Kita-Kinder lernen Wichtiges zur gesunden Ernährung

Im Bewegungskindergarten „Kinderparadies“ stand ein besonderer Workshop für die Kleinen auf dem Programm.

■ **Bünde.** Welche Lebensmittel sind gut für mich? Wie schmecken bestimmte Lebensmittel, wenn ich sie gar nicht sehen kann? Wovon darf ich viel und wovon sollte ich weniger essen? Diese und viele weitere Fragen wurden den Kindern des Bewegungskindergartens „Kinderparadies“ von der Lebenshilfe Lübbecke von April bis Juni spielerisch beantwortet.

Insgesamt gab es fünf Workshop-Tage und einen gemeinsamen Eltern-Kind-Workshop als Abschluss. In dieser Zeit fand in dem Bünder Kindergarten das Projekt „Essen entdecken und Ernährung“ statt. Die Aktionstage wurden in Zusammenarbeit mit dem Workshopteam RS von Reinhard Stükerjürgen aus Rietberg durchgeführt.

„Die Kinder verbringen den Großteil ihres Tages in unserer Einrichtung und daher ist das Thema gesunde Ernährung für uns besonders wichtig“, so Einrichtungsleiterin Cordula Schweika. „Wir stellen immer wieder fest, dass Kinder vermehrt ein ungesundes Frühstück von zu Hause mit in die Einrichtung bringen. Neben der Familie sind wir ein Ort, an dem Wissen und Fertigkeiten einer gesunden Ernährung vermittelt werden und wir als Vorbild fungieren.“

Das Projekt sollte laut Mitteilung des Bewegungskindergartens dabei helfen, dass sich die Kinder im „Lebensmitteldschungel“ besser zurechtfinden und lernen, zu reflektieren, wie gut die jeweiligen Lebensmittel für die eigene Gesundheit sind. „Die Kinder sind sehr experimentierfreudig und haben Spaß daran, viele Sachen zu probieren. Die Blindverkostung ist dabei immer ein Highlight“, so Regine Steinfort, Expertin für Ernährung und Bewegung im Workshopteam RS.

Für die Projektwoche wurde der Bewegungskindergarten „Kinderparadies“ der Lebenshilfe Lübbecke von der Osthushenrich-Stiftung mit 2.530 Euro unterstützt. Claudia Holle, Geschäftsführerin der Stiftung aus Gütersloh, sagt: „Wir fördern gerne langfristige und nachhaltige Projekte, und Ernährung ist einfach ein wichtiges Thema, welches früh aufgegriffen werden muss.“

Claudia Holle (Osthushenrich-Stiftung, v.l.), Celina, Lennard, Theo, Oskar, Maya, Lina, Anna, Oskar, Erzieherin Birgit Gnech, Einrichtungsleiterin Cordula Schweika und Regine Steinfort vom Workshopteam.

„Ob das wohl schmeckt?“ – Celina (v.l.), Lina und Anna sind sich noch nicht sicher.

Fotos: Jan-Philipp Kaul