



## So erreichen Sie uns

Kreisgesundheitsamt Mettmann  
Sachgebiet Gesundheitsförderung  
LOTT-JONN-Initiative Kinder- und Jugendgesundheit  
Düsseldorfer Straße 47, 40822 Mettmann  
[www.lott-jonn-kme.de](http://www.lott-jonn-kme.de)

**Vassiliki Noti**  
Projektleitung  
Telefon: 02104\_99\_2259  
[v.noti@kreis-mettmann.de](mailto:v.noti@kreis-mettmann.de)

## Mehr zu diesem Thema

[https://www.kreis-mettmann.de/  
Schmecken-lernen](https://www.kreis-mettmann.de/Schmecken-lernen)



# Schmecken lernen

## Angebot für Kitas

LOTT-JONN  
Initiative Kinder- und Jugendgesundheit

Kreis Mettmann Der Landrat  
Düsseldorfer Straße 26, 40822 Mettmann  
[www.kreis-mettmann.de](http://www.kreis-mettmann.de)

Foto: Serhiy Kobaykov-Fotolia.com  
Stand: 11/2017



## Gut essen lernen ist Bildungszeit

Schmecken alle Äpfel gleich? Schmeckt Wasser wirklich nach nichts?

Sehen, Fühlen, Schmecken, Riechen und Hören – die Bildung der Sinne liegt gerade beim Essen und Trinken so nahe und kommt doch häufig zu kurz.

Kinder erfahren Lebensmittel mit all ihren Sinnen und lernen zu unterscheiden. So entwickeln sich Geschmackssinn und individuelle Vorlieben in der jeweiligen Esskultur. Wenn es rund ums Essen geht, werden zudem auch viele weitere Fertigkeiten und Fähigkeiten gefördert. „Gut essen lernen“ ist immer auch Bildungszeit!

Zum Abschluss der Kindergartenzeit steht für die Vorschulkinder fast immer etwas Besonderes auf dem Programm. Hier bietet *Schmecken lernen* mit den ausgearbeiteten Kursstunden ein gut umsetzbares Konzept in Sachen Ernährungsbildung. So muss das Rad nicht neu erfunden werden.

## Schmecken lernen für Vorschulkinder

Der Feinschmeckerkurs *Schmecken lernen* wurde vom Bundeszentrum für Ernährung entwickelt. Vorschulkinder lernen hier jede Menge über bewusstes Schmecken, die Vielfalt und Wertschätzung von Lebensmitteln.

In jeder Einheit steht ein anderes Lebensmittel der Ernährungspyramide auf dem Programm. Zum Abschluss laden die Kinder ihre Eltern zu einem selbst erstellten Buffet ein.

*Schmecken lernen* für Vorschulkinder (max. 12) findet an 6 Terminen (jeweils ca. 1,5 Stunden) statt. Das Programm wurde von Kitas aus dem Kreis Mettmann erprobt und ist einfach durchzuführen.

**Hinweis:**

*Kitas aus dem Programm „Ernährungsimpulse“ der AG-Zahngesundheit informieren sich bitte bei ihrer begleitenden Prophylaxefachkraft für Ernährung.*

## Unser Angebot zur Ernährungsbildung

- Eine LOTT-JONN-Fachkraft führt die 1. Einheit durch und informiert die Eltern beim Abschlussbuffet über ein gutes Schulfrühstück – ganz praktisch
- LOTT-JONN-Weiterbildung mit vielen praktischen Tipps
- Kursunterlagen und ein Satz Stickerkarten
- Erfahrungsaustausch aller beteiligten Kitas

Die übrigen Einheiten führt eine Fachkraft aus der Einrichtung eigenständig durch. Das Angebot ist kostenfrei.

