

Ritual und Körperwahrnehmung:

LANGSAM WIE DIE SCHNECKEN ESSEN



ABLAUF:

Alle setzen sich im Schneidersitz auf den Boden, die Handflächen nach oben gerichtet, so dass das „Schneckenmenü“ darin angerichtet werden kann: eine Mandel, ein kleines Stück Apfel, eine Rosine. Die „Schnecken“, die ihr Futter bereits bekommen haben, warten bis auch die anderen bedient worden sind und schauen sich das Menü genau an. Alle schnuppern daran und knabbern es schließlich auf – so langsam wie die Schnecken, ganz genüsslich, Biss für Biss.

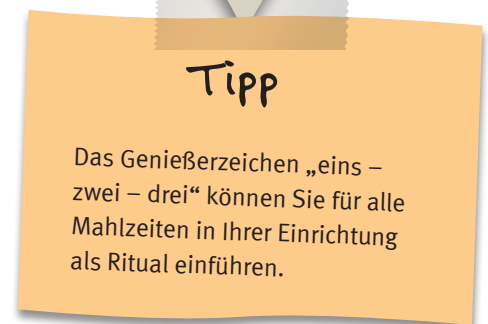
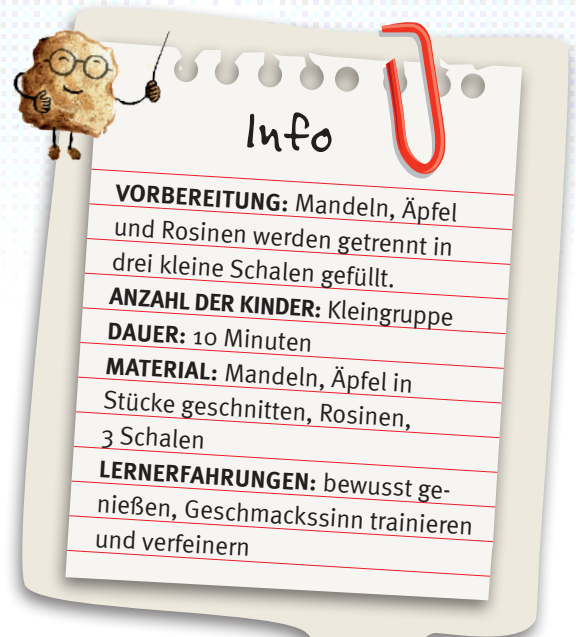
Wer braucht am längsten? Schmecken die Speisen anders, wenn wir so langsam essen und genießen? Das Genießerzeichen „eins – zwei – drei“ hilft uns, alle anderen Mahlzeiten auch mit viel Ruhe zu genießen.

Jedes Mal vor dem Essen zählen wir bis drei:

- Bei „eins“ schauen wir die Speisen genau an.
- Bei „zwei“ atmen wir ihren Duft ein. Wenn wir dabei fröhliche Grimassen schneiden, strömt uns besonders viel Luft in die Nase und wir können noch besser riechen.
- Bei „drei“ nehmen wir den ersten Biss und kauen ihn lange und gründlich.

ANREGUNG FÜR DEN ABLAUF MIT JÜNGEREN KINDERN:

Diese Übung eignet sich aufgrund der harten Mandel nicht für Kinder unter 3 Jahren! Bieten Sie jüngeren Kindern weiche Lebensmittel zum Kauen an.





Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Quelle: aus Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz
Baden-Württemberg

verbraucherzentrale