Plätzchenmeditation (aus dem Buch „Entspannt durch den Winter“ von Mirjam Rögner-Schneider)

Hier sollen die Kinder das bewusste Essen lernen. Sie konzentrieren sich auf den Geschmack und Beschaffenheit der Speise. Dabei spüren sie auch, was in ihrem Mund passiert. Die Kinder sollten dabei möglichst die Augen geschlossen halten, um besser spüren zu können.

Alter: ab 5 Jahren

Material: 1 mundgerechtes, kleines Plätzchen für jedes Kind

Die Kinder sitzen an einem Tisch oder auf dem Boden. Jedes erhält ein Plätzchen. Jetzt liest die Spielleitung die Meditation vor:

„Mache alles, ganz langsam, dann kannst du die einzelnen Schritte viel besser spüren. Das ist natürlich nicht so einfach, aber du schaffst das bestimmt.

Du schließt die Augen und schiebst Dein Plätzchen in den Mund.

Langsam kaust du dein Plätzchen. Wie fühlt sich das an?

Spürst Du die einzelnen Krümel? Lass dir viel Zeit beim Kauen. Versuche, das Schlucken so lange wie möglich hinauszuzögern.“

- **Genügend Zeit lassen und die Kinder dabei beobachten! –**

„Wenn Du nun schluckst, was spürst Du dann? Fühlst du, wie das Plätzchen vom Hals langsam in den Magen wandert? Bis wohin kannst Du es spüren?“

- **Zeit zum Spüren –**

„Wie fühlt sich dein Mund an, wenn du dein Plätzchen gegessen hast?“

- **Zeit zum spüren-**

„Nun kannst Du Deine Augen wieder öffnen.“

Zum Abschluss erhält jedes Kind ein zweites Plätzchen zum Essen.

Variante (ab 3 Jahren)

Die Kinder essen das Plätzchen so langsam wie möglich. Dabei nehmen sie den Geschmack ganz bewusst wahr: *„Heute wollen wir einmal schauen, wer ganz langsam ein Plätzchen essen kann.“*

Überleitung

„Habt ihr noch genug Energie? Dann last uns Plätzchen backen“

Haselnussplätzchen (Backen)

(aus dem Buch „Entspannt durch den Winter“ von Mirjam Rögner-Schneider)

Alter: ab 4 Jahren

Material: 1 Küchenmaschine, Kühlschrank, Messer, Backblech

Zutaten: 220 g Mehl, 150 g gemahlene Haselnüsse, 100 g Zucker, 200 g Butter, 1 Päckchen Vanillezucker, 100 g Vollmilch – Kuvertüre

Die Kinder geben das Mehl, die Haselnüsse, den Zucker, den Vanillezucker und die Butter in die Küchenmaschine und lassen alles gut durchkneten. Der Teig kommt dann eine Weile in den Kühlschrank.

Wenn er schön kühl ist, rollen die Kinder immer ein Stück des Teiges zu einer 1 cm dicken Rolle. Von der Rolle schneiden sie Stücke ab, die etwa so breit wie ihr Zeigefinger sind.

Die Kinder legen die Stücke auf ein Backblech und schieben es in den Ofen. Nun backen die Plätzchen bei etwa 200 Grad ca. 15 Minuten. Wenn sie fertig sind, lassen die Kinder alles abkühlen.

In der Zwischenzeit schmelzen sie die Schokoladen-Kuvertüre. Die fertigen Plätzchen werden von den Kindern an jedem Ende einmal kurz in die Schokolade getaucht.

Abkühlen lassen und fertig sind die Haselnussplätzchen.

Petra Makan