„Essen entdecken und Ernährung“: Claudia Holle (Osthushenrich-Stiftung), Celina, Lennard, Theo, Oskar, Maya, Lina, Anna, Oskar, Erzieherin Birgit Gnech, Einrichtungsleiterin Cordula Schweika und Regine Steinfort vom Workshopteam (von links).

Kita „Kinderparadies“ veranstaltet Projekt „Essen entdecken und Ernährung“

Mädchen und Jungen lernen gesunde Ernährung kennen

BÜNDE (WB). Welche Lebensmittel sind gut für mich? Wovon darf ich viel und wovon sollte ich weniger essen? Diese und viele weitere Fragen wurden den Kindern des Bewegungskindergartens „Kinderparadies“ in Ennigloh von der Lebenshilfe Lübbecke in den vergangenen Monaten spielerisch beantwortet.

In dieser Zeit fand in dem Bünder Kindergarten das Projekt „Essen entdecken und Ernährung“ statt. „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 dabei helfen, dass sich Kinder im „Lebensmitteldschungel“ besser zurechtfinden und lernen zu reflektieren, wie gut die jeweiligen Lebensmittel für die eigene Gesundheit sind. Im Mittelpunkt stand die AID-Ernährungspyramide, die die Ernährungsgrundsätze der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) aufgreift. In der Ernährungspyramide sind die verschiedenen Lebensmittelgruppen durch Ampelfarben klassifiziert.

Blindverkostung ein Highlight

Hierdurch wurde den Kindern schnell klar, welche wertvolle und notwendige Lebensmittel sind und welche Nahrungsmittel für sie eigentlich überflüssig sind. Die Ernährungspyramide wurde den Kindern erörtert und durch eine Vielzahl von Spielen vertieft.

„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 aus Rietberg, die das Ernährungsprojekt im Bewegungskindergarten durchgeführt hat.

Insgesamt gab es fünf Workshop-Tage und einen gemeinsamen Eltern-Kind-Workshop als Abschluss. Dabei wurden die Mädchen und Jungen in drei Gruppen eingeteilt: drei bis vier Jahre, vier bis fünf Jahre und die sechsjährigen Vorschulkinder.

Ob das wohl schmeckt? Celina, Lina und Anna (von links) sind sich noch nicht sicher.

Unterstützung durch Osthushenrich-Stiftung

Für die Projektwoche wurde der Bewegungskindergarten „Kinderparadies“ der Lebenshilfe Lübbecke von der Osthushenrich-Stiftung mit 2530 Euro unterstützt. Claudia Holle, Geschäftsführerin der Stiftung aus Gütersloh, ist begeistert von dem Projekt: „Wir fördern gerne langfristige und nachhaltige Projekte und Ernährung ist einfach ein wichtiges Thema, welches früh aufgegriffen werden muss. Es freut mich sehr, dass wir das Projekt mitfinanzieren können, weil die Kinder ihre Erfahrungen auch mit in die Familien bringen.“