



Wasser, Wasser, Wasser

Wasser ist für uns Menschen das wichtigste Lebensmittel. Um bei Getränken eine nachhaltige Auswahl zu treffen, ist ein frühzeitiges Geschmackfinden an Leitungswasser wichtig. Leitungswasser ist das beste, gesündeste und günstigste Wasser zur Flüssigkeitsversorgung. Außerdem ist eine ausreichende Versorgung an heißen Tagen mit Wasser wichtig. Auch das Einüben von geeigneten Trinkritualen kann im Kindergarten gemeinsam erfolgen.

Ziel:

Die Kinder sollen lernen, wie wichtig eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung ist und wie mit verschiedenen Geschmacksrichtungen Leitungswasser schmackhaft gemacht werden kann. Auch Trinkrituale sollen gemeinsam erlernt werden.

Material:

Plastiktüte, Trockenobst, verschiedenes reifes Obst und Gemüse, Wasserkaraffen, Kartoffel, Apfel oder Gurke, Reibe, feines Tuch

Vorbereitung:

Ca. 15 Minuten

Dauer:

Je nach Übung, mit der Jausenzeit verknüpfen

Ablauf:

Mit Experimenten zum Wasserbedarf kann den Kindern gezeigt werden, wie wichtig es ist, ausreichend zu trinken:

- Sinnesübung zu Durst durchführen: Wie fühlt es sich an, wenn ihr schon lange nichts mehr getrunken habt? Wie fühlt sich eure Zunge, der Rachen an? Habt ihr dann Kopfweh? Wie schmeckt Wasser dann, wenn ihr etwas trinkt? Tut das gut?
- Die eigene Hand in eine Plastiktüte stecken und am Handgelenk fest verschließen. Nach einigen Minuten ist der austretende Schweiß auf der Hand sichtbar. So kann

Kindern gezeigt werden, dass wir laufend Wasser verlieren und deshalb ausreichend trinken sollen. Hier kann der Bezug zu höheren Temperaturen im Sommer hergestellt werden.

- Trockenobst herstellen oder Trockenobst quellen lassen: Trockenobst mit heißem Wasser übergießen, warten bis es gequollen ist, also Wasser wieder aufgenommen hat – auch in allen Lebensmitteln ist Wasser enthalten, das wir zum Leben brauchen. Einen Bezug herstellen zu unserem Körper.
- Kartoffel, Apfel oder Gurke schälen und fein reiben. Über einem feinen Tuch abtropfen lassen und Wasser auffangen. So kann das in Obst und Gemüse enthaltene Wasser „sichtbar“ gemacht werden. Mit verschiedenen Rezepten können unterschiedliche Geschmäcker ausprobiert werden und die Kinder zum Trinken animiert werden.
- Gurkenscheiben, Kräuter wie Zitronenmelisse, Minze, Beerenobst wie Johannisbeere, Himbeere, Erdbeere ins Wasser geben. Gemischt oder einzeln verwenden, Kinder auch unterschiedliche Kombinationen ausprobieren lassen. Damit das Wasser den Geschmack des Obstes oder der Gemüsescheiben oder Kräuter annimmt, muss es ca. 20 bis 30 Minuten durchziehen können.
- Gemeinsame Trinkrituale im Kindergarten etablieren: ein Glas Wasser zur Jause, Tisch mit Gläsern und kleiner Karaffe zum Selbstbedienen, Erinnerungen am Vormittag einbauen.