

Webinar: Mit Lebensmitteln forschen – spielerisch Ernährung entdecken

geschrieben von Redakteur | Oktober 27, 2025



Mit Essen spielt man doch! Vier kreative Forschungs- Ideen für Kita, Schule & Hort

Der Herbst bringt nicht nur bunte Blätter, sondern auch knackige Äpfel! Gleichzeitig füllen sich die Supermarktregale mit Schokolade, Lebkuchen und süßen Leckereien. Kein Wunder, dass Kinder oft lieber zur Schokolade greifen als zum Obst. Doch Ernährung lässt sich auch **spielerisch und forschend entdecken** – ganz ohne erhobenen Zeigefinger!

Die **Stiftung Kinder forschen** lädt pädagogische Fachkräfte und Lehrkräfte zu einem kostenlosen **Webinar zum Thema „Mit Lebensmitteln forschen“** ein. Außerdem gibt es **vier spannende Praxisideen**, mit denen Kinder in Kita, Schule oder Hort Lebensmittel erforschen und sich ganz nebenbei mit gesunder Ernährung beschäftigen können.

□ Idee 1: Auf den Geschmack kommen – Süß, sauer oder salzig?

Sind **rote Äpfel** immer süß und **grüne** automatisch sauer? Das können Kinder selbst herausfinden!

Beim **Verkosten verschiedener Apfelsorten** beschreiben sie ihre Geschmackseindrücke und probieren zusätzlich andere Lebensmittel wie ungesüßten Kakao, Salzstangen oder getrocknete Früchte.

Mit Spiegeln erforschen sie, was beim Kauen passiert: **Wie arbeiten Zähne, Zunge und Speichel zusammen?** Und schmeckt der Apfel nach einer Minute noch genauso wie am Anfang?

□ [Zur Forschungsidee: Süß, sauer, salzig?](#)

□ Idee 2: Spurensuche im Supermarkt – Woher kommt unser Obst?

Ob Bananen, Tomaten oder Gurken – viele Obst- und Gemüsesorten gibt es das ganze Jahr über im Supermarkt.

Doch wo kommen sie eigentlich her? Die Kinder wählen gemeinsam ein Rezept aus und kaufen die Zutaten ein. Dabei entdecken sie, **welches Obst oder Gemüse gerade Saison hat** und wo es angebaut wird.

Mit einem selbst gestalteten **Saisonkalender** halten sie ihre Erkenntnisse fest und lernen, wie nachhaltiger Einkauf funktioniert.

□ [Zur Forschungsidee: Tomaten im Februar](#)

□ Idee 3: Vom Baum ins Glas – Obst haltbar machen

Von Erdbeeren über Kirschen bis hin zu Äpfeln: In Deutschland wächst im Sommer und Herbst eine große Vielfalt an Obst.

Doch was passiert im Winter? Kinder erforschen, **wie Lebensmittel haltbar gemacht werden** – durch Trocknen, Einkochen oder als Marmelade.

Gemeinsam überlegen sie, **welche Früchte sich wie konservieren lassen** und was dafür nötig ist. So lernen sie Schritt für Schritt, wie Lebensmittel weiterverarbeitet und länger genießbar werden.

□ [Zur Forschungsidee: Wie wird Obst länger haltbar?](#)

□ Idee 4: Saftige Entdeckungstour – Wasser in Lebensmitteln

Wie viel Wasser steckt eigentlich in Obst und Gemüse?

Kinder pressen Orangen aus, probieren Trockenfrüchte und vergleichen sie mit frischem Obst. Dabei entdecken sie, dass **fast alle Lebensmittel Wasser enthalten oder benötigen** – von Beeren und Kartoffeln bis zum Gras im Garten.

Diese spielerische Entdeckung fördert das Verständnis für den natürlichen Wasseranteil in Nahrungsmitteln und den eigenen Körper.

□ [Zur Forschungsidee: Wo steckt überall Wasser drin?](#)

□ Einladung zum kostenlosen Webinar

„MINTplus Ernährung: Lebensmittel unter der Lupe“

Kinder erforschen Lebensmittel mit Neugier und Spaß – das eröffnet pädagogischen Fachkräften die Chance, **Ernährung als MINT-Thema** zu vermitteln.

Im Fokus stehen Fragen wie:

- Welche Lebensmittel tun dem Körper gut?
- Was bedeutet „verarbeitetes Lebensmittel“?
- Wie kann die **MINT-Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)** Kinder stärken, sich gesund und selbstbestimmt zu ernähren?

Antworten darauf gibt es im kostenlosen Webinar „MINTplus Ernährung: Lebensmittel unter der Lupe“ mit **Dr. Stefan Kabisch**, Arzt und Ernährungsexperte an der Charité.

□ **Wann:** 12. November 2025, 16:00 – 17:30 Uhr

□ **Wo:** Zoom

□ **Anmeldung:** Über den [digitalen Campus der Stiftung Kinder forschen](#)

Quelle: Pressemitteilung: Stiftung Kinder forschen