Sei vorsichtig und nimm lieber wenig!!!



- Wie schmeckt das Pulver in dem Streuer?
Versuche nacheinander alle Pulver!
- Kennst du Lebensmittel, die so schmecken?



Hören

Nimm Dir ein Stück Knäckebrot o.ä., Obst oder Gemüse.
Höre genau auf das Geräusch.
Beiß ab und kaue es langsam.
Kannst Du es beschreiben?
Ist der Klang:
• laut oder leise?
• hell oder dunkel?
• Knusper es?
• Knack es?
• Raschelt es?
Finde passende Wörter für die Geräusche!
• Was hörst Du noch?



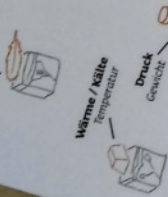
Das war die letzte Station!



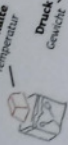
Wir fühlen

Unsere Haut ist das größte Sinnesorgan, das wir besitzen. In der Haut befinden sich unendlich viele Zellen, die Berührung, Druck und Temperatur wahrnehmen können.

Berührung mit Feder



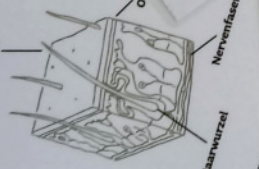
Wärme / Kälte
Temperatur



Druck
Gewicht



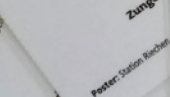
Haar



Nervenfaser
Haarwurzel

Wir können aber nicht nur mit den Händen fühlen, sondern auch mit den Lippen, der Zunge und den Schleimhäuten in unserem Mund. Damit fühlen wir Größe und Gewicht, ob es heiß oder kalt ist, hart oder weich. Beim Abbeißen fühlen wir, ob das feste oder weiche ist. Beim Kauen ist es wichtig, wie es sich anfühlt. Alle diese Eindrücke leiten wir weiter, das sie dann zusammengefasst sind die Suppe zu heiß. Aber auch Pfeffer, Chili, Senf und den Schmeißer durch Nervenfasern.

Schmeißer durch Nervenfasern



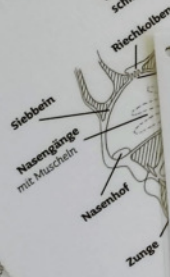
Pfeffer: Scharf, Senf: Scharf

Mit der Nase atmen wir, dabei erwärmt und reinigt die Nase die eingeatmete Luft. Dafür ist eine große Oberfläche nötig: die Nasenhöhle ist in je drei Nasengänge gegliedert. Das ist viel mehr als wir von außen sehen können. Empfindlich für Gerüche ist aber nur eine kleine Fläche tief in der Nasenhöhle. Deshalb müssen wir schnüffeln, wenn wir etwas richtig riechen wollen. Durch das Schnüffeln gelangt mehr Luft an das Riechzentrum. Die Luft enthält auch viele Geruchsstoffe.

Außerdem hat die Nasenhöhle eine Verbindung zum Mundraum. Wenn wir essen, gelangen die Duftstoffe aus dem Essen durch den Mund an das Riechzentrum. Das verwecheln wir oft mit Geruch. Wenn z.B. etwas nach Banane schmeckt, ist das eigentlich kein Geschmack, sondern wir riechen Banane.

Wir riechen

Probiere mal mit zugehaltener Nase oder erinnere dich, wie es was schmecken? Riechkolben

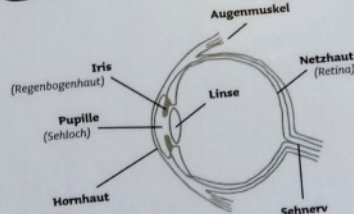


Wir sehen

Im Dunkeln können wir nichts sehen. Unser Auge nimmt nur Licht wahr.

Das Auge ist eigentlich eine Kugel, die zum größten Teil im Kopf verborgen ist. Die farbige Regenbogenhaut (Iris) umrahmt die Pupille. Die Muskeln am Auge können die Pupille vergrößern und verkleinern. So gelangt mehr oder weniger Licht ins Auge. Das Licht trifft durch die Pupille auf die Linse. Die Linse bündelt das Licht und stellt zusammen mit der Pupille das Bild scharf ein. Am Ende trifft das Licht im Auge auf die Netzhaut. Auf der sind ganz viele kleine Zellen. Einige davon heißen Stäbchen. Die können hell und dunkel unterscheiden, also schwarz und weiß. Andere heißen Zapfen, mit diesen sehen wir Farben. Die Stäbchen und Zapfen geben die Information ans Gehirn weiter, das daraus ein Bild macht.

Ein Sprichwort behauptet: „Das Auge isst mit!“. Überlege, was das Aussehen uns von unserem Essen verrät und verspricht.



Wir schmecken

Betrachte doch mal die Zunge deines Freundes oder deiner Eltern mit der Lupe! Kannst du die kleinen, hellen Papillen erkennen? Zungengrund, Walpapille, Zähne

Unsere Lebensmittel enthalten Geschmacksstoffe, die durch den Speichel im Mund aufgelöst werden. Auf unserer Zunge haben wir unterschiedlich geformte Papillen. Auf diesen sitzen die Geschmacksknospen, die die gelösten Geschmacksstoffe erkennen können. Sie leiten die Information an das Gehirn weiter und wir schmecken. Kinder haben 10 000 Geschmacksknospen, die bis ins Alter immer weniger werden (2000). Damit schmecken wir die fünf Grundgeschmacksarten süß, salzig, sauer, bitter und umami. „Umami“ kommt aus dem japanischen und bedeutet fein, köstlich. Diesen Geschmack kennen viele von Suppen. Erst vor 10 Jahren haben Wissenschaftler die dafür empfindlichen Zellen entdeckt. Es ist der Geschmack von Nahrung, die viel Eiweiß enthält. Auch Geschmacksverstärker lösen diesen Geschmack aus.



Wir hören

Damit können wir nicht nur laut und leise unterscheiden, sondern auch knackern, knuspern, klirrschen, schmatzen, ... Jedes Lebensmittel verursacht ganz typische Geräusche die wir klar zuordnen können. Doch dazu müssen wir ganz leise sein, sonst können wir nichts hören.

