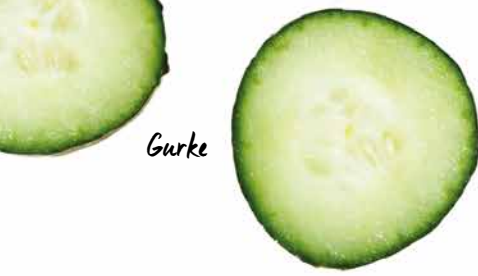




ESSEN IST EINE ENTDECKUNGSREISE  
FÜR DIE GANZE FAMILIE:

# *Eine Genuss-Übung für alle Sinne*

Manchmal sind wir beim Essen so abgelenkt, dass wir gar nicht richtig schmecken, was wir da gerade in den Mund stecken. Mit der Übung auf der Rückseite kannst du dein Essen neu entdecken!



Gurke



# Genuss-Übung

Für die Genuss-Übung nimm dir ein Lebensmittel, dass du besonders magst. Du kannst die Übung auch gemeinsam mit deinen Liebsten machen. Tausche dich zu folgenden Fragen aus:

1. Kommen dir Erinnerungen, wenn du das Lebensmittel anschaust?  
Was fühlst du?
2. Wie sieht es aus? Beschreibe Farben und Formen.
3. Wie riecht das Lebensmittel?
4. Probiere ein kleines Stück und kaue es so lange wie möglich.  
Was schmeckst du? Verändert sich der Geschmack beim Kauen?
5. Wenn du das Lebensmittel runtergeschluckt hast: Welcher Geschmack bleibt im Mund zurück?



Radisheschen



Trauben

Champignons



Banane

