



Kindergarten Sonnenschein - Kindergartenstraße 2 - 94522 Haidlfing - Tel. 09933 / 1267



Sehr geehrtes Team „Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung“,

wir bewerben uns hiermit für Ihren Kreativwettbewerb.

Mit großer Freude haben die Kinder unserer Einrichtung verschiedene Aktionen in der Projektwoche von 06.05. bis 10.05.2024 mitgestaltet.

Das Thema „gesunde Ernährung“ begleitet unseren Kindergarten besonders, da wir derzeit am Kita-Coaching „Gesunde Verpflegung“ teilnehmen.

Im Anhang präsentieren wir Ihnen gerne unser Projekt „Powerfood mit Kasimir“.

Über das Preisgeld würden wir uns sehr freuen.

Mit freundlichen Grüßen,

Ihr Sonnenscheinteam

is. Mai 2024  
stellvertretende Kita-Leitung

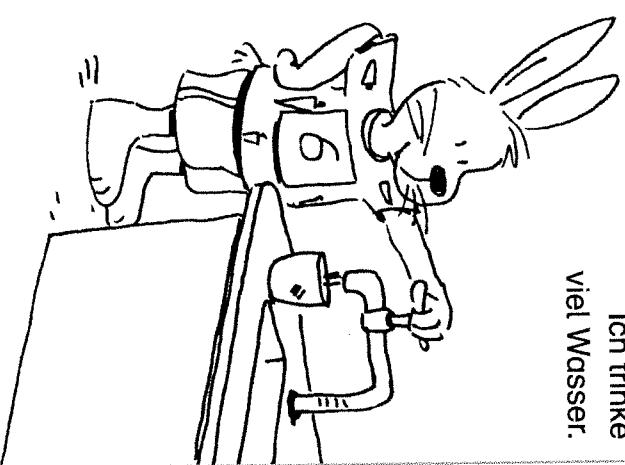
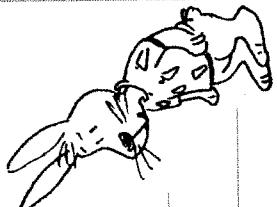
# Kasimir

Ich heiße

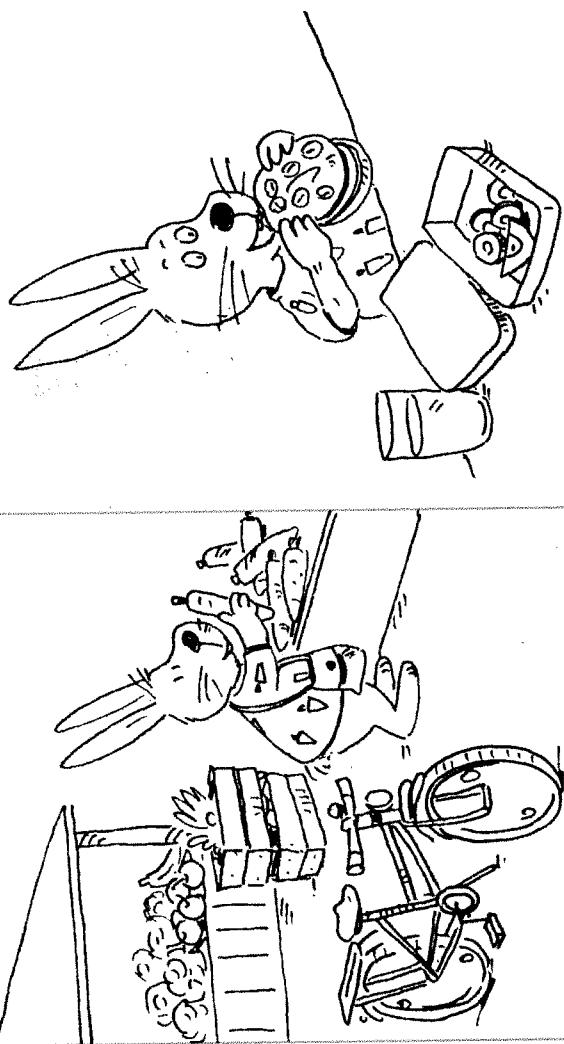
Darf ich  
vorstellen:



Und wer bist du?  
Ich arbeite gerne  
im Garten.



Ich trinke  
viel Wasser.

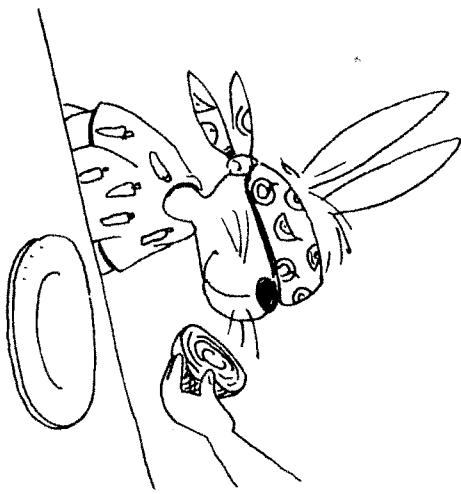


Ich liebe  
Pyramidenfrühstücke.

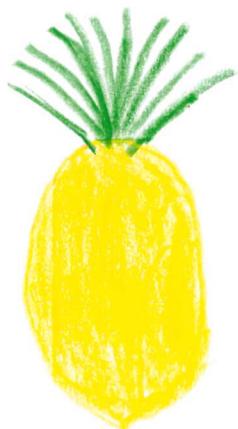
Ich gehne gern auf den Markt.  
Ich spiele am liebsten draußen.



Ich bin sooooo neugierig.



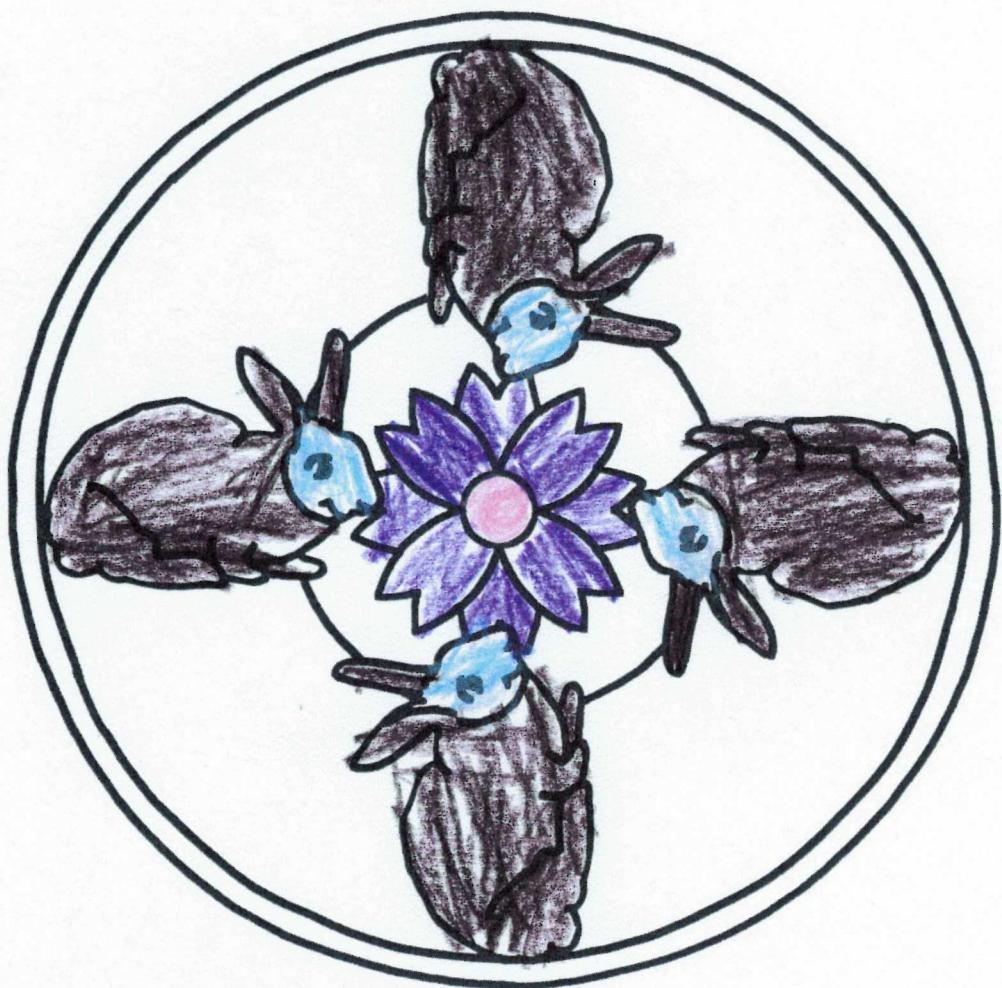
Als besonderes Highlight dürfen zwei Tage später die Vorschulkinder den jüngeren Kindern zeigen, was sie am Mittwoch bei Kasimir machen durften.

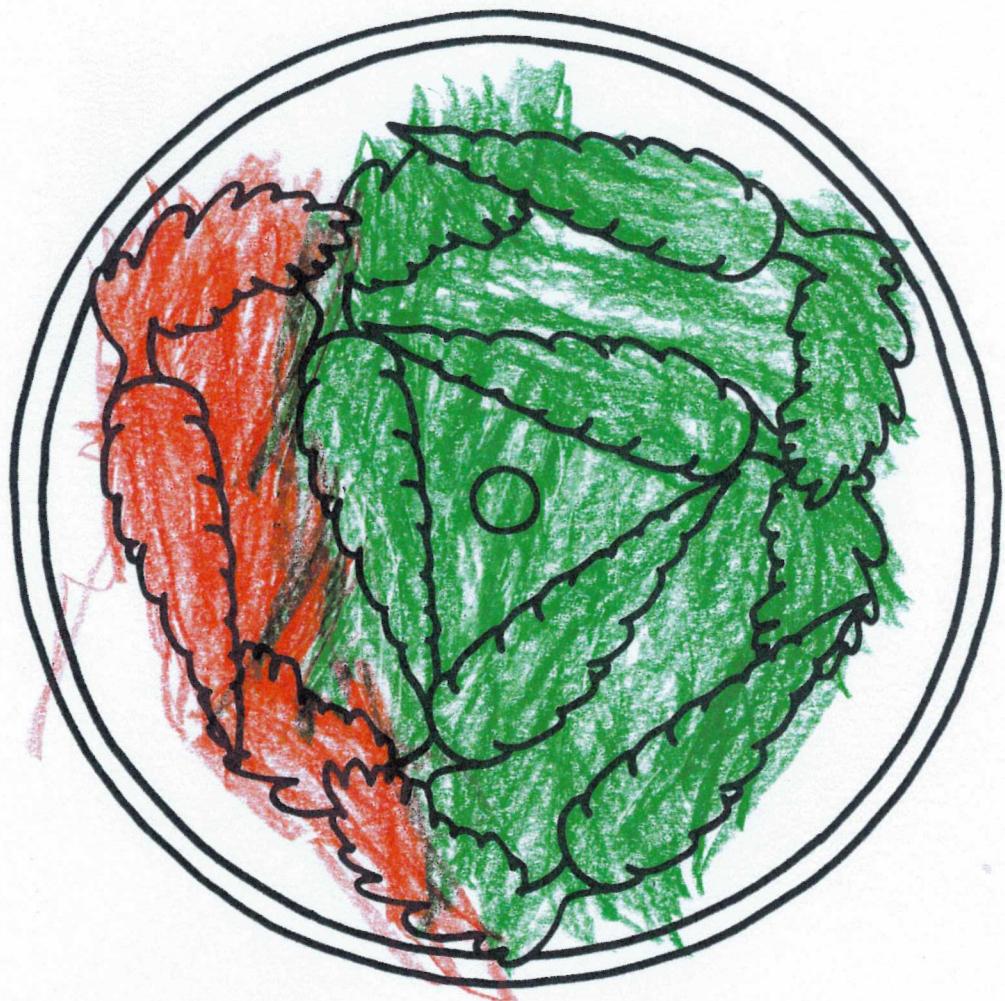




Hier ein paar Kunstwerke die die Kinder für Kasimir geschaffen haben.





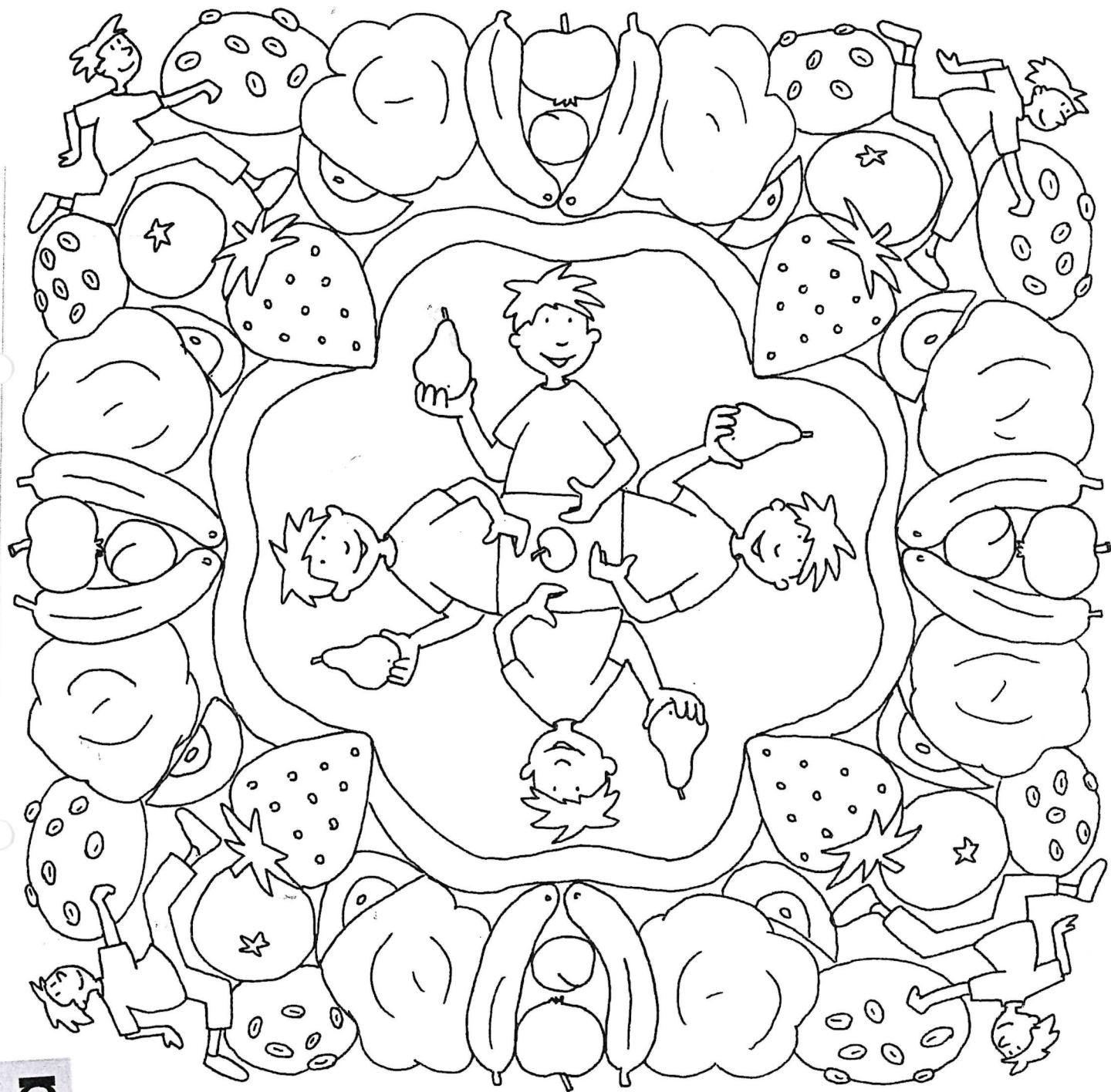


# Auf dem Wochenmarkt



Was kannst du hier  
einkaufen?

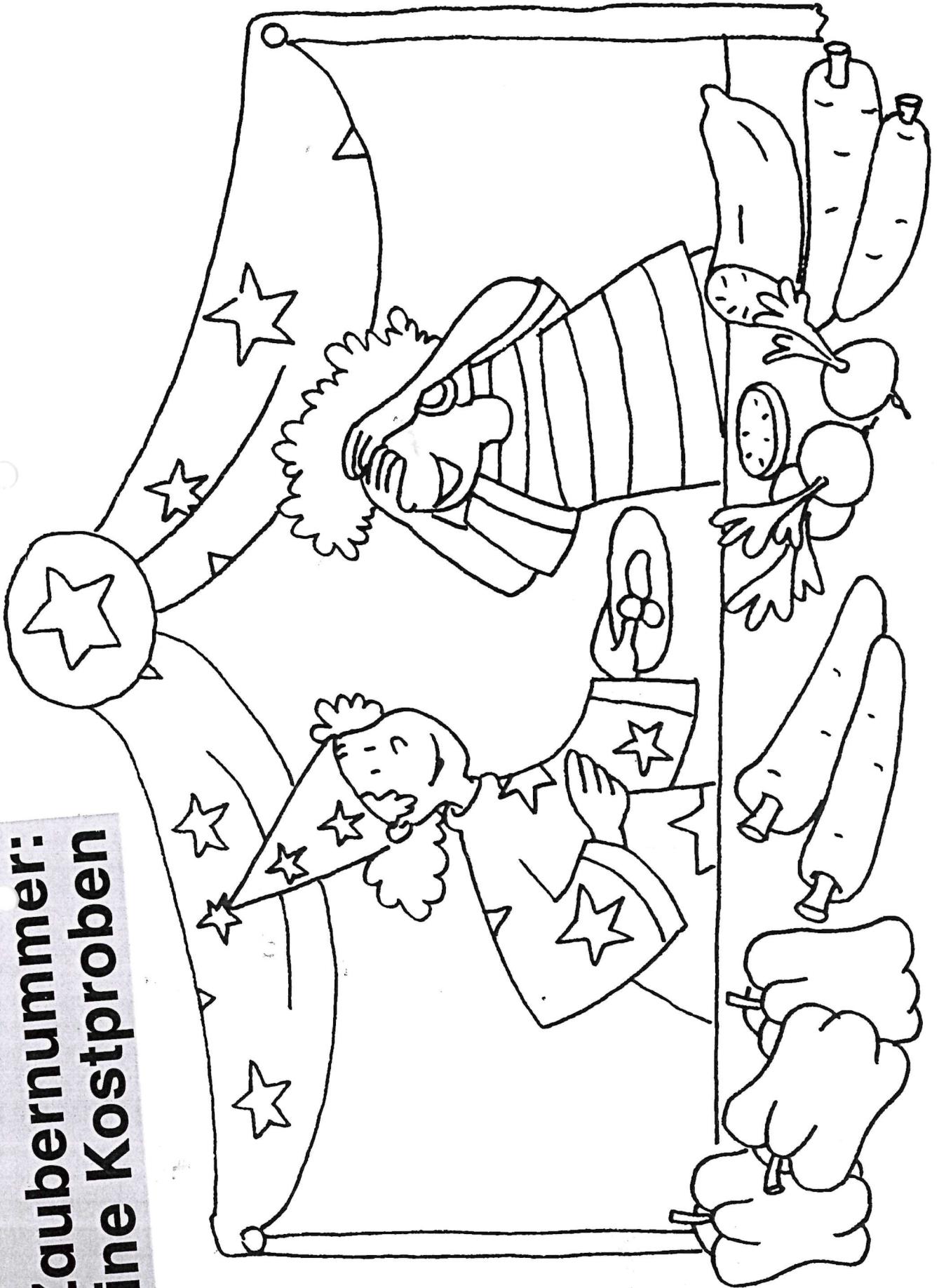
Welches Gemüse und  
Obst wird bei uns  
gerade geerntet?  
Wo kaufst du mit  
deinen Eltern ein?



# Mandala

Welche Lebensmittel  
entdeckst du?  
Was magst du  
besonders gerne?

# Zaubernummer: Kleine Kostproben



Was machen die beiden Kinder?

Mit wem und mit welchen Lebensmitteln willst du zaubern?  
Probiere drei Kostproben. Tauscht die Rollen.

# Ernährungsbildung – Machen Sie mit!



## An den Esserfahrungen und Wünschen der Kinder anknüpfen

Jeder Tag bietet Gesprächsanlässe und Möglichkeiten, Neues anzustoßen. Horchen Sie auf das Vorwissen der Kinder und lassen Sie sie mitentscheiden.

**Welches Gemüse und Obst kennt ihr? Was gibt es in der Mensa?**

**Was wollt ihr probieren?**

## Offen sein und nicht vorschnell werten

„Gesund“ ist für Kinder kein Grund, etwas zu essen. Zeigen Sie lieber, wie gut es Ihnen schmeckt. Seien Sie offen für persönliche Vorlieben und Abneigungen. Ohne „müssen“, „sollen“ und Verbote geht es viel besser.

**Lecker! Möchtest du auch probieren?**

**wie schmeckt es DIR?**

## Alle Lebensmittel und die Umwelt wertschätzen

Betrachten Sie mit den Kindern die Lebensmittel durch die Nachhaltigkeitsbrille. Wo geht es beim Einkauf, beim Kochen und mit Resten klimafreundlicher?

**Der schrumpelige Apfel ist zu schade für den Müll. Im Müsli schmeckt er mir prima.**

**Schaut: Die Tomaten sind unverpackt und kommen von hier.**

## Zum Weitermachen motivieren

Ermutigen Sie die Kinder, die neuen Ideen nach Hause zu tragen. Sie können auch gemeinsam überlegen, was sich in der Schule verbessern lässt.

**Wen wollt ihr zu Hause mit den Gemüse-Pommes überraschen?**

**Was ist euch gut gelungen?**

## Positives Erleben ermöglichen

Kinder freuen sich über Lob für ihre selbstgemachten Speisen. Sie genießen es, wenn sie in fröhlicher Runde, in Ruhe und mit allen Sinnen essen können.

**Das macht ihr toll!**

**Guten Appetit!**

## Den Kindern helfen, es selbst zu tun

Fragen beantworten und Handgriffe zeigen – das genügt. Lassen Sie die Kinder möglichst viel selber machen. Das Ergebnis muss nicht perfekt sein.

**So kannst du die Gurke klein schneiden.**

# Hörgenuss mit Kasimir



## Dürfen wir vorstellen?

„quatscht einen dusselig“ mit seinen Möhren und Rezepten, kann zaubern, weiß eine Menge über Lebensmittel



aktiv, kreativ, neugierig, bewegungsaktiv und fit



sympathisch, isst gern und viel Schokolade, fängt an, sein Essverhalten zu ändern



sehr naturverbunden, versorgt sich selbst aus ihrem Garten, kann prima kochen, schätzt alle Lebensmittel

## Erst zuhören, dann aktiv werden

Mit den spannenden Hörspielen rund um Lukas, Lisa und den pfiffigen Hasen werden die Kinder eine Menge Spaß haben. Nutzen Sie ihre Begeisterung und verbinden Sie den Hörgenuss mit Malen, Singen, Gesprächsrunden, kleinen Aktionen und Essgenuss. Was sagt der kluge Kasimir? Was tut und erklärt Oma Kleinschmitt? Welche Lebensmittel wollen die Kinder probieren? Ideen finden Sie ab Seite 6.



Warum ist Zuhörbildung wichtig?  
[www.stiftung-zuhören.de](http://www.stiftung-zuhören.de)

## Weitere Abenteuer

**Kasimir im Gemüseschungel**  
► Leckeres für Zwischendurch  
► Vielfalt von Gemüse und Obst  
► Mit allen Sinnen wahrnehmen

## Kasimir und der Super-Doppel-Wobbel

► Fast Food  
► „Müllfrei“ picknicken  
► Mehr Bewegung im Alltag

## Kasimir im Supermarkt

► Einkaufen  
► Verkaufstricks  
► Kinderlebensmittel

## Kasimir bei den alten Rittern

► Frühstückchen  
► Fit durch den Tag

## Kasimir und das Ritterturnier

► Getreide  
► Vom Korn zum Vollkornbrot

Alle Materialien:  
[www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel](http://www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel)

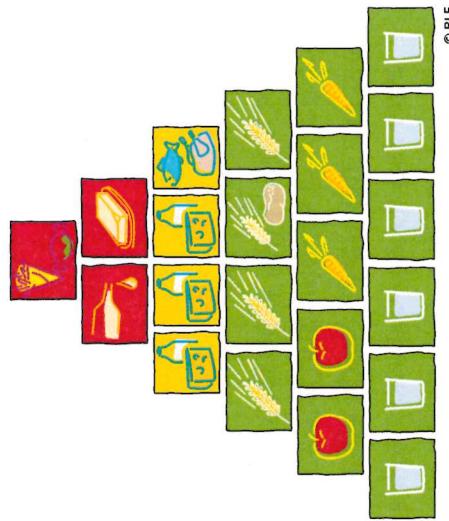
# Kasimir's Geheimtipps

Kasimir weiß genau, was Kinder brauchen.  
Er verpackt sechs Geheimtipps geschickt in  
spannende Abenteuer.



## 3 Vielseitiges Essen hält fit!

Kasimir isst nach der Ernährungspyramide:  
viel frisches Gemüse und Obst und  
reichlich Vollkornprodukte. Er hat auch für  
Lukas gute Ideen gegen seinen Süßhunger.  
[www.bzfe-ernaehrungspyramide.de](http://www.bzfe-ernaehrungspyramide.de)



## 4 Gemeinsam essen macht Spaß!

Lukas und Lisa erleben bei Oma Kleinschmitt  
fröhliche Mahlzeiten. Kinder essen gern  
mit anderen, weil sie sich dann unterhalten  
können und Aufmerksamkeit erfahren.

## 1 Schmecken ist spannend!

Jedes Lebensmittel riecht anders,  
schmeckt anders und fühlt  
sich anders im Mund an. Wenn  
Kinder diese Vielfalt aufspüren,  
motiviert Oma Kleinschmitt  
die Kinder immer wieder zum  
Probieren neuer Lebensmittel  
und isst selbst mit Genuss.

## 2 Selbst gemacht schmeckt besser!

Kinder wollen schnippeln, rühren und  
in der Küche mithelfen. Sie können es  
auch und gehen dann achtsamer mit  
Lebensmitteln um - so wie Lisa. Sie  
würde Reste ihres selbst gemachten  
Doppeldeckers niemals wegwerfen.

## 5 Die Natur braucht uns, und wir brauchen die Natur!

Rund ums Essen ist viel Umweltschutz  
möglich. Oma Kleinschmitt ist ein  
gutes Vorbild: Sie lebt von der Ernte  
aus ihrem großen Nutzgarten. Die  
Zutaten für ihre Speisen sind saisonal,  
regional und größtenteils bio.

## 6 Bewegung macht Freu(n)de!

Kinder brauchen jeden Tag  
viel Zeit für freies Spielen  
und Bewegung. Lukas und  
Lisa verbringen viel Zeit mit  
ihrer selbst gebauten Hütte  
und erleben mit Kasimir viele  
bewegende Abenteuer. Sie sind  
oft mit dem Rad unterwegs, was  
gut für die Umwelt ist.

## Projekt „Powerfood“ mit dem Hasen Kasimir

Unser Projekt beginnt mit einem Spaziergang zum dorfeigenen Hofladen „Sagstetter“. Die Kinder wissen, dass wir einkaufen gehen, es ist aber noch eine Überraschung wozu wir die Lebensmittel brauchen. Die Kinder sammeln Ideen darüber was wir mit dem gekauften Obst und Gemüse machen könnten.



Wir kaufen Äpfel, Gurken, Karotten und Paprika. Jeder darf etwas in die Einkaufstasche legen. Gleichzeitig spüren die Kinder das Konzept des Einkaufens, da wir ihnen zeigen wie man Schritt für Schritt einkauft. Der Einkauf regt zum Gespräch an, denn die meisten Kinder kennen unseren Dorfladen bereits schon.



Kasimir der Hase  
stellt sich den Kindern vor:



Er hat den Kindern das „Kasimirlied“ mitgebracht. Somit erfahren die Kinder warum wir Obst und Gemüse eingekauft haben.

## Das Kasimirlied



F B F B F C  
Äp - fel, Bir - nen, Mi - ra - bel - len schmec - ken wirk - lich gut.

F B F B F C  
Und wir Kin - der es - sen ger - ne, und das Obst das schmeckt uns gut!

F B F B F C  
Rot - kohl, Boh - nen und Kohl - ra - bi schme -cken auch ganz fein.

F B F B F C  
Da - rum muss in un - ser Es - sen im - mer auch Ge - mü - se rein!

Refrain: Lu - kas, Li - sa, Ka - si - mir ma - chen es uns vor.

B F B F  
Lu - kas. Li - sa. Ka - si - mir. die sind wirk - lich auf!

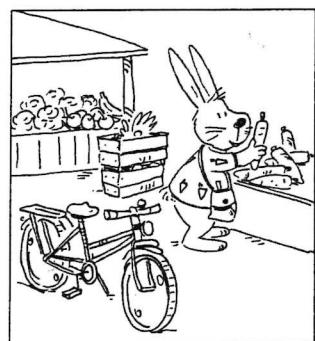
Kirschen, Pflaumen, Stachelbeeren schmecken wirklich gut.

Und wir Kinder essen gerne, und das Obst das schmeckt uns gut!

Erbsen, Möhren und Spinat schmecken auch ganz fein.

Darum muss in unser Essen immer auch Gemüse rein!

Refrain



# Das Kasimirlied



**F** Äp - fel, Bir - nen, Mi - ra - bel - len schmec - ken wirk - lich gut.

**F** Und wir Kin - der es - sen ger - ne, und das Obst das schmeckt uns gut!

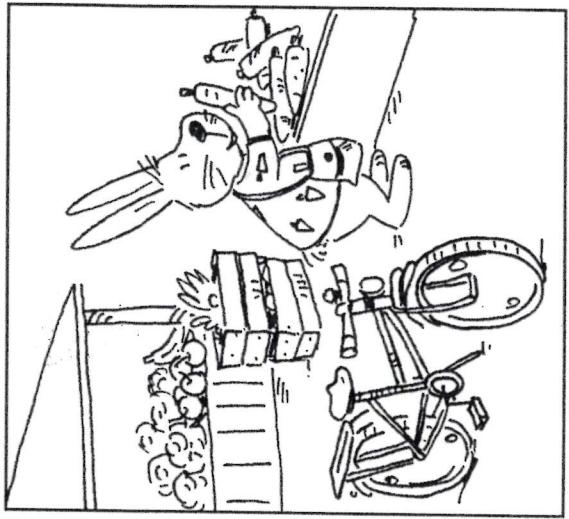
**F** Rot - kohl, Boh - nen und Kohl - ra - bi schme -cken auch ganz fein.

**F** Da - rum muss in un - ser Es - sen im - mer auch Ge - mü - se rein!

**B** Refrain: Lu - kas, Li - sa, Ka - si - mir ma - chen es uns vor.

**B** Lu - kas. Li - sa. Ka - si - mir. die sind wirk - lich aut!

Music notation: The music is written in four staves, each starting with a treble clef and a common time signature. The notes are represented by dots on the staff, with letter names (F, B, C) placed above specific notes to indicate pitch. The lyrics correspond to these notes.



Kirschen, Pflaumen, Stachelbeeren  
schmecken wirklich gut.  
Und wir Kinder essen gerne,  
und das Obst das schmeckt uns gut!  
Erbsen, Möhren und Spinat  
schmecken auch ganz fein.  
Darum muss in unser Essen  
immer auch Gemüse rein!

Refrain



# Fantasiereise in Kasimir's Schlaraffenland

Wenn (→) kommt, für  
5 Sekunden innehalten.

Nimm eine bequeme Haltung ein. (→)  
Deine Hände liegen auf dem Tisch und entspannen sich. (→)  
Dein Kopf ist schwer. (→)  
Wenn du magst, schließe deine Augen. (→)  
Atme tief durch die Nase ein (→) und durch den Mund wieder aus. (→)  
Achte auf deinen Körper (→) auf deine Füße. (→)  
Deine Füße stehen auf dem Boden. (→) Er gibt dir Halt. (→)  
Gehe in Gedanken an deinen Beinen aufwärts (→) bis zu den Knien. (→)  
Wie weit sind sie gebeugt? (→)  
Gehe weiter an den Beinen entlang (→) und spüre nach, wie sich deine Sitzfläche anfühlt. (→) Ist sie hart oder weich? (→) Warm oder kalt? (→)  
Gib all dein Gewicht an den Stuhl ab.

Nun gehst du weiter und spürst, wie sich dein Bauch durch die Atmung hebt (→) und wieder senkt (→), hebt (→) und wieder senkt. (→)  
Gehe weiter in deinen Brustkorb (→), spüre auch hier nach, wie er sich hebt (→) und wieder senkt (→), hebt (→) und wieder senkt. (→)  
Du wirst mit jedem Einatmen ruhiger und mit jedem Ausatmen entspannter. (→)

Stell dir vor, du stehst bei Sonnenschein in dem Garten eines wunderschönen Hauses auf dem Lande. (→) Du hörst das Zwitschern der Vögel (→), sonst keinen Laut. (→)

Du fühlst dich angenehm entspannt und erwärmt. (→)  
Eine dir sehr vertraute Person kommt aus der Ferne zu dir. (→)

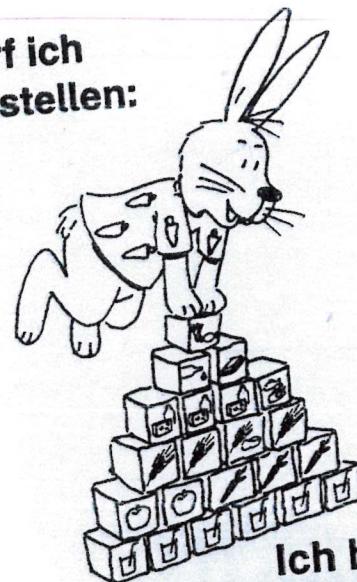
Mit jedem Schritt, den sie näher kommt, spürst du ihre Wärme intensiver: (→)  
Sie greift deine Hand (→); das gibt dir noch mehr Sicherheit und Halt. (→)  
Dann geht sie mit dir in das schöne Haus und führt dich in einen riesigen Raum. (→)

- Fragen zur Reflexion:**
- Was lag auf dem Tisch?
  - Was hast du gerochen?
  - Wie viel hast du gegessen?
  - Was hast du geschmeckt?

Dort hat Kasimir einen Tisch für euch beide gedeckt, (→) über und über voll mit Köstlichkeiten, all das, was du magst. (→) Überwältigend. (→)  
Diese Fülle. (→) Dieses Aussehen. (→) Diese Farben. (→)  
Wohl bekannte Gerüche steigen dir in die Nase. (→)  
Gerüche, die dir Freude bereiten. (→)  
Ihr geht an der Tafel entlang (→), so viel Obst in den verschiedensten Farben. (→)  
Daneben frisches Gemüse (→) auch hier leuchten die Farben. (→)  
Ihr bleibt stehen. (→) Du greifst nach einer der Köstlichkeiten (→)  
und fühlst sie in deiner Hand. (→)  
Du steckst sie dir in den Mund. (→)  
Es ist der vertraute Geschmack (→), genau wie du es dir vorgestellt hast. (→)  
  
Deine Begleitung nimmt erneut deine Hand, geht mit dir aus dem Haus in den Garten und lässt deine Hand wieder los. (→)  
Lass jetzt deine Vorstellungen und Bilder langsam undeutlich werden. (→)  
Atme tief ein und wieder aus. (→)  
Alles verschwindet langsam vor deinen Augen.  
Öffne deine Augen und nimm deine Umgebung wieder wahr.  
Recke und strecke dich so richtig und komm wieder ganz in diesem Raum hier an.

Ordne deine Gedanken.

Darf ich  
vorstellen:



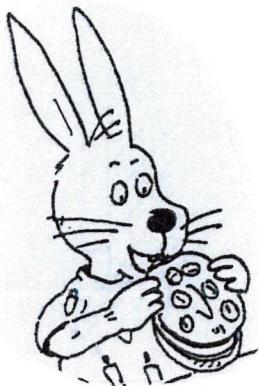
Ich heiße  
**Kasimir**

08.05.2024

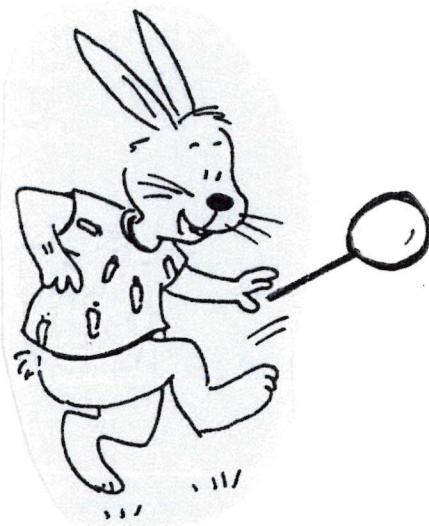
---

NAME

- schmecken :
- hören :



sehen:



riechen :

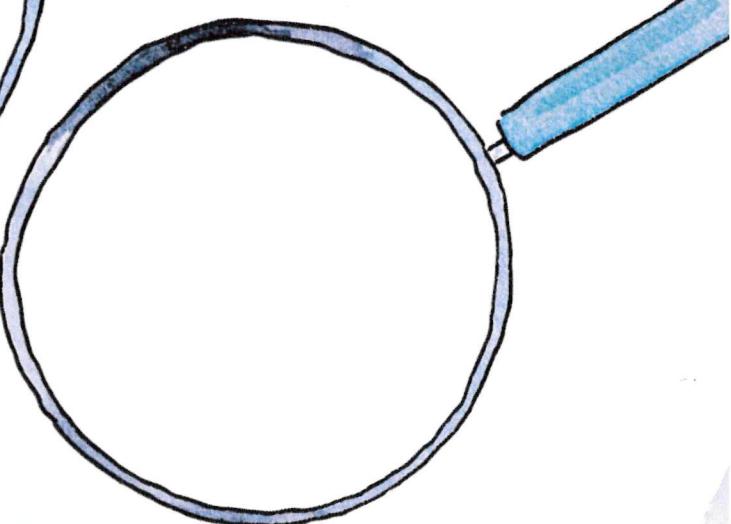
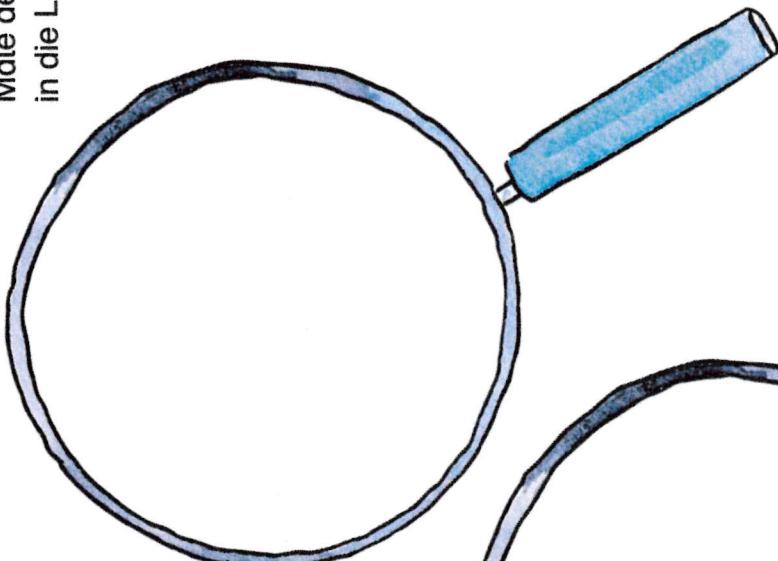
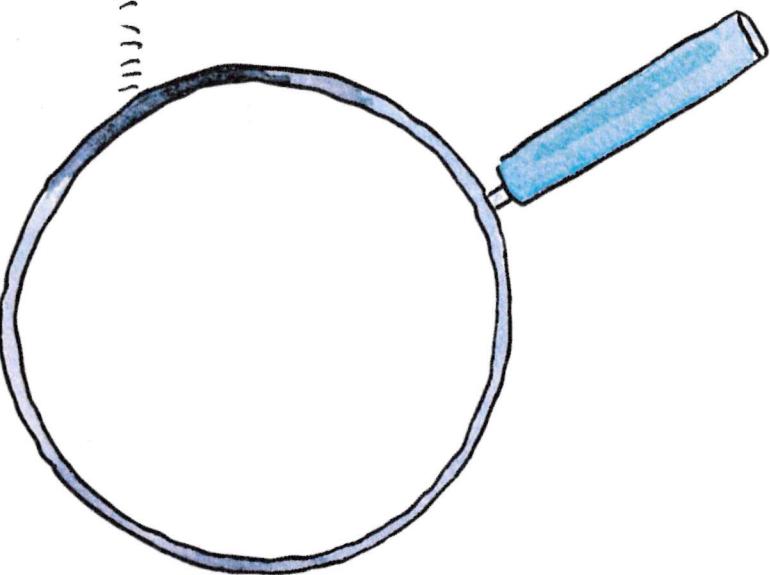
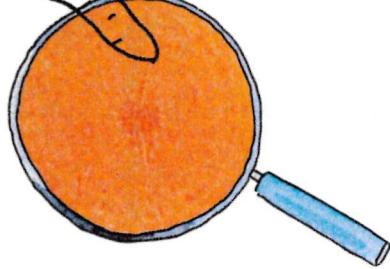


fühlen :



# Gemüse von innen

Schneide drei Gemüse durch.  
Male deine Beobachtungen  
in die Luppen.





Weiter geht es mit der Station „fühlen“. Hier haben wir eine Fühlbox vorbereitet. In dieser befindet sich verschiedenes Obst und Gemüse, welches die Kinder befühlen können. Sie dürfen raten um welche Frucht es sich handelt. Die Kinder beschreiben mit passenden Adjektiven das Obst und Gemüse. Zum Beispiel: glatt, kühl, rau usw.



Bei der Station „schmecken“ bekommen die Kinder ihre Augen verbunden. Wenn ein Kind das nicht will, wird dies natürlich berücksichtigt.



Im Vorhinein werden sie gefragt, ob es eine Frucht gibt, die ihnen gar nicht schmeckt. Wenn dem so sei, wird das betroffene Obst oder Gemüse ausgelassen.

Dem Kind wird nun ein Stück in die Hand gelegt, welches sie probieren dürfen. Die Kinder sollen es langsam zerkauen und raten um welche Frucht es sich handelt. Sie beschreiben den Geschmack und unterscheiden zwischen süß, sauer, bitter usw. Gleichzeitig haben die Kinder die Möglichkeit ganz aufmerksam zuzuhören, wie sich die Früchte beim Zerkauen anhören. Sie benennen das gehörte Geräusch.



Die Station „riechen“ bietet die Möglichkeit das Obst oder Gemüse auf eine ganz andere Art und Weise wahrzunehmen. Die Kinder bekommen erneut die Augen verbunden und raten um welche Frucht es sich handelt. Sie beschreiben die Gerüche und benennen zum Schluss was für sie am besten gerochen hat, oder an was sie der Geruch erinnert.

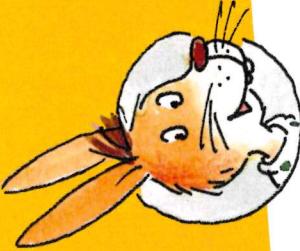
Wenn sich vereinzelt Kind jeden Stempel geholt haben, dürfen sie noch zu ihrer Lieblingsstation zurückgehen bis jeder fertig ist.



Zum Schluss führt Kasimir die Kinder in das Gruppenzimmer der orangen Gruppe. Er verabschiedet sich und gibt ihnen ein Faltbüchlein, welches sie ausmalen können.

Für diesen Tag ist das Projekt beendet, da am Donnerstag ein Feiertag ist, geht es am Freitag mit einer besonderen Aktion weiter.





# Faltbüchlein: Ich heiße Kasimir

Hier ist eine Faltanleitung für das Faltbüchlein.

**Tipp:** Wenn Sie die Vorlage auf der nächsten Seite auf DIN A3 ausdrucken, können die Kinder die Bilder leichter ausmalen.

