



Elternbrief

2010/11

Liebe Eltern,

worauf achten Sie beim Kauf von Lebensmitteln? Entscheiden Sie nach dem Preis, Geschmack oder nach der Verpackung, nach dem, was Ihnen vertraut ist oder vielleicht danach, wie viel Zeit Sie für die Zubereitung benötigen? Wo liegt für Sie der Unterschied zwischen gutem Essen und einer gesunden Ernährung? Und warum ist es eigentlich so schwierig, unser Essverhalten zu ändern und uns gesünder zu ernähren?

Dieses Thema weckt zunehmend öffentliches Interesse von Ärzten, Psychologen und Sozialpädagogen, denn Übergewicht bei Kindern durch falsche Essgewohnheiten und zu wenig Bewegung nimmt zu. Diesem Thema widmen wir uns in diesem Elternbrief.

Die Fastenzeit ist ein guter Anlass, unsere Ernährung auf den Prüfstand zu stellen und notfalls diese auch umzustellen.

Ich wünsche Ihnen eine gesegnete Osterzeit!

Ihre



Ludmila Budar

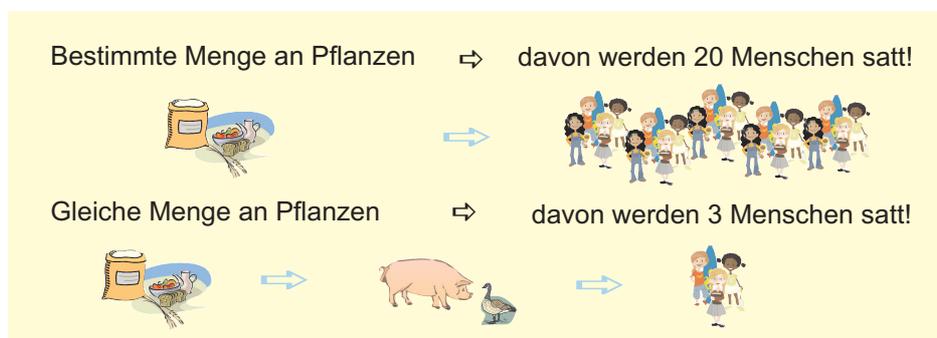
Vorsitzende des Sorbischen Schulvereins e.V.

Inhalt:

Essen - nur Geschmackssache?	1
Liebe und Dankbarkeit	6
Gesunde Ernährung in der Witaj-Kita „Milenka“ Rohne	8
Projekt „Tiger Kids“ in Crostwitz	9
Gesundes Mittagessen für „Pumpot“	10
Was Hänchen nicht lernt...	11
Sind Nahrungsmittel auch immer LEBENsmittel?	12
„Essen - ein Abenteuer“ in Malschwitz	13

Essen - nur Geschmackssache?

Eine unüberschaubare Informationsflut zu Gesundheit und ein riesiges Angebot in Lebensmittelläden erschweren eine gesunde Ernährung. Während der überwiegende Teil der Weltbevölkerung Hunger leidet, essen und trinken sich viele Menschen in den Industrieländern krank.



Wie ist das möglich? Werden die Pflanzen direkt gegessen, z.B. als Brot oder Gemüse, genügt die Menge für 20 Menschen. Werden sie jedoch zur Produktion von Fleisch genutzt (Pflanzen werden den Tieren verfüttert), reicht die gleiche Menge nur für 3 Menschen.

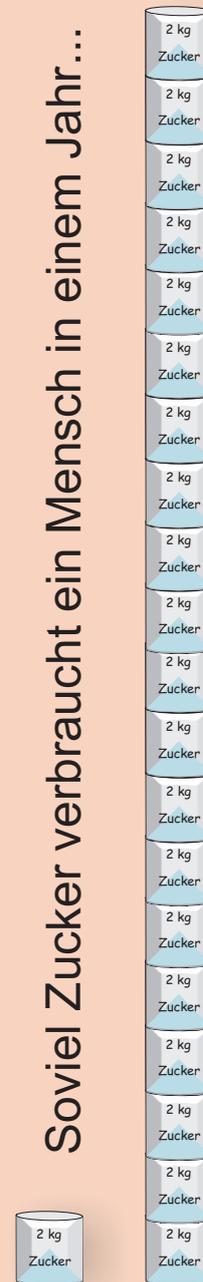
Immer mehr Kinder sind zu dick, weil sie zu viel Ungesundes essen. Zu den Mahlzeiten wollen sie nichts, weil sie zwischendurch schon genascht haben. Nascht das Kind oft, hat es zum Essen keinen Appetit und Hunger und isst so zu wenig Nährstoffe. Wir beobachten, dass sich gerade Kinder schwer der aufdringlichen Lebensmittelwerbung erwehren können. Die liebevoll von der Mutter geschmierte Schnitte bleibt auf dem Teller liegen, wenn der krellbunte Becher Joghurt aus der Tasche gezogen wird. Nun kann sich die Erzieherin den Mund fusselig reden und die schön geschnittenen Stückchen Apfel oder Gurke anbieten - das Kind sieht den bunten Becher und nimmt alles andere nur noch unter Zureden und Zwang zu sich. Diese Szene wiederholt sich Tag für Tag in jedem Kindergarten. Zur Vesper das gleiche, nur noch viel schlimmer, weil „ach, zum

Nachmittag kann doch das Kind etwas Süßes bekommen“. Dann überzeugen alle Kinder auch noch die letzte Mutter vom schön verpackten Keks „mit extra viel Milch“. (Ausnahmen sind natürlich möglich.) Das Kind nun zum Essen seiner Schnitte zu zwingen ist schwer und vielleicht auch unsinnig. Schön wäre es, wenn sich Eltern zur Elternversammlung auf Alternativen einigen könnten, z.B., dass Süßigkeiten in solchen Werbeverpackungen nicht mitgegeben werden oder besser ganz zu Hause bleiben.

Kinderjoghurte und –quark und spezielle Kindermilchprodukte (Milchschnitte, Kindercremeschnitten, Waffel-schokohappen) sind wegen ihres hohen Gehaltes an Zucker und Fett zur Ernährung nicht geeignet. Das sind keine Lebensmittel, sondern Süßigkeiten. In der Werbung gezeigte „ideale Pausen-snacks“, sowie Kuchen, Kekse oder die beliebten Schokocremes (meist 30% Fett und 50% Zucker) aufs Brötchen enthalten sehr viel Zucker (Zucker sind alle Zutaten mit der Endung „-ose“). Solche süßen Sachen verderben den Kindern kurzfristig den Appetit auf gesunde Nahrungsmittel, schaden langfristig den Zähnen und machen süchtig nach mehr Süßem. Viele Süßigkeiten enthalten außerdem noch chemische Farbstoffe und viele unnötige und schädliche Zusätze. Ebenso verhält es sich mit den fettigen oder salzigen Snacks sowie den meisten Fertigspeisen. Je länger die Liste der Inhaltsstoffe, desto minderwertiger ist das Lebensmittel. Diät- und Lightprodukte tun nur der Industrie gut und schaden der Gesundheit.

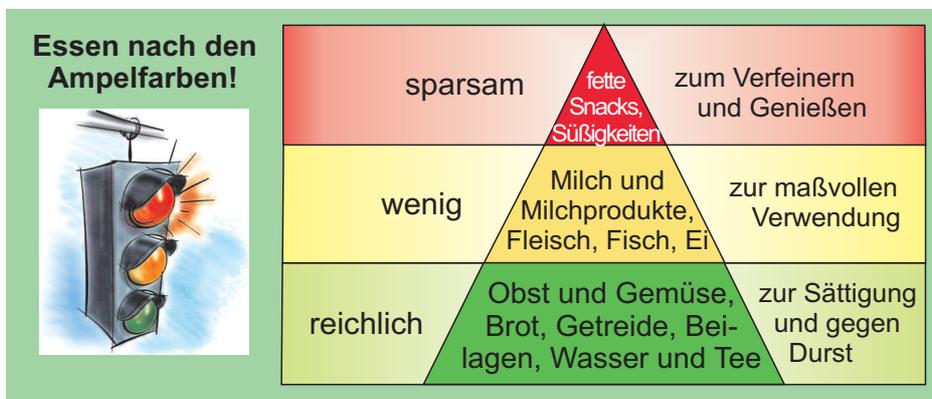
Solche Speisen gewohnte Zungen schmecken kaum das zarte Aroma einer Möhre oder eines frischen Apfels. Auch das Kauen erscheint dem Kind umständlich.

Soviel Zucker verbraucht ein Mensch in einem Jahr...



vor 150 Jahren heute

Fehler in der Ernährung zeigen sich nicht gleich. Sie werden erst nach Jahren oder Jahrzehnten sichtbar. Und wer will dann noch etwas auf Fehler aus der Kindheit zurückführen. *Essen ist doch so schön und angenehm. Was haben wir denn sonst noch Schönes vom Leben. Der Mensch lebt nur einmal. Wenn man es so betrachtet, dann kann man nichts mehr essen. Gönn dir doch was!* Nicht nur die Figur nimmt Schaden. Stärker fallen die Auswirkungen auf die Gesundheit ins Gewicht, und das nicht nur körperlich, sondern auch psychisch und seelisch. Gott hat uns den Körper geschenkt – sorgen wir mit Dankbarkeit und Liebe gut für ihn.



Zur gesunden Ernährung gehören auch Bewegung und Sport, mindestens eine Stunde am Tag. Gott sei Dank bewegen sich viele Kinder von sich aus noch gern und viel. Sie sollten genügend Möglichkeiten auch besonders draußen zum Spielen und Toben haben. Wenn sich Kinder vor dem Essen hungrig gespielt haben, setzen sie sich mit ganz anderem Appetit zu Tisch.



Was ist nun gesund?

- Lebensmittel so natürlich wie möglich lassen – wenig verarbeitet
- Vollkornbrot und andere Vollkornzeugnisse, z.B. Vollkornhaferflocken
- Obst und Gemüse zu jeder Mahlzeit (möglichst roh) - der Apfel aus dem Garten ist immer noch das Gesundeste, wie im Sommer die Beeren
- natürliche Fette, wie Butter und kaltgepresste Öle
- Wasser und ungesüßter Tee

Wie gefällt Kindern das Essen?

- *Menge:* Es sollte kein Druck ausgeübt werden darauf, was und wie viel gegessen wird. Kleine und ruhigere Kinder werden sich meist weniger nehmen als größere und lebhaftere.
- *Das Vorbild der Erwachsenen ist wichtig.* Kinder schauen sich genau unser Verhalten mit Essen an. Die Küche ist ein wichtiger Lernort, wo der Umgang mit Lebensmitteln aber auch soziale Kompetenzen beobachtet und erlebt werden.
- *Der Appetit ist nicht immer gleich und wechselt oft.* Ein Kind, das mal einige Zeit nicht viel essen möchte, braucht nicht gleich irgendwelche Ergänzungsmittel. Ebenso wie ein Kind, das mal einige Tage mehr isst, nicht gleich Übergewicht bekommt.
- *Motivation ist wichtig.* Wer sich beim Einkaufen und Essensvorbereiten beteiligt, entwickelt eine andere Beziehung zu den Lebensmitteln. Ideal wäre ein Kinderbeet im Garten. Die Förderung der Selbständigkeit ist wichtig, auch wenn es oft viel Ausdauer und Nerven kostet. Lob bestätigt das Kind und spornt es an.
- *Nahrungsmittel sind keine Erziehungsmittel.* Essen sollte nicht als Strafe verstanden werden, sondern als Spaß und Genuss



bereitet. Auch als Trost, zur Beruhigung oder zur Bestechung ist Essen nicht geeignet.

➤ „Der gute Geschmack“ entwickelt sich erst. Ein vielseitiges und reichhaltiges Angebot bringt Abwechslung. Durch frische Kräuter und Gewürze sowie sparsamen Gebrauch von Salz und Zucker (besser mit Früchten süßen) entwickelt sich ein feiner Geschmack.

➤ Die Atmosphäre am Tisch beeinflusst den Appetit. Das gemeinsame Essen in angenehmer Atmosphäre gibt Sicherheit und ermöglicht das Gespräch. Unliebsame Themen oder Fragen nach den Hausaufgaben sollten jedoch verschoben werden. Freude und Genuss sollten an erster Stelle stehen.

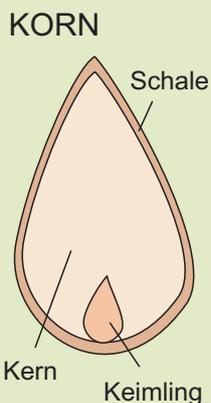
➤ Rituale: Das Essen ist ein wichtiger Mittelpunkt der Familie sowie auch Ort der Kommunikation und des Lernens. Deshalb sollte auf feste und gemeinsame Zeiten in der Familie oder Gruppe geachtet werden.

➤ Gesunde Ernährung von Anfang an verhindert frühzeitig und langfristig Krankheiten der Zivilisation.

Quelle: aid infodienst

Warum denn Vollkornbrot?

Das Korn enthält Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette, Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe. Auf kleinstem Raum befinden sich viele lebensnotwendige Stoffe.



Beim Herstellen von Auszugsmehl werden Schale und Keimling entfernt. Die wichtigen Vitamine und Mineralstoffe gibt es jedoch nur in der Schale und im Keimling. Im Auszugsmehl bleibt der Kern als reines Kohlenhydrat übrig. Somit werden dem Mehl viele wichtige Inhaltsstoffe entzogen.

Bei Vollkornmehl ist das nicht der Fall. Jedoch ganze Körner, Nüsse und eine braune Farbe sagen nichts darüber aus, ob in dem Brot auch wirklich echtes Vollkornmehl enthalten ist oder nicht. Auskunft darüber können nur eine Inhaltsangabe oder die Backwarenverkäufer geben.

Liebe und Dankbarkeit

Wer kennt nicht die Schauspielerin Maria Ulbrich (Bild r.), ihr in der Sonne silberglänzendes Haar? Jener, der sie näher kennen gelernt hat, spürt ihren lebendigen Geist, ihre positive Energie, Zufriedenheit mit sich und der Welt, ihre Liebe zur Natur und zu ihren Mitmenschen. Wir haben uns mit ihr unterhalten und wollten wissen,



sehen, woraus sie ihre Kraft schöpft. Ihre Lebenserfahrung in Bezug auf gesunde Ernährung möchten wir ihnen und Ihren Kindern weiter geben.

Ihre Wohnung strahlt Licht und Sauberkeit aus – ein Ort zum Wohlfühlen. Harmonie in ihr selbst und um sie herum ist ihr wichtig. Da kann sie sich besser konzentrieren. Sie lebt eins mit ihrer Umwelt und dem, was sie tut.

Maria Ulbrich schaut aus ihrem Küchenfenster und erzählt uns: „Jetzt, nachdem der Winter lange genug gedauert hat und die Natur aus ihrem Schlaf erwacht, bietet sie uns schon die ersten Pflanzen und Kräuter als Geschenke zum Essen an. Das sind z. B. die Gänseblümchen - kleine Sonnen, die nicht nur hübsch aussehen, sondern auf der Butterstulle auch gut schmecken. Schade, wenn man hier Eltern sagen hört: „Steck das nicht in den Mund.“ Sind es doch Gaben, die uns in den Mund wachsen. Die Brennnessel werden Kinder sicherlich nur einmal probieren. Das ist auch gut so, denn man kann sich mit ihr auch innerlich verbrennen. Besser ist es, sie mit den Handschuhen zu pflücken, sie aufzubrühen und als Tee zu trinken. Sie eignet sich auch dazu, sie wie Spinat zuzubereiten. Aber Achtung! Margarine kommt nicht in die Küche. Als Fett verwende ich Butter, Öl oder Kokosfett. Überhaupt halte ich alles von Kokos in Ehren, auch Kokosmehl. Es schmeckt und hat ein sehr gutes Aroma.

Den Löwenzahn, welcher durch die kleinste Ritze dringt, dürfen wir nicht

verachten. Die jungen Blätter gehören in den Salat, können aber auch sofort gegessen werden. Die Knospe, die frisch aus der Erde sprießt, schmeckt besonders gut. Wenn ich weiß, dass es gesund ist und meinem Körper gut tut, dann kann alles sehr schmackhaft sein. Ist es der Giersch, Spitzwegerich, Sauerampfer, Schnittlauch, Salbei, die Kresse oder Petersilie - alles sollten wir achten und unsere Kinder auf die Gaben der Natur aufmerksam machen. Schön, wenn wir uns etwas von der Wiese mit nach Hause bringen und so synthetische Lebensmittel nicht kaufen müssen. So lässt sich bereits bei Kindern über die Ernährung die Liebe zur Natur wecken. Die Völker der Indianer schneiden die Kräuter kniend und erweisen ihnen so ihre Ehrerbietung und ihren Dank. Der Schutz der Natur beginnt mit Liebe zu sich selbst. Wenn ich mich gern habe, werde ich mich auch richtig ernähren. Die Liebe ist die stärkste Energie, die stärkste Kraft.

Die Dolde des Holunders, geschwenkt im Eierkuchenteig und gebraten, schmeckt auch Kindern gut. Es muss nicht immer Fleisch sein. Fleisch esse ich selten, aber nie Wurst. Es soll jeder selbst ausprobieren, was ihm schmeckt und gut tut. Kinder dürfen nicht zum Essen genötigt werden. Besser ist, mit ihnen darüber zu sprechen, welche Nahrung der Mensch braucht, damit er sich gut entwickeln kann und sich auch noch im Alter wohl fühlt. Für unser Wohlergehen ist es nicht egal, was wir essen.

Früh, vor allem in der warmen Jahreszeit, achte ich darauf, dass ich etwas Rohes esse, z.B. Frischkornbrei, Hafer- oder andere Kornflocken mit Früchten. In der kalten Jahreszeit habe ich früh lieber etwas Warmes.

Großen Wert lege ich auf frisches Leinöl. Es ist sehr wertvoll und schmeckt mit Vollkornbrötchen genau so gut wie mit Quark.

Wenn ich mir das Essen zubereite, dann mit Liebe und Dankbarkeit. Unsere Energie überträgt sich auf das, was wir tun. Das Segnen der Speisen und der Dank für die Gaben darf nicht aus unserem Alltag verschwinden. Beides lässt sich gut in das Gebet vor dem Essen einbinden. Viele von uns können sich sicherlich daran erinnern, wie unsere Eltern und Großeltern das Brot mit dem Kreuzzeichen vor dem ersten Anschnitt gesegnet haben. Ein schöner Brauch - geben wir ihn weiter.“

Gesunde Ernährung in der Witaj-Kita „Milenka“ Rohne



Fast zwei Jahre arbeiten wir im Projekt „Tiger Kids“ der AOK. Spielerisch und anschaulich führen wir die Kinder an ein gesundes Frühstück bzw. Vesper heran. In Elternabenden, welche von einer Ernährungsberaterin gestaltet werden, erhalten die Eltern Aufschluss zum Thema „Gesunde Ernährung im Kindesalter“.

Gesunde Ernährung heißt für uns nicht nur gesund essen, sondern auch Gesunderhaltung im Ganzheitlichen. Dazu zählt viel Bewegung an der frischen Luft, in der Natur, wöchentlicher Sport und 14-tägig Tanz.



Regelmäßig besucht uns die „Zahnschwester“ vom zahnärztlichen Dienst zur Gesunderhaltung der Zähne und erklärt, wie wichtig Obst und Gemüse für uns sind. Jede Woche ist ein anderes Kind „Obstkind“ und „versorgt“ die Gruppe zur Obstpause mit Obst und Gemüse.

In speziell gestalteten Projekten, wie z. B. „Vom Korn zum Brot“, erfahren die Kinder, woher unser tägliches Brot kommt. Hier arbeiten wir eng mit unserer Bäckerei Tschammer zusammen sowie dem Njepila-Hof, wo wir mit den Kindern im traditionellen sorbischen Backofen Brot gebacken haben (Bild links).



Für das Frühjahr planen wir eine „Gesundheitswoche“. Dann wollen wir gemeinsam mit der Zahnärztin und unserem Bäckermeister arbeiten und gesundes Frühstück mit den Kindern zubereiten.

Klaudia Schewelis, Leiterin

Projekt „Tiger Kids“ in Crostwitz

Jetzt ist es schon das 3. Jahr in Folge, dass wir in unserer Kindertagesstätte dieses Projekt durchführen, welches gesunde Ernährung mit vielseitiger Bewegung verbindet. Das Projekt „Tiger Kids“ wird von der Krankenkasse AOK gefördert. Gemeinsam mit der AOK werden Elternabende durchgeführt, in denen Eltern intensiv in das Projekt mit einbezogen werden. Fast alle Eltern achten darauf, dass sie ihren Kindern gesundes Frühstück mit viel Obst und Gemüse mitgeben. Auch beim Geburtstag wird gern ein großer Teller mit frischem Obst mitgebracht. Sehr gut wurde von den Kindern das Ritual des Obststellers am Vormittag angenommen. Bei der Trinkstation halten sie oft an und bedienen sich selbst mit Tee. Der Stofftiger passt in jeder Gruppe auf. Manchmal muss er einige Kinder darauf hinweisen, dass jeden Tag Nutella auf der Schnitte der Gesundheit nicht gut tut. Gut, dass die Kinder schon untereinander darauf achten.

Die Erzieherinnen aus Crostwitz



Aus der braunen Erde
kommt unser täglich Brot.
Für Sonne, Wind und Regen
danken wir dir, o Gott.

Tischgebete

Erde, die uns dies gebracht.
Sonne, die es reif gemacht.
Liebe Sonne, liebe Erde,
euch ich nie vergessen werde!



Wir haben genug zu essen,
wir werden täglich satt.
Hilf, dass wir den nicht vergessen,
der nichts zu essen hat.



Gesundes Mittagessen für „Pumpot“

Fragen - die wir uns täglich stellen:

- Essen wir gesund und abwechslungsreich ?
- Können wir frisch gekochte Speisen geschmacklich überhaupt noch wahrnehmen ?
- Wie wird für unsere Kinder gekocht?

Zum Ende des Jahres 2009 standen wir Erzieherinnen und Eltern der Witaj - Kita „Pumpot“ vor einer besonderen Herausforderung. Unser Essensanbieter war Rentner geworden und löste den Vertrag mit unserer Kindertagesstätte auf. Was nun ? Es musste ein neuer Anbieter her. Wir waren jedoch sehr verwöhnt - was das Mittagessen betrifft. Jeden Tag frisch zubereitete Speisen. Nachtisch (Kompott) aus dem eigenen Garten oder selbst angebautes Gemüse. Wo bekommt man solch eine Dienstleistung für einen annehmbaren Preis?

Doch wir hatten Glück. Wir fanden einen Anbieter. Auch er kocht jeden Tag frisch. So erfahren die Kinder täglich, wie frisch zubereitete Speisen ohne Geschmacksverstärker schmecken. Sie entdecken Kräuter oder machen geschmackliche Erlebnisse, welche für sie neu sind. Ganz besonders freuen wir uns, dass wir durch den täglichen Erfahrungsaustausch mit dem Koch persönlich mitbestimmen dürfen, welche Speisen wir bevorzugen oder welche Speisen geschmacklich nicht so geeignet und empfehlenswert für unsere Kinder sind.

So können wir täglich absichern, dass unsere Kinder in der Kita „Pumpot“ nicht nur gesundes Frühstück von zu Hause mitbringen, sondern auch das Mittagessen der gesunden Ernährung im Kindergarten entspricht.

Die Kinder in Dörghausen werden die Äpfel für den Apfelauflauf (Bild o.) bald selbst ernten. Sie pflanzten einen Apfelbaum.



Die Kinder in Dörghausen werden die Äpfel für den Apfelauflauf (Bild o.) bald selbst ernten. Sie pflanzten einen Apfelbaum.

Was Hänschen nicht lernt...

Der Einfluss der sozialen Umwelt und der Medien auf die Ess- und Trinkgewohnheiten ist heute größer als der Einfluss der körperlichen Bedürfnisse, wie z.B. Hunger und Durst. Ein wünschenswertes Essverhalten der Kinder kann nur stufenweise und gemeinsam mit Eltern, Erziehern und Kindern erreicht werden. Wichtige Stufen der Verhaltensbildung beim Essen, die wir gemeinsam mit Eltern beachten, sind für uns folgende:

1. *Interesse wecken* → Speisen appetitlich anrichten. Im Frühjahr säen wir Kräuter aus, die wir gemeinsam mit den Kindern ernten. Im Herbst schaffen wir uns Wintervorräte an - Äpfel und Birnen.

Kräuterbutter selbst gemacht:

Wir schneiden einige Blätter von unseren Kräutern ab und waschen sie. Kleingeschnitten streuen wir sie über die Butter und drücken sie mit einer Gabel in die Butter. Manchmal geben wir auch Zwiebel und Knoblauch dazu.

Auf der Vollkornschnitte schmeckt sie besonders gut!



2. *Lebensmittel mit allen Sinnen wahrnehmen* → Kräuter und Salatblätter reiben, Saft ausdrücken, riechen und kosten. Obst und Gemüse aufschneiden, riechen und verkosten.

3. *Wissen vermitteln* → In Gesprächen werden Eltern für unsere Projekte mit gesunden Lebensmitteln sensibilisiert und zur Mitwirkung angeregt. Gemeinsam mit den Kinder fertigten wir eine Wandzeitung zum Thema an.

4. *Lerninhalte der Alltagssituation anpassen* → An Geburtstagen bringen Kinder statt Kuchen Gemüse- oder Obstplatten mit.

5. *Gewöhnung fördern* → Eltern geben ihren Kindern regelmäßig Obst und Gemüse mit. Zum Frühstück werden zusätzlich Äpfel gereicht, die gern gegessen werden. Süßigkeiten gefallen uns nicht auf dem Frühstücksteller, sie taugen auch nicht als Belohnung für's Aufessen.

Gemeinsame Eßzeiten und Eßrituale sind für Kinder sehr wichtig. Dazu gehört bei uns auch das Dankgebet.

„Džěcacy raj“ we Wotrowje

Sind Nahrungsmittel auch immer LEBENsmittel?

Lebensmittel sind noch lebendig und für die Gesunderhaltung unentbehrlich. Nahrungsmittel sind mehr oder weniger „tot“, sie reichen für die Gesunderhaltung nicht aus. Zu den Lebensmitteln zählen: unerhitztes Gemüse, Obst, rohes Getreide, rohe Milch, Butter und sogenannte kaltgepresste Öle. Zu den krankmachenden Nahrungsmitteln gehört der Fabrikzucker.

Ein Anliegen des sächsischen Bildungsplanes ist die Erziehung der Kinder zu einer gesunden Lebenshaltung. Dazu gehört gesunde Ernährung sowie umweltbewusstes Denken und Handeln. In der Kindheit angenommenen Essgewohnheiten gehören mit zu den beständigsten Verhaltensweisen. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, Kindern einen sorgsamem Umgang mit ihrem Körper bereits im Kleinkindalter bewusst zu machen und ihnen die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für ihre gesunde Entwicklung zu verdeutlichen.

Dazu möchten wir Sie, liebe Eltern, mit ins Boot holen. Wir wissen, dass es schwer ist, doch wir bitten Sie, die vorn genannten Ernährungshinweise zu berücksichtigen. Wenn alle Kinder ein gesundes Pausenbrot mitbringen, wird keins etwas vermissen oder neidisch auf Nachbars bunte Packung schauen. Viele Kinder wissen nicht mehr, wie pures Brot schmeckt. Dabei essen sie gern das getrocknete „Kaninchenbrot“. Eine einfache Butterschnitte mit frischem Gemüse oder Obst kann sehr wohlschmeckend sein. Fruchtjoghurt bzw. -quark sind gesünder, wenn man diese selbst zubereitet aus purem Joghurt oder Quark gemischt mit frischem püriertem Obst - ohne Zucker. Auch wenn man oft hört, jeder Mensch braucht Zucker, so ist nicht der Zucker in den Süßigkeiten gemeint, sondern Fruchtzucker, der sich in frischem Obst und Gemüse befindet.



Sorbische Kindertagesstätte „Dr. Jurij Mlynk“ Ralbitz

„Essen - ein Abenteuer“ in Malschwitz



Gesunde Ernährung ist heute in aller Munde, aber damit noch nicht in aller Mägen.

Immer mehr Eltern sind bereit, ihre Ernährung umzustellen und ihren Kindern ein gutes Vorbild zu sein. Das wollen wir auch im Kindergarten praktizieren.

Beim Projekt „Essen - ein Abenteuer“ wollen wir bei den Kindern das Essverhalten im positiven Sinne beeinflussen. Im Mittelpunkt steht das genussvolle, freudige Essen von gesunden Lebensmitteln, besonders von Obst und Gemüse. Durch Fühlen, Sehen, Tasten und Riechen der Lebensmittel werden die Sinne der Kinder geschärft. Eine Ernährungserziehung, welche nur einseitig durch die Sprache vermittelt wird, erzeugt bei Kindern wenig Erfolg. Durch aktives Mitwirken erkennen sie jedoch, dass z.B. Einkaufen, Zubereiten von Speisen und Kochen ein Ganzes ergeben. Das Mitdenken und Handeln fördert gleichzeitig die individuell geprägte Eigenaktivität der Kinder. Ess- und Trinkgewohnheiten werden so im Wesentlichen über die emotionale „Schiene“ eingeübt und können damit nachhaltiger zu einem bald selbstverständlichen Teil des Alltags werden.

Unser Ziel ist, den Kindern am Vormittag täglich frisches Obst und Gemüse bereitzustellen und ihnen am Getränkeautomaten jederzeit eine selbständige Getränkeentnahme zu ermöglichen.

Die Erzieherinnen



Kinder ordnen Lebensmittel in die Pyramide ein. Oben ist wenig Platz für Süßes und unten viel Platz für Gesundes.