

Ernährungsinformationen
für Kindertagesstätten
- Mai 2014 -

Piep, piep, piep, recht guten Appetit - Tischsprüche für Kinder -

Kinder lieben wiederkehrende Rituale. Sie geben ihnen Sicherheit und strukturieren den Tagesablauf. Ein gemeinsamer Tischspruch zu Beginn des Essens ist ein Ritual, das jeden Tag die Mahlzeit einleiten kann. Für die Kinder wird deutlich, dass es einen Wechsel vom lebhaften Spiel zur ruhigen Atmosphäre am Esstisch gibt.

Hier nun ein paar Ideen für witzige Tischsprüche für gemeinsame Mahlzeiten:

Heute kocht die Hasenmutter
aus dem Ofen Hasenfutter.
Sie rührt im Topfe eins, zwei, drei
Grünkohl, Kraut, Kartoffelbrei.
Und zum Nachtisch fünf, sechs, sieben
gibt es süße Zuckerrüben
Guten Appetit!

Tiger, Löwe, Katze
reicht Euch mal die Tatze.
Jeder isst so viel er kann,
nur nicht seinen Nebenmann,
auch nicht seine Nebenfrau,
dafür sind wir viel zu schlau.
Guten Appetit!

Rolle, rolle, rolle,
der Tisch der ist so volle,
mein Bauch der ist so leer,
der brummt wie ein Bär.
Jetzt brummt er wie ein Hummer,
recht guten Hunger!

Der Drache ist groß (Arme nach oben strecken),
der Drache ist mächtig (die Armmuskeln zeigen)
der hat Beine von 3 Meter 60
(auf die Beine zeigen)
Das ist unser Ziel (auf uns zeigen)
Drum essen wir sooo viel (mit der Hand auf den
vollen Teller zeigen)
Guten Appetit!

Egal ob Nudel, Gemüse oder Brei,
Hauptsache, Du bist mit dabei.
Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben -
Guten Appetit Ihr Lieben!

Piep, piep Mäuschen bleib in Deinem Häuschen,
wir essen unseren Teller leer,
da bleibt für Dich kein Krümel mehr.
Wiede, wiede, witt, Guten Appetit!

Viele kleine Fische schwimmen jetzt zu Tische,
reichen sich die Flossen,
dann wird kurz beschlossen:
Jetzt nicht mehr zu blubbern,
stattdessen jetzt zu futtern.
Guten Appetit!

Norden, Westen, Süden, Osten,
von diesem Essen möcht' ich kosten.
Norden, Osten, Süden, Westen,
mit Euch schmeckt es am besten.
Guten Appetit!

Wir sitzen beisammen, der Tisch ist gedeckt
und wünschen einander, dass es uns schmeckt.
Guten Appetit!

„Tuut“ macht das Auto.
„Sch sch sch“ macht der Zug.
Heute schmeckt uns das Essen besonders gut!

Die Räuber schimpfen sehr,
denn der Teller ist noch leer,
erst mal mit den Finger hackeln,
kräftig mit dem Popo wackeln,
liebepoll das Bäuchlein streicheln,
über Kreuz die Hände reichen,
zicke zacke Zunger,
die Räuber haben Hunger.
Guten Appetit!

Kennt ihr schon die Hexenbraut?
Pimpernelle Zwiebelhaut
Rückwärts steigt sie aus dem Bett,
reibt sich ein mit Stiefelfett,
kocht sich Seifenblasentee,
futtert Scheuerlappen in Gelee,
Fröschebein und Tintenkleckse,
ja das mag die kleine Hexe!
Guten Appetit!

To little eyes – to look around.
To little ears – to hear each sound.
One little nose – to smell what's sweet.
One little mouth – that like's to eat.
Enjoy your lunch!

Es war einmal ein Krokodil,
das fraß und fraß unheimlich viel.
Es schmatzte und schmatzte
(*Kinder schmatzen*),
bis es schließlich platzte!
(*Kinder schlagen auf den Tisch*)

Zwei Elefanten, die sich gut kannten,
hatten vergessen, ihr Frühstück zu essen.
Da sagt der eine: „Was ich jetzt brauch,
ist ein (z. B. Käsebrod) in meinem Bauch.“
Da sagt der andere: „Ich auch.“
Guten Appetit!

Kinder es ist Essenszeit
und das Essen steht bereit.
Sperrt schnell auf die Schnäbelchen,
wie die kleinen Vögelchen
und esst alle mit.
Guten Appetit!

Wenn wir beieinandersitzen,
nicht mehr durch das Zimmer flitzen,
schnuppern wir die Essenszeit
und die Teller stehn bereit.
Wer noch laut war, ist jetzt still,
weil jeder nur noch essen will.

Schwimmt der Wal durch den Kakao,
ist er braun und nicht mehr blau.
Schwimmt er dann durchs Wasser,
wird er immer blasser.
Nun sprechen alle mit:
„Guten Appetit!“

Eine kleine Hexe wollte kochen
genau vor sieben Wochen.
Sie kaufte Kraut und Schnecken.
Lässt es Euch gut schmecken!

Rippel di dippel die Wurst hat zwei Zippel,
der Speck hat drei Ecken,
drum lässt es Euch schmecken.
Guten Appetit!

Gibt es heute wohl Kartoffeln, Nudeln,
Suppe, Fleisch, Salat?
Danke für das leckere Essen,
lass Dir's schmecken und werd' satt.

Für Spaghetti lang und schlank
sag ich meiner Köchin Dank.
Ebenso für die famose, leckere Tomatensoße.
Guten Appetit!

Vom Mittagessen ein herrlicher Duft
zieht vielversprechend durch die Luft.
Kommt, gebt Eure Teller her,
wenn es schmeckt, gibts gerne mehr.

Literatur: www.familienkost.de, Tischsprüche für Kinder - Voll lecker! (Don Bosco)

Herzliche Grüße und guten Appetit wünscht

i. A.

gez.

Heike Kästner