

## Ernährung

Pädagogische Impulse  
rund um gesundes, gemeinsames  
und gerechtes Essen

Die drei Vermittlungssäulen  
im ANOHA

Nachdenken über Gott und die Welt

Vielfalt, Diskriminierung und Ausgrenzung

Natur und Umwelt

### Inhalt

#### Einführung

- 1 Ernährung im ANOHA

#### Zur Vorbereitung

- 3 Hurra, ein Ausflug!
- 5 Rein in die Box!
- 7 Apfel, Feige, Aprikose
- 9 Nicht auf meine Pizza!
- 11 Die große, bunte Salatschüssel

#### Im ANOHA

- 13 Futter für die Tiere
- 15 Wolf und Schaf
- 17 Es ist Fütterungszeit!
- 19 Krokos Zähne
- 21 Richtig toller Mist
- 23 Dank an die Insekten

#### Zur Nachbereitung

- 25 Die Geschichte der Arche Noah
- 27 Gemüse-Safari
- 29 Eine tolle Knolle
- 31 Unser Festtagstisch
- 33 Limonana – Verlecker dein Wasser!
- 35 Na’amas Beet
- 37 Eine Perle für Tag und Nacht
- 39 Das Häschen und die Rüben

#### ANOHA Empfehlung

Beginnen Sie  
die Vorbereitung  
mit „Berlin, Jüdisch,  
Museum!“ aus dem  
Start-Modul!

## Ernährung im ANOHA

Ernten und zubereiten, essen und füttern, teilen und gemeinsam genießen: Wie wir uns ernähren, macht sichtbar, wie wir mit uns selbst, miteinander und mit der Welt um uns herum umgehen.

Auch in der Geschichte der Arche Noah, die im Zentrum von ANOHA, der Kinderwelt des Jüdischen Museums Berlin, steht, spielt Ernährung eine Rolle. Die Tiere auf der Arche werden von Noah und seiner Familie versorgt – ein jedes nach seiner Art. Im ANOHA übernehmen die Kinder selbst die Verantwortung: Sie kümmern sich um die verschiedenen Tierarten und ihre Fütterung, erforschen spielerisch ökologische Kreisläufe und entdecken ihre eigene Rolle im Umgang mit anderen Lebewesen und ihrer Umwelt.

Auf den folgenden Seiten finden Sie pädagogische Impulse, wie Sie mit Kita-Kindern das Thema Ernährung erforschen können. Lassen Sie sich inspirieren und erzählen, spielen, schnuppeln, probieren, genießen und feiern Sie so, wie es zu Ihrer Gruppe passt.

Worum geht es bei den Impulsen zum Thema Ernährung?

- Die Bedeutung von Ernährung für Lebewesen
- Persönliche Vorlieben und Bedürfnisse beim Essen
- Regeln und Traditionen in Kulturen und Religionen
- Gemeinschaftsstiftende Funktion von Ernährung und Festen
- Wertschätzung und Nachhaltigkeit
- Teilen und Gerechtigkeit
- Andere Perspektiven einnehmen  
(Mensch / Tier, jüdisch / christlich / muslimisch)

Die Wertschätzung der Natur ist uns im ANOHA sehr wichtig. Dazu gehört ein nachhaltiger und bewusster Umgang mit Nahrungsmitteln. Essen ist lebenswichtig und hat eine große soziale Funktion – von der gemeinsamen Pause in der Kita bis zu Festessen an Feiertagen.



### Vielfalt und Gemeinschaft

Menschen ernähren sich sehr unterschiedlich: Vorlieben, Überzeugungen, Glaube oder Unverträglichkeiten beeinflussen unsere Art zu essen. Aber Essen bringt uns auch zusammen und ist Teil unseres sozialen Miteinanders: Wir kochen mit anderen und für andere, wir essen gemeinsam und schmücken dafür den Tisch, wir teilen und sorgen füreinander.



### Speisevorschriften

Viele Religionen haben Speisevorschriften, Rituale und Gebote rund um Essen. Im Judentum müssen Lebensmittel kosher sein. Tiere, die wiederkäuen und gespaltene Hufe haben, und Fische mit Flossen und Schuppen sind kosher. Auch für die Schlachtung und Zubereitung der Mahlzeiten gibt es Regeln. Jüdinnen und Juden halten diese unterschiedlich ein: manche streng, manche weniger streng und andere gar nicht.

### Feste und Rituale

Religiöse Festtage sind häufig mit besonderen Mahlzeiten verbunden. In der jüdischen Tradition beginnt der Schabbatabend mit zwei Hefezöpfen, zu Pessach gibt es den Sederteller mit sechs symbolischen Speisen und ungesäuertem Brot und zum Neujahrsfest Rosch ha-Schana wird Apfel mit Honig gereicht.



Ernährung

Zur Vorbereitung

3–6 Jahre



Ernährung

Zur Vorbereitung

3–6 Jahre

## Hurra, ein Ausflug!

- Pläne machen / vorausdenken / sich etwas vorstellen
- ▲ Darum geht's: Was bedeutet es, die gewohnte Umgebung zu verlassen?

Wir haben euch ja erzählt, dass wir bald zusammen ANOHA, die Kinderwelt des Jüdischen Museums Berlin, besuchen wollen. Kommt, wir reden ein bisschen über unseren Ausflug!

- ANOHA ist ein Kindermuseum in Berlin, im Stadtteil Kreuzberg. ANOHA ist also *ganz in unserer Nähe / in einem anderen Teil von Berlin / in der Nachbarschaft*.
- Wie kommen wir dorthin? *Mit der S-Bahn, mit der U-Bahn, mit dem Bus. Wir können dorthin laufen.*
- Welche Verkehrsmittel kennst du? Was ist der Unterschied? Welche fährst du gerne, welche nicht?
- Im ANOHA dreht sich alles um ein großes Schiff – seid ihr schon mal Schiff gefahren? Wie war das?
- Welche anderen besonderen Orte in Berlin habt ihr schon besucht? Wart ihr mal in einem Museum? In welchem? Was ist ein Museum überhaupt? Was macht man da?
- Wie verhalten wir uns auf der Anreise?  
*Wir bleiben zusammen, wir geben aufeinander Acht.*
- Wir packen für den Ausflug unseren Rucksack: Was braucht ihr? Was kommt ins Gepäck? Was nicht?

### Tipp

Sie können mit den Kindern hier schon in das Thema Ernährung einsteigen. Überlegen Sie mit den Kindern, was für Proviant sie mitnehmen. Welche Mahlzeit verpasst die Gruppe in der Kita? Was gibt es da normalerweise? Haben die Kinder für Ausflüge etwas Besonderes dabei, z. B. Süßigkeiten? Was sind die Lieblingssnacks der Kinder? Was essen die Kinder, die koscher oder halal leben oder eine Allergie haben? Was gibt es zu trinken?

Ernährung

Zur Vorbereitung

5–6 Jahre

Rein

in

die

Box!

Ernährung

Zur Vorbereitung

5–6 Jahre

## Rein in die Box!

- Miteinander sprechen / eigene Bedürfnisse benennen / basteln
- ▲ Darum geht's: Auf gesunde Ernährung achten und wissen, was mir guttut
- Sie brauchen: ggf. buntes Papier und Kleber für die Collage

Mmmh, lecker! Die eigene Brotbox aufzumachen ist ein schönes Gefühl, oder? Was ist in eurer meistens drin? Was braucht ihr, damit es euch gut geht und ihr Energie zum Spielen habt?

- Obst und Gemüse: Sie bringen Farbe und Vitamine in die Box. Was mögt ihr besonders gerne?
- Brot: Das gibt Energie und macht richtig satt. Und was soll drauf aufs Brot?
- Trinken: Was ist in euren Trinkflaschen? Am besten Wasser! 4 Gläser am Tag helfen, wach und fröhlich zu bleiben.
- Etwas zum Naschen? Klar, das gehört auch dazu! Am besten getrocknete Früchte, die sind süß und gesund.
- Gibt es etwas, das ihr nicht esst? Habt ihr Allergien? Esst ihr kosher oder halal? Lebt ihr vegetarisch oder vegan?

### Tip

Sie können mit den Kindern eine große Brotbox als Collage aus buntem Papier erstellen. Welche Farben brauchen wir für unseren Lieblingsproviant? Welche Form hat eine Banane, ein Apfel, ein Keks? Natürlich geht es hier nicht um Details, sondern um eine bunte Sammlung von Dingen, die den Kindern guttun – und natürlich um das Nachdenken und den Austausch während des Bastelns.

Im Judentum regeln Speisegesetze (*Kaschrut*), was kosher (geeignet oder erlaubt) ist und gegessen werden darf. Erlaubt sind Fische, die Schuppen und Flossen haben und Wiederkäuer mit gespaltene Hufen, also z. B. die Kuh. Manche Jüdinnen und Juden halten sich sehr genau an die Gebote, andere weniger.

Aber auch Menschen ohne religiöse Speisevorschriften haben oft klare Vorstellungen davon, was sie essen oder nicht essen möchten. Hunde oder Katzen sind in Deutschland Haustiere, die nicht gegessen werden.



Ernährung

Zur Vorbereitung

5–6 Jahre

Apfel,

Feige,

Aprikose

Ernährung

Zur Vorbereitung

5–6 Jahre

## Apfel, Feige, Aprikose

- Obst benennen / erzählen / kosten
- ▲ Darum geht's: Die Vielfalt von Obst entdecken
- Sie brauchen: Teller mit verschiedenen Obstsorten

Süß, saftig und manchmal auch ein bisschen sauer: Es gibt so viele verschiedene Obstsorten auf der Welt! Auf diesem Obstteller liegen viele leckere Stückchen. Erstmal schauen wir nur auf das Obst, später essen wir alles zusammen auf!

- Welches Obst erkennt ihr? Welches nicht?
- Wer hat schon mal Aprikosen, Kiwis, Feigen ... probiert?
- Beschreibt mal: Wie schmecken die verschiedenen Früchte? Wie duften sie?
- Wann esst ihr diese Früchte? Im Müsli oder bei bestimmten Festen?
- Esst ihr manches Obst eher im Sommer oder im Winter?
- Wisst ihr, wo dieses Obst wächst? Hier in Berlin oder in einem ganz anderen Land?

Toll! Zu diesem Obstteller konnten wir richtig viel erzählen! Jetzt lassen wir uns alles zusammen schmecken!

### Tipp

Bitten Sie die Kinder, eine Frucht oder etwas Trockenobst von zu Hause mitzubringen und füllen Sie den Teller gemeinsam. So gibt es für jedes Kind mindestens eine vertraute Sorte, zu der es etwas erzählen kann.

Beim jüdischen Neujahrsfest *Rosch ha-Schana* taucht man Apfelstücke in Honig und wünscht sich gegenseitig ein süßes, neues Jahr. Der Honig steht für die erhoffte Süße und das Gute im kommenden Jahr, der runde Apfel symbolisiert den Jahreskreislauf und die Vollkommenheit des Lebens.



# Nicht auf meine Pizza!

## Nicht auf meine Pizza!

- Von sich erzählen / nachdenken / zuhören
- ▲ Darum geht's: Nicht alle essen das Gleiche

„liih, das ess ich nicht!“ Diesen Satz hören wir in der Kita nicht gerne von euch, das wisst ihr ja. Essen ist lebenswichtig und jemand hat sich beim Zubereiten Mühe gegeben. Deshalb finden wir es toll, wenn ihr erstmal probiert. Aber es gibt auch gute Gründe, etwas nicht zu essen. Kommt, wir setzen uns mal in einen pizzarunden Kreis. Ich backe jetzt nämlich eine Fantasiepizza und sage euch, was darauf ist. Wenn ihr das nicht essen wollt, ruft ihr „Nein!“ und erzählt kurz, warum diese Pizza nicht zu euch passt.

- Pizza mit Salami und Schinken!  
*Nein! Ich esse vegetarisch / kosher / halal.*
- Pizza mit gaaaanz viel Käse!  
*Nein! Ich esse vegan.*
- Pizza mit Walnüssen! *Nein! Ich bin allergisch gegen Nüsse.*
- Pizza mit Oliven, Sardellen und Artischocken!  
*Nein! Das mag ich einfach nicht, das schmeckt nur meinen Eltern.*
- Pizzateig aus Weizenmehl! *Nein! Ich habe eine Allergie und esse nur den Belag.*
- Pizza mit etwas Hund und Katze!  
*Nein! Ich liebe Hunde und Katzen und will sie nicht essen.*

### Tipp

Achten Sie bei diesem Impuls darauf, nicht zu verallgemeinern und nicht für die Kinder zu entscheiden, was sie essen dürfen und was nicht. Nicht alle jüdischen oder muslimischen Familien halten sich streng an die Speisevorschriften.

Ernährung

Im ANOHA

3–6 Jahre

Ernährung

Zur Vorbereitung

3–6 Jahre

## Die große, bunte Salatschüssel

- Nachdenken / Wortschatz zum Thema Ernährung / sich bewegen
- ▲ Darum geht's: Was schmeckt uns und was dürfen wir alle zusammen essen?

Wir machen zusammen einen riesengroßen, bunten Salat! Bildet einen großen Kreis – das ist unsere Salatschüssel. Und ihr seid die Zutaten! Ihr kommt der Reihe nach dran, hüpf in die Mitte der Schüssel und sagt, was ihr seid. Denkt dran: Es gibt viele Arten von Salat und auch noch das Salatdressing, euch fällt bestimmt was ein, z. B.:

- *Ich bin ein Radieschen – ich mache den Salat bunt und ein bisschen scharf!*
- *Ich bin die Gurke – ich bin grün und frisch.*

Wenn ihr eine Zutat seid, die nicht in den Salat passt, z. B. ein Gummibärchen, dann rufen alle: „Nein! Doch nicht im Salat!“ Dann müsst ihr zurück in den äußeren Kreis. Wenn alle einmal dran waren, dürft ihr es noch einmal versuchen.

Ist die Schüssel voll? Rennt ein bisschen durcheinander, um den Salat gut zu mischen. Aber Vorsicht, damit keine Zutat zerquetscht wird oder aus der Schüssel fällt!

### Tip

Jüngere Kinder nennen nur die Zutaten, ältere sagen auch, warum sie in den Salat passt. In einer zweiten Runde können die Kinder darauf achten, dass alle den Salat essen können. Es darf also nichts in die Schüssel, das andere nicht essen können oder dürfen. Welche Allergien gibt es? Ernährt sich jemand kosher, halal, vegetarisch oder vegan? Was müssen wir also weglassen?

Auf den Sederteller beim jüdischen Pessachfest gehört Bitterkraut, das an die schwere und bittere Zeit der Sklaverei in Ägypten und an das frische Leben in Freiheit danach erinnert. Oft wird dafür Endiviensalat oder Chicorée genommen.

Die  
große  
bunte  
Salatschüssel

Ernährung

Im ANOHA

3–6 Jahre

Futter

für

die

Tiere

Ernährung

Im ANOHA

3–6 Jahre

## Futter für die Tiere

- Nachdenken / miteinander reden
- ▲ Darum geht's: Tiere ernähren sich unterschiedlich
- ▷ Ort: Beim Boarding der Arche

Ihr seid schon durch den Regen gegangen, in die Pfützen gehüpft und habt gespürt, dass die Flut kommt. Vielleicht habt ihr ein Rettungsboot für euch und andere gebaut? Vor so einem Schiff stehen wir jetzt. Seht ihr die vielen Tiere? Sie alle wollen an Bord der Holzarche. Noah hat den Auftrag bekommen, alle Tierarten vor der großen Flut zu retten. Kommt, wir setzen uns einmal vor die Einstiegsluken und sehen uns um: Welche Tiere seht ihr? Und: Was sollte Noah für sie als Futter mitnehmen?

Beispiele:

- Für die Gänse nimmt Noah Körner mit.
- Für die Meerschweinchen nimmt Noah Löwenzahn mit.
- Für die Eselin nimmt Noah Gras mit.
- Für die Giraffe nimmt Noah Blätter mit.
- Für die Maus nimmt Noah Käse mit.

**Tipp**

In der Nachbereitung können Sie diesen Impuls als Variante von „Ich packe meinen Koffer“ spielen. *Ich gehe auf die Arche und nehme mit: Körner für die Gänse! Ich gehe auf die Arche und nehme mit: Körner für die Gänse, Löwenzahn für die Meerschweinchen! Ich gehe auf die Arche und nehme mit: Körner für die Gänse, Löwenzahn für die Meerschweinchen, Bananen für den Affen ...*

Das jüdische Gebot *Tza'ar ba'alei chayim* (Leiden der Lebewesen), verbietet es, Tieren unnötiges Leid zuzufügen. Dazu gehört die Regel, dass zuerst die (Haus-)Tiere gefüttert werden müssen, bevor der Mensch, der für sie verantwortlich ist, Nahrung zu sich nimmt.

Ernährung

Im ANOHA

3–6 Jahre



Wolf

und



Schaf

Ernährung

Im ANOHA

3–6 Jahre

## Wolf und Schaf

- Entdecken / miteinander sprechen / begründen
- ▲ Darum geht's: Beziehungen zwischen Lebewesen, Regeln
- ▷ Beim Boarding der Arche und auf der Arche

Toll, wie friedlich alle Tiere an Bord zusammenleben. Ihr wisst bestimmt, dass manche von ihnen Fleischfresser sind. Aber hier an Deck sitzt der Wolf in der Einhornschule und jagt das Schaf nicht.

Welche fleischfressenden Tiere findet ihr noch? Flitzt über die Arche oder klettert zur Riesenschlange und haltet Ausschau! Wir treffen uns danach beim Faultier, könnt ihr es sehen?

Alle wieder da? Welche Fleischfresser habt ihr entdeckt? *Gepard, Krokodil, Fuchs, Wolf, Waschbär, Eisbär, Eule ...* Was denkt ihr, warum fressen sie die anderen Tiere nicht?

Beispiele:

- Noah hat genug zu essen für alle Tiere an Bord.
- Alle sind Pflanzenfresser, solange sie auf der Arche sind.
- Es gibt die Regel, dass kein Tier ein anderes fressen darf.
- Die Tiere wissen, dass alle die letzten ihrer Art sind.  
Wenn sie sich töten, sterben die Arten aus.

Ihr habt toll nachgedacht! Es gibt viele gute Erklärungen.

**Tipp**

Wir sprechen von fleischfressenden Tieren, nicht von Raubtieren. Tiere rauben nicht unrechtmäßig, sondern ernähren sich naturgemäß von Fleisch.

Vielleicht waren wirklich alle Arche-Tiere Pflanzenfresser. Nach der Überlieferung gab Gott das Fleisch der Tiere zumindest für die Menschen erst nach der Flut als Nahrung frei.

Es  
ist

Fütterungs-  
zeit!

## Es ist Fütterungszeit!

- Sortieren / über die Bedürfnisse anderer nachdenken
- ▲ Darum geht's: Was brauchen einzelne Lebewesen?
- ▷ Fütterungsstation auf der Arche

Die Tiere haben Hunger! Füttert ihr sie? Dazu müsst ihr gut zusammenarbeiten. Eine Gruppe klettert rauf in die Kombüse, eine andere sammelt unten Futterkugeln in die Eimer. Dann werden die Zutaten mit dem Seilzug hoch in die Küche gezogen. Vorsichtig, damit nichts herausfällt! Wir wollen kein Essen verschwenden. Oben nehmt ihr das Futter entgegen und lasst es über die Rohre nach unten in die Futtertröge fallen.

Und was fressen die Tiere? Pflanzen? Fleisch? Beides? Nehmt einen Futterball und überlegt, was er sein könnte.

Beispiele:

- Grün: Gras – Futter für Elefant, Nashorn und Esel.
- Orange: Möhre – der Hase freut sich schon darauf!
- Rot: Fleisch – Eisbär und Wolf bekommen ein paar Bissen.
- Gelb: Mais – das lieben die Hühner.
- Weiß: Bananen – das sind Leckerbissen für den Affen.

**Tipp**

Vielleicht kennen die Kinder Tischsprüche und Tischgebete, mit denen sie sich zuhause oder in der Kita guten Appetit wünschen und für das Essen bedanken. Wer teilt einen solchen Spruch mit der Gruppe und den Tieren?

Die jüdische Tradition kennt Segenssprüche für unterschiedliche Speisen und Getränke. Es gibt z. B. den Brotsegen, den Segen über Früchte des Baumes oder den Weinsegen, die vor dem Verzehr gesprochen werden können. Nach dem Essen hört man oft das Dankesgebet *Birkat haMason*.



# Krokos Zähne

## Krokos Zähne

- Körperpflege / Zähneputzen
- ▲ Darum geht's: Zahnpflege nach dem Essen, sich um andere kümmern
- ▷ Beim Krokodil auf der Arche

Warum sperrt das Krokodil wohl das Maul so weit auf? Hat es Hunger? Ach nein! Ich glaube, es will seine Zähne geputzt bekommen. Für so große Zähne braucht man eine große Bürste, seht ihr sie? Wer traut sich ans Kroko-Maul und hilft bei der Zahnpflege?

Toll macht ihr das! So werden die großen Krokodilszähne schön sauber. Und vergesst auch die ganz hinten nicht!

Ideen für Zahnputzgespräche:

- Kennt ihr einen Zahnputzreim? Bringt ihn dem Krokodil bei, während ihr putzt!
- Seht ihr, dass das Krokodil ganz besondere Zähne hat? Und wo habt ihr so eine Zunge schon mal gesehen?
- Wie sieht deine Zahnbürste zuhause aus – genauso groß?
- Stellt euch vor: In der Natur gibt es einen kleinen Vogel, der dem Krokodil die Zähne putzt. Er ernährt sich von den Speiseresten, die er zwischen den Zähnen des Krokodils findet. Der Vogel heißt deshalb Krokodilwächter.

### Tipp

Wenn es in der Kita wieder Zeit zum Zähneputzen ist, können Sie die Kinder an die Krokodilszähne erinnern: *Sperrt euren Mund so weit auf wie das Arche-Krokodil! Putzt bei euch so gründlich, wie ihr es beim Krokodil gemacht habt!* Sie können sich auch einen kleinen Kroko-Reim ausdenken, z. B.:

*Ich bin das Arche-Krokodil, das seine Zähne putzen will.*

*Auf und ab, von rot nach weiß – ich versprech', dass ich nicht beiß'!*

Ernährung

Im ANOHA

3–6 Jahre

# Richtig toller Mist



Ernährung

Im ANOHA

3–6 Jahre

## Richtig toller Mist

- Entdecken / Kugelbahn ausprobieren
- ▲ Darum geht's: Den Tastsinn erforschen
- ▷ Bei der Tiertoilette

Nicht stören! Das Rhinoceros, der Pinguin und die Kuh sitzen auf der Toilette. Klar, auf so einer langen Reise müssen alle auch mal aufs Klo. Was der Körper vom Tierfutter nicht braucht, scheidet er wieder aus.

Und das ist richtig toller Mist! Wenn man ihn auf die Beete bringt, wachsen die Pflanzen besser. Das nennt man düngen und der Mist heißt deshalb auch Dung. In ihm sind viele Nährstoffe, nämlich Mineralien und Vitamine.

Und jetzt werdet ihr gebraucht: Holt den Dung aus den Schubladen unter der Tier-Toilette und transportiert ihn in die Blumenbeete. Nutzt dazu die Kugelbahn neben den Klos! So können die Blumen im ANOHA schön wachsen und blühen. Wenn sie groß geworden sind, frisst sie die Kuh und produziert neuen Mist. Und so geht der Kreislauf immer weiter.

### Tipp

In der Kita können Sie mit den Kindern noch mehr spannende Dinge rund um Mist entdecken: Viele Insekten ziehen ihre Brut im Dung auf, z.B. der Mistkäfer. Getrockneten Dung von Kamelen, Elefanten und Kühen kann man verbrennen und so heizen oder kochen.

Im Judentum gibt es einen Segensspruch für die Wunder des menschlichen Körpers, der *Ascher Jatzar* heißt. Das heißt übersetzt: Wer [den Menschen in Weisheit] geschaffen hat. Er kann nach dem Toilettengang gesprochen werden. Menschen danken so für das tolle System des Körpers, das dafür sorgt, dass wir essen, trinken, verdauen und gesund bleiben können.

Ernährung

Im ANOHA

5–6 Jahre

Dank

an

die

Insekten

Ernährung

Im ANOHA

5–6 Jahre

## Dank an die Insekten

- Entdecken / miteinander sprechen
- ▲ Darum geht's: Respektvoller Umgang mit der Natur, Zusammenhänge erkennen
- ▷ Insektenhotel über dem Blumenbeet

Schaut mal hoch über die Pflanzbeete! Entdeckt ihr die zwei Kästen, die dort hängen? Das sind Insektenhotels. Hat das jemand von euch schon mal gesehen? In den Kästen wohnen und überwintern die Insekten. Bestimmt schläft dort auch eine Bienenkönigin, die das Ende der Sintflut abwartet.

Was haben Bienen eigentlich mit unserer Nahrung zu tun? Genau, sie fliegen von Blüte zu Blüte und bestäuben die Pflanzen. Auch viele andere Insekten tun das! Hummeln, Wespen, Hornissen, Schmetterlinge, Nachtfalter, Käfer, Mücken, Fliegen, Wanzen und Ameisen helfen mit. Durch ihre fleißige Arbeit wächst später das Obst und das Gemüse, das wir essen. Lasst uns den Insekten ein Dankeschön summen, brummen und zirpen!

Schwirrt mal aus und schaut, wo ihr Insekten entdeckt! Sucht bei den nachtaktiven Tieren, bei der Eule, beim Kamel, an der Bordwand und in den Vitrinen neben dem Regenbogen.

### Tipps

Beobachten Sie mit den Kindern im Park oder Garten Insekten, die zum Bestäuben von Pflanze zu Pflanze fliegen. Manche Kinder haben Angst vor Insekten und Stichen und wissen nicht, wie wichtig ihre Arbeit für unsere Ernährung und die Welt ist. Vielleicht können Sie im Garten eine insektenfreundliche Ecke mit Totholz, Reisig, Sand und trockenen Steinen anlegen oder ein Insektenhotel für die Kita anschaffen. Achten Sie dabei unbedingt auf gute Qualität. Tipps gibt der Naturschutzbund.

# Die Geschichte der Arche Noah



## Die Geschichte der Arche Noah

- Zuhören / Text wahrnehmen / sich erinnern
- ▲ Darum geht's: Wir haben gemeinsam viel erlebt, unsere Erinnerungen können wir teilen
- Sie brauchen: Geschichtentext aus dem Modul „Noach, Noah, Nuh“

Es ist Geschichtenzeit! Macht es euch gemütlich und lasst euch vorlesen. Ihr hört die Geschichte der Arche Noah, die wir im ANOHA kennengelernt haben. Sie steht in einem besonderen Buch, nämlich der *Tora*. Eigentlich ist die Tora kein Buch, sondern eine Rolle. Vielleicht habt ihr sie im ANOHA in dem Film gesehen? Die Tora enthält die fünf Bücher Mose und ist der wichtigste Text für Jüdinnen und Juden.

Nach dem Vorlesen:

Wie habt ihr die Geschichte im ANOHA erlebt? Was habt ihr auf der Arche gemacht und entdeckt?

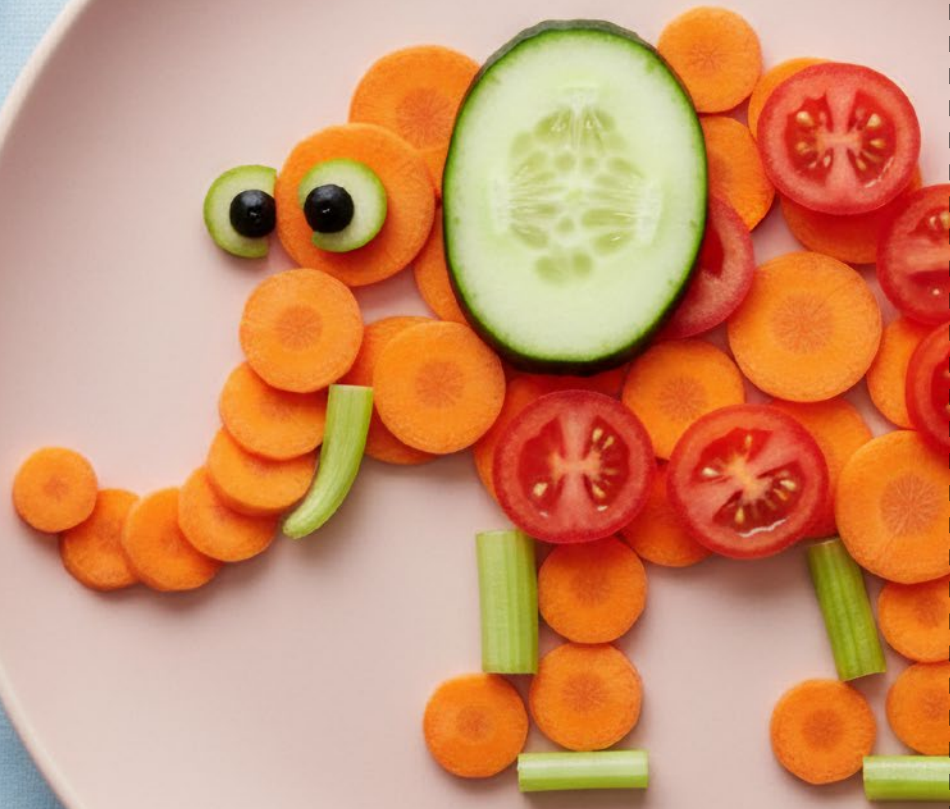
- Wir sind durch den Regen und die Pfützen gesprungen.
- Wir haben in der Kombüse Essen zubereitet und die Tiere gefüttert und dem Krokodil die Zähne geputzt.
- Wir fanden es toll, dass die Tiere friedlich zusammenleben.
- Mit dem Mist der Tiere haben wir die Beete gedüngt.
- Wir haben Insekten gesehen, die dafür sorgen, dass die Pflanzen Früchte tragen. Und ihnen danke gesagt.
- Es gab einen Regenbogen hinter der Arche.

Die Geschichte der Arche Noah steht zu Beginn der Tora, gleich nach der Schöpfungsgeschichte. Man findet sie auch in der christlichen Bibel und im Islam. Fast alle Kulturen kennen Geschichten von einer großen Flut. Eine noch ältere Überlieferung der Geschichte steht im Gilgamesch-Epos aus Mesopotamien. Das ist dort, wo heute das Land Irak liegt.

Ernährung

Zur Nachbereitung

3–6 Jahre



# Gemüse

# Safari

Ernährung

Zur Nachbereitung

3–6 Jahre

## Gemüse-Safari

- Formen ausprobieren / kreativ sein
- ▲ Darum geht's: Gesunde Nahrungsmittel kennenlernen
- Sie brauchen: Gemüse (Paprika, Möhren, Gurke, Radieschen...), nach Belieben in Stifte, Scheiben und Kreise geschnitten

Wisst ihr, was eine Safari ist? Genau, bei einer Safari reisen Menschen z. B. durch die Steppe in Afrika und beobachten Tiere. Wir machen heute eine Gemüse-Safari! Und die Tiere dafür gestalten wir selbst.

Sucht euch etwas aus unserem bunten Gemüsebuffet aus und lasst auf euren Tellern Tiere entstehen: Vielleicht sind die Gurkenscheiben große Elefantenohren? Und die Möhrenstifte die Füßchen der Radieschenmaus? Aus Paprikaringen können Bäuche, Ohren und Gesichter werden. Auf was für Ideen kommst du? Was für Tiere legst du aus dem Gemüse?

Los, wir gehen auf Safari und sehen uns eure Tiere genau an. Und danach? Verwandeln wir die Tiere wieder in Karotten, Möhren und Paprikastückchen – und essen das ganze gesunde Gemüse auf.

Wisst ihr noch? Die Körper der Tiere im ANOHA waren auch fantasievoll zusammengesetzt! erinnert ihr euch an die Zähne und Zunge vom Krokodil? Und an die Ohren vom Panda?

### Tipp

Das Lied „Mein Teller ist bunt“ von Lichterkinder ist ein schönes Lied, das Sie mit den Kindern bei der Gemüse-Safari anhören können (QR-Code).



Ernährung

Zur Nachbereitung

3–6 Jahre

# Eine tolle Knolle

Ernährung

Zur Nachbereitung

3–6 Jahre

## Eine tolle Knolle

- Forschen / drucken / kreativ sein
- ▲ Darum geht's: Kartoffeln erforschen
- Sie brauchen: ein paar Kartoffeln (bitte möglichst solche, die nicht mehr als Lebensmittel verwendet werden können)

Kennt ihr diese tolle Knolle? Genau, das ist eine Kartoffel. Die wollen wir heute ein bisschen erforschen. Die Kartoffelknolle wächst unter der Erde. Sie ist essbar, aber die grüne Pflanze über der Erde nicht – sie ist giftig.

Ich schneide die Kartoffel mal durch. Schaut, sie ist feucht, sie enthält viel Wasser. Das Weiße, das ihr seht, ist Stärke. Stärke ist toll, sie gibt euch Energie, damit ihr laufen, spielen und denken könnt. Ein bisschen wie Zucker, nur gesünder. In Kartoffeln sind auch Vitamine. Sie sind unsichtbar, aber sie helfen uns, gesund zu bleiben. Kartoffeln sind ein guter Baustein für unsere Ernährung, aber heute essen wir ein paar von ihnen ausnahmsweise mal nicht.

Wir schnitzen Kartoffel-Stempel und drucken mit ihnen tolle Tierbilder. Zuerst halbieren wir alle Kartoffeln. Wer hilft, ganz vorsichtig? Jetzt bepinselt ihr die Hälften mit Farbe. Und dann stempelt ihr mit der Kartoffel bunte Kreise aufs Papier. Mit einem Stift könnt ihr die Kreise zu Kopf und Körper verbinden und Ohren, Nase, Augen, Beine dazu malen.

Was habt ihr mit der Kartoffel aufs Papier gebracht?  
*Einen Papagei, eine Schafherde, Fische, Schlangen ...*

### Tipp

Überlegen Sie mit den Kindern: *Sind alle Kartoffelgerichte gesund? Wir können Kartoffeln kochen, stampfen oder backen. Das ist gesund. Pommes, Bratkartoffeln und Chips sind auch aus Kartoffeln und schmecken lecker, aber sie haben viel Fett und Salz – davon sollten wir nicht zu viel essen.*

Ernährung

Zur Nachbereitung

3–6 Jahre

Ernährung

Zur Nachbereitung

3–6 Jahre

## Unser Festtagstisch

- Einen festlichen Tisch gestalten / etwas feiern
- ▲ Darum geht's: Essen stiftet Gemeinschaft und kann ein schönes Ritual sein
- Sie brauchen: Geschirr, Tischschmuck, Kleinigkeiten zu essen

Auf dem Bild auf der Vorderseite seht ihr, wie der Tisch gedeckt wird, wenn eine Familie am Freitagabend den Beginn von *Schabbat* feiert. Und was feiern wir heute? Die Arche ist wieder an Land. Wir decken den Tisch in der Kita festlich, um das gute Ende der Geschichte zu feiern. Was passt für euch zur Geschichte der Arche Noah? Spielzeugboote? Grüne Zweige? Tierfiguren?

Ideen für Gespräche am Tisch:

- Welche Feste kennt ihr?
- Viele Familien essen an Festtagen bestimmte Gerichte und decken die Tafel auf besondere Art. Wie ist das bei euch? Was esst ihr? Wie sieht der Tisch aus?

Das sind schöne Feste, von denen ihr erzählt. Und alle ganz anders! Festtage können sehr unterschiedlich sein.

### Tipp

Vielleicht wird die geschmückte Tafel zu verschiedenen Festtagen der Kinder ein schönes Ritual für den Kita-Alltag? Oft haben die Kinder Freude daran, etwas zum Essen oder Schmücken mitzubringen, das für ihre Feiertage typisch ist.

**Unser  
Festtags-  
tisch**

Der jüdische Ruhetag Schabbat ist der 7. Tag der Woche. Er beginnt am Freitagabend, wenn die ersten drei Sterne am Himmel stehen, und endet am Samstagabend, wenn es wieder dunkel wird. Nach der Schöpfungsgeschichte ruhte Gott am siebten Tag – darum soll man am Schabbat nicht arbeiten oder Auto fahren. Nur bei Notfällen darf man alle Regeln brechen. Manche jüdischen Familien halten den Schabbat streng, andere feiern nur das gemeinsame Abendessen, und wieder andere machen gar nichts Besonderes.

# Limonana – Verlecker dein Wasser!

## Limonana – Verlecker dein Wasser!

- Geschmackssinn schärfen / kreative Küche
- ▲ Darum geht's: Obst und Gewürze kennenlernen, Wasser wertschätzen
- Sie brauchen: Wasser, Karaffe, saisonales Obst, Gemüse, Gewürze, Kräuter

Was gab es für die Tiere auf der Arche eigentlich zu trinken? Limo und Saft? Nein, die Tiere trinken das viele Regenwasser!

Wasser ist das beste Getränk der Welt, auch für uns. Aber manchmal wünscht ihr euch vielleicht ein bisschen Abwechslung, dann könnt ihr Wasser ganz einfach verleckern!

Wir füllen frisches Wasser aus dem Hahn in einen Krug und schnippeln, pressen oder zupfen leckere Zutaten dazu, z. B. Zitronen, Erdbeeren, Melonenstücke, Himbeeren, Gurken oder Kräuter wie Minze oder Melisse – die riechen toll!

Jetzt brauchen wir nur noch ein bisschen Geduld (ca. 2 Stunden), dann können wir probieren. Wie schmeckt euch das Wasser? Ist es sauer, süß, frisch oder minzig?

Wir haben großes Glück: Unser Wasser kommt aus dem Wasserhahn, wir können Obst und Kräuter kaufen oder pflanzen und ernten. Das ist nicht überall auf der Welt so leicht.

### Tipp

Im Sommer ist es eine gute Idee, Eiswürfel zu verleckern: Die Kinder können Himbeeren, Blaubeeren, Minzblätter oder gepressten Zitronensaft in die Eiswürfel-Formen geben und dann zusammen mit Wasser gefrieren lassen. Das sieht auch sehr schön aus!

Ein typisch israelisches Getränk ist Limonana. Der Name setzt sich aus den hebräischen Worten *Limon* (Zitrone) und *Nana* (Minze) zusammen – und die verraten auch schon das ganz einfache Rezept. Vielleicht kommt manchmal auch noch etwas Zucker mit ins Wasser.

Ernährung

Zur Nachbereitung

3–6 Jahre

# Na'amas Beet

Ernährung

Zur Nachbereitung

3–6 Jahre

## Na'amas Beet

- Pflanzen / ernten / verarbeiten
- ▲ Darum geht's: Sich selbst als Gärtner oder Köchin erfahren
- Sie brauchen: Kräutersamen, Erde, Töpfe

Noah hat in seiner Arche alle Tierarten gerettet. Aber wie war das mit den Pflanzen? Es gibt eine Geschichte von Na'ama, Noahs Frau. Sie machte sich vor der Flut auf den Weg und sammelte etwas von den vielen Pflanzen der Erde: Von allen Bäumen, Kräutern und Gewürzen nahm sie etwas mit. Sie nahm ein bisschen Gras, Getreide, ein paar Gänseblümchen und etwas Löwenzahn und noch viele Pflanzen mehr. Na'ama pflanzte, beschützte und pflegte sie in kleinen Töpfen im Bauch des Schiffes. Als das Wasser sich nach der Flut zurückgezogen hatte, setzte sie die kleinen zarten Pflänzchen in die Erde und es wurde wieder grün und bunt und duftend auf der Welt. Zum Glück hatte Na'ama an die Pflanzen gedacht!

Macht es wie Na'ama, sät ein paar Kräuter und pflegt sie auf der Fensterbank. Wenn ihr sie später erntet, könnt ihr einen Kräuterquark zubereiten, zusammen essen und euch an Noah und Na'ama erinnern.

### Tipp

Wenn Sie einen Kitagarten haben, können die Kinder einen kleinen Teil als Na'amas Beet anlegen und gemeinsam pflegen. Aber auch die Töpfe auf der Fensterbank können diesen Namen tragen und so an die Geschichte erinnern.

In verschiedenen Religionen gibt es Erntefeste. Das fröhliche jüdische Fest *Sukkot* (QR-Code) wird wie das christliche Erntedankfest im Herbst gefeiert. Der Name von Noahs Frau steht übrigens nicht in der Tora. Aber in manchen Überlieferungen wird sie Na'ama genannt, das heißt übersetzt „Liebeswerte“.



# Eine Perle für Tag und Nacht

Ernährung

Zur Nachbereitung

3–6 Jahre

Noah verbrachte viele Monate mit seiner Familie und den Tieren auf der Arche. Fenster hatte die Arche nicht. Weder das Licht der Sonne noch des Mondes fiel hinein.

Doch Noah hatte eine Perle, die er aufhängen konnte und die ihm Licht spendete. Am Tag war die Perle matt, in der Nacht glänzte sie. Das half Noah und seiner Familie dabei, zu wissen, ob es Tag oder Nacht war. Das war wichtig, denn es gab Tiere, die mittags aßen, andere aßen später am Nachmittag. Es gab Tiere, die um Mitternacht oder bei Morgengrauen essen wollten. Durch die Perle wusste Noah immer, wann er welches Tier füttern musste.

Jeder Tierart gab Noah das, woran sie gewöhnt war: Den Kamelelen gab er Stroh, den Elefanten eine Kletterpflanze, die sie besonders mochten, den Eseln Gerste und den Gazellen Kräuter. Noah kannte die Speisen aller Tiere.

Nur was die Zikaden fraßen, wusste Noah am Anfang nicht. Ein Zufall half ihm: Einmal schnitt er einen Granatapfel auf und ein Wurm fiel heraus. Sofort stürzte sich die Zikade auf den Wurm und fraß ihn mit Appetit. Von diesem Moment an weichte Noah Kleie ein, sodass darin Würmer wuchsen. Mit ihnen fütterte er die Zikaden.

Das Füttern war nicht immer ungefährlich. Einmal vergaß Noah, den Löwen zu füttern. Da biss ihn der Löwe in den Fuß, und Noah hinkte seitdem – aber er kümmerte sich weiter um die Tiere.

Ernährung

Zur Nachbereitung

5–6 Jahre

## Eine Perle für Tag und Nacht

- Geschichten hören / miteinander sprechen
- ▲ Darum geht's: Individuelle Essgewohnheiten, sich um andere kümmern
- Sie brauchen: Geschichtentext auf der Vorderseite

Es ist Geschichtenzeit! Macht es euch gemütlich und lasst euch vorlesen! Ihr hört eine Geschichte, die von der Fütterung der Tiere auf der Arche erzählt. Sie heißt „Eine Perle für Tag und Nacht“. Wir haben sie frei nacherzählt nach jüdischen Überlieferungen.

### Tipp

Sie können mit den Kindern im Anschluss über die unterschiedlichen Essgewohnheiten der Tiere reden: *Stroh, Kletterpflanze, Gerste, Kräuter, Würmer – alle mögen etwas anderes. Wie ist das bei euch zuhause? Mögen alle dasselbe? Essen alle zusammen – und immer um dieselbe Uhrzeit? Oder manche früher, andere später?*

## Das Häschen und die Rüben

Die Felder und Hügel waren verschneit und Häschen hatte nichts mehr zu essen. Es zog los, um Futter zu suchen und fand zwei gelbe Rüben. Es aß eine davon und dachte: „Es schneit und ist so kalt, bestimmt hat Eselchen nichts zu essen. Ich bringe ihm die andere Rübe.“ Häschen lief los, aber Eselchen war nicht zuhause. Da legte es die Rübe vor die Tür und hoppelte fort. Auch Eselchen war losgezogen, um Futter zu suchen. Es fand ein paar Kartoffeln. „Woher kommt diese Rübe?“, wunderte es sich zuhause. Es aß die Kartoffeln und dachte: „Es schneit und ist so kalt, bestimmt hat Lämmchen nichts zu essen. Ich bringe ihm die Rübe.“ Eselchen lief los, aber Lämmchen war nicht zuhause. Da legte es die Rübe vor die Tür und ging fort. Auch Lämmchen war losgezogen, um Futter zu suchen. Es fand einen Kohlkopf. „Woher kommt diese Rübe?“, wunderte es sich zuhause. Dann aß es den Kohlkopf und dachte: „Es schneit und ist so kalt, bestimmt hat Rehlein nichts zu essen. Ich bringe ihm die Rübe.“ Lämmchen lief los, aber Rehlein war nicht zuhause. Da legte es die Rübe vor die Tür und ging fort. **Auch Rehlein war losgezogen, um Futter zu suchen. Es fand grüne Blätter. „Woher kommt diese Rübe?“, wunderte es sich zuhause. Es aß die Blätter und dachte: „Es schneit und ist so kalt, bestimmt hat Häschen nichts zu essen. Ich bringe ihm die Rübe.“ Rehlein lief los, aber Häschen hatte sich satt gegessen und schlief. Rehlein wollte es nicht wecken und kullerte die Rübe leise durch die Tür. Als Häschen erwachte, rieb es sich die Augen und wunderte sich: Die Rübe ist wieder da! Es lächelte und dachte: „Ich glaube, ein guter Freund hat mir die Rübe gebracht!“ Häschen kochte eine Suppe aus der Rübe und lud Eselchen, Lämmchen und Rehlein ein. Zusammen schmeckte es ihnen so gut!**

## Das Häschen und die Rüben

- Geschichten hören / miteinander sprechen / philosophieren
- ▲ Darum geht's: Es ist schön, zu teilen und an andere zu denken
- Sie brauchen: Geschichtentext auf der Vorderseite

Es ist Geschichtenzeit! Macht es euch gemütlich und lasst euch vorlesen! Ihr hört das chinesische Märchen „Das Häschen und die Rüben“. Es ist ein Kettenmärchen. Was das ist? Beim Zuhören findet ihr das bestimmt heraus!

Nach dem Vorlesen:

Ihr habt bestimmt gemerkt, warum das Märchen ein Kettenmärchen ist, oder? Genau, es gibt etwas, das sich immer wiederholt: Immer wieder verschenkt ein Tier die gelbe Rübe weiter an ein anderes Tier – bis sie wieder beim Häschen ankommt, das sie zuerst verschenkt hat. So wie die einzelnen Glieder einer Kette, die sich wieder zu einem Kreis schließt.

Wollen wir ein bisschen über die Geschichte reden?

- Warum geben die Tiere die Rübe weiter?
- Teilt ihr auch manchmal etwas?
- Warum? Was ist das für ein Gefühl?
- Am Ende sagt Häschen, dass es bestimmt ein guter Freund war, der die Rübe brachte. Wie kommt es darauf?

Essen zu teilen oder an Menschen zu spenden, die zu wenig haben, ist in jüdischer Tradition eine gute Tat (*Mizwa*) und ein Gebot des sozialen Miteinanders. Essen soll gerecht verteilt sein.

**Alle an Bord – Pädagogische Impulse für Kita und Grundschulen**  
Modul für Kitas „Ernährung“

Eine Publikation der

**Stiftung Jüdisches Museum Berlin**  
Lindenstraße 9–14, 10969 Berlin

**Direktorin**  
Hetty Berg

**Direktion**  
Lars Bahners (Verwaltung), Julia Friedrich (Sammlung und Ausstellungen),  
Barbara Thiele (Vermittlung und Digitales)

**ANOHA – Die Kinderwelt des Jüdischen Museums Berlin**  
Dr. Ane Kleine-Engel (Leitung), Nadja Rentzsch (Stellvertretende Leitung)

Gefördert durch



**Autorinnen**

Kristina Friske, Ane Kleine-Engel, Eva Stollreiter

**Text und Gestaltung**  
buerominimal Berlin

**Fotos**

Yves Sucksdorff (S. 2, 13, 17, 19, 23), Nadja Rentzsch (S. 3, 21), Vanessa Loring / Pexels (S. 5), Saliha Büyükkaya Gülhan / Pexels (S. 7), Rene Strgar / Pexels (S. 9), Karolina Grabowska / Pexels (S. 11, 33), Roman März (S. 15 oben), Gelia Eisert (S. 15 unten), Jule Roehr (S. 25, 42), Polina Tankilevitch / Pexels (S. 29), chameleonseye / iStockphoto (S. 31), Karola G / Pexels (S. 35), KI-generiert / Firefly (S. 2, 27)

**Geschichten**

Na'amas Beet (S. 36): frei nacherzählt nach Sandy Eisenberg Sasso: Noah's Wife. The Story of Naamah · Eine Perle für Tag und Nacht (S. 37): frei nacherzählt nach jüdischen Überlieferungen · Das Häschen und die Rüben (S. 39): nacherzählt nach Freya Jaffke: Kleine Märchen und Geschichten zum Erzählen und für Puppenspiele, © Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus. Mit freundlicher Genehmigung.

© 2025 Stiftung Jüdisches Museum Berlin sowie die Autorinnen



**ANOHA**

Die Kinderwelt des Jüdischen Museums Berlin  
Fromet-und-Moses-Mendelssohn-Platz 1  
10969 Berlin

T +49 (0)30 25993 300  
visit@anoha.de  
anoha.de

**ANOHA**