



Elternbrief

2019/50

Liebe Eltern,

die Freude im vergangenen Herbst war sehr groß, als unsere Witaj-Kindertagesstätte „Mato Rizo“ als erste mit dem Mina Witkojc-Preis des Landes Brandenburg für herausragende Leistungen bei der Vermittlung der sorbischen/wendischen Sprache ausgezeichnet wurde.

Dieses Jahr im Herbst bekam die Vorschulgruppe unserer Witaj-Kindertagesstätte „K wódnemu mužej“ in Malschwitz den Nachwuchs-Preis der Domowina. Solche Ehrungen erfreuen nicht nur den Sorbischen Schulverein e. V. als Träger, sondern auch die Kinder und Erzieher, insbesondere aber auch die Eltern, die wollen, dass ihre Kinder die sorbische Sprache erlernen. Wir danken allen, die unsere beiden Einrichtungen vorgeschlagen und unsere Arbeit so hoch bewertet haben. Das ermutigt uns, in unserer Arbeit nicht nachzulassen.

Im Namen des Vorstandes wünsche ich Ihnen und Ihren Familien eine ruhige Adventszeit und gesegnete Weihnachten. Wir freuen uns im nächsten Jahr auf neue gemeinsame Erlebnisse und wünschen Ihnen Gesundheit und Zufriedenheit.

Ihre

Ludmila Budar

Vorsitzende des Sorbischen Schulvereins e. V.



Wobsah:

Darf man Kinder vegetarisch oder sogar vegan ernähren?, Dr. Ute Liebsch, 4. Teil	1
Dimensionen der Partizipation, Fachkonferenz des SSV am 28.09.2019 in Bautzen	4
Wir feiern Erntedank, Sorbische Kindertagesstätte „Chróšćan kołč“ Crostwitz	6
Wind, Wind sause... , Witaj-Kindertagesstätte „Pumpot“ Dörgenhausen	7
Den Nachwuchspreis der Domowina, Witaj-Kindertagesstätte Malschwitz	8
Was schmeckt wie?, Sorbische Kindertagesstätte „Džěćacy raj“ Ostro	10
Gesunde Ernährung mit den Vorschulkindern, Sorbische Kindertagesstätte Ralbitz	11

Darf man Kinder vegetarisch oder sogar vegan ernähren?

Dr. Ute Liebsch, 4. Teil



Schon diese Frage an sich, so berechtigt sie angesichts mancher medial überhitzter Diskussion scheint, ist falsch gestellt. Gleichwohl soll sie am Ende beantwortet werden, vorher müssen wir aber ein paar grundsätzliche Überlegungen anstellen.

- Ein (gesunder) gestillter Säugling verdoppelt innerhalb von 5 Monaten seine Körpermasse, in 12 Monaten verdreifacht er sie. Sämtliche dabei aufgebauten Strukturen – Muskeln, Immunsystem, Organe, Knochen etc. – benötigen dazu Proteine (=Eiweiß, =Aminosäuren). Zu keiner Zeit besteht ein höherer Eiweißbedarf, als in den ersten 12 Monaten. Der gestillte Säugling schafft

dies, obwohl die Muttermilch nur 1,2 – 2 % Eiweiß enthält, der Rest sind hauptsächlich Fette, Kohlehydrate und Wasser. Wie ist das möglich?

- Säugetiere (z. B. das Kalb) trinken nach dem „Säuglingsalter“ keine Milch mehr. Sie wachsen aber immer weiter. Wodurch?

- Die stärksten, größten, langlebigsten Säugetiere sind Pflanzenfresser (z. B. Elefanten, Hirsche). Ihre Ausdauerleistung übersteigt bei weitem die von Raubtieren. Woher nehmen sie die Kraft und die Ausdauer?

Offensichtlich können also Säugetiere – auch im „Kindesalter“ – Eiweißstrukturen wie z. B. die Muskeln,

wachsen lassen (Zunahme an Masse und auch an Kraft), ohne überwiegend eiweißreich ernährt zu werden. Die notwendigen Bausteine, die Aminosäuren, werden also dazu im Körper selbst aufgebaut und (nach der Stillzeit) auch aus pflanzlicher Kost aufgenommen und ggf. weitere nach Bedarf daraus „hergestellt“. Notwendig ist dazu ein funktionierendes Darmmilieu mit seinen Milliarden von (guten) Darmbakterien, durch die diese Syntheseleistung möglich ist.

Dennoch, und dies mag den einen oder anderen Vater beruhigen, ist der Mensch von seiner Entwicklungsgeschichte her nie ein reiner Vegetarier gewesen. Sowohl unser Gebiss als auch die Ausstattung mit verschiedenen Verdauungs-

zymen zeigen eindeutig, dass der Mensch Fleisch essen und sinnvoll verwerten kann und dies auch immer getan hat. Allerdings: er muss es nicht! Der Mensch, auch das heranwachsende Kind, kann sich wochen- und monatelang vegetarisch ernähren, ohne in einen Mangelzustand zu kommen. Insbesondere benötigt er dazu keine Milch (von anderen Säugetieren) oder deren Produkte.

Wie sieht es dabei mit den Vitaminen und Mineralien/Spurenelementen aus? Bei einer hochwertigen pflanzlichen Kost einschließlich Getreide und Nüsse besteht praktisch keine Gefahr einer Minderversorgung, lediglich das Vitamin B12 ist nur schwer ohne Verzehr von „rotem“ Fleisch (=Rind, Wild) in ausreichender Menge aufzunehmen.





Schweine- oder Hühnerfleisch hilft dabei übrigens nicht, Milch auch nicht!

An dieser Stelle ein paar grundsätzliche Hinweise zum Fleischkonsum, die nicht nur für Kinder wichtig sind: Tierisches Eiweiß (Fleisch, Wurst, Innereien, Milch, Eier...) führt bei regelmäßiger Zufuhr zu Entzündungsreaktionen, weiterhin zu Fäulnisreaktionen im Darm mit Ammoniakbildung, was wiederum die Leber als größtes Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan belastet, des Weiteren führt es zur Übersäuerung des Körpers (durch die Abbauprodukte) und enthält keine (notwendigen) Ballaststoffe. Vor allem Milch kann zur Erhöhung der Allergiebereitschaft durch Fehlsteuerung des Immunsystems führen und mit verantwortlich sein für die Entstehung von Autoimmunerkrankungen.

Insbesondere ‚industriell‘ aufgezo-

gene Schlachttiere sind hier durch chemische Stoffe einschließlich Antibiotika im Mastfutter und gentechnisch verändertes Futter als problematisch anzusehen. Die Zunahme des durchschnittlichen Fleischkonsums je Bundesbürger von 30 kg im Jahr 1980 auf 88 kg im Jahr 2009 ist durchaus als problematisch und krankheitsfördernd anzusehen. Sämtliche Studien zur Lebensweise haben gezeigt, dass sich Vegetarier durch weniger Übergewicht und weniger Krankheitsanfälligkeit bei höherer Leistungsfähigkeit auszeichnen.

Zum Schluss nun die Antwort auf die Eingangsfrage: Man darf Kinder vegetarisch oder vegan ernähren, wenn man sich genügend damit beschäftigt. Einfacher und kaum weniger gesund ist es aber, wenn die Ernährung (nach der Still- und Übergangsphase) zum größten Teil aus Gemüse, Getreide, Nüssen und Obst besteht, hochwertiges Fleisch (z. B. vom Biobauern) nur selten, also vielleicht wie früher am Sonntag, in nicht so großer Menge auf den Tisch kommt und der sonstige Konsum von tierischem Eiweiß inklusive Milch, von industriellem Zucker und tierischen Fetten weitestgehend vermieden wird.

Dimensionen der Partizipation

Fachkonferenz des SSV am 28.09.2019 in Bautzen



„Partizipation in den Kitas“ war das Hauptthema der diesjährigen Fachkonferenz unter Leitung der Referenten Susann Seyfarth und Stephan Anders-Krummnacker.

In der Kita bedeutet Partizipation, dass Kinder in Ereignisse und Entscheidungsprozesse, die das Zusammenleben betreffen, einbezogen werden. Ein wichtiges Erziehungsziel ist, dass Kinder lernen, ihre eigenen Ideen, Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu äußern.

Kinder erfahren durch Partizipation, dass sie und ihre Interessen gehört werden, dass ihre Meinung zählt. Dadurch gewinnen sie Eigenständigkeit und Selbstvertrauen. Für jedes Kind ist es wichtig zu erleben: Ich bin richtig und wichtig.

Das heißt nicht, dass immer nur der eigene Wille zum Zuge käme.

Denn da sind ja auch die anderen mit ihren Bedürfnissen und Meinungen. Im gemeinsamen Entscheidungsprozess lernen Kinder, einander zuzuhören und Kompromisse einzugehen. Gegenseitiger Respekt stärkt das soziale Vertrauen.

All dies wirkt sich positiv auf die sozial-emotionale Entwicklung des Kindes und seine Kompetenzen aus. Emotionale Kompetenz ist vor allem die Fähigkeit, sich seiner eigenen Gefühle bewusst zu sein, diese mimisch oder sprachlich zum Ausdruck zu bringen, sowie die Gefühle anderer zu erkennen und zu verstehen. Soziale Kompetenz umfasst die persönlichen Fähigkeiten und Einstellungen, die dazu beitragen, das eigene Verhalten vom Ich zum Wir (Verknüpfung vom Individuum zur Gruppe) hin auszurichten.

Das pädagogische Personal hat auf der Weiterbildung über die praktische Umsetzung der Partizipation in den einzelnen Gruppen diskutiert. Diese Arbeit prüfen nun

die Erzieherinnen und Erzieher in den Einrichtungen auf Praktikabilität und versuchen, sie in ihren Bereichen umzusetzen. Der Erfahrungsaustausch in den Kollektiven ist hier unerlässlich. Zur Erprobung und zum Erfolg tragen sicher kleine umsetzbare Schritte bei, ob es das Essen, Spiel, die Beschäftigung oder anderes betrifft. Im gleichberechtigten Umgang werden Kinder begleitend in Aushandlungsprozesse einbezogen. Es ist gut, wenn Kinder auch ihren Willen äußern dürfen. Kompromisse finden, als immer gehorsam fordern, stärkt die Kinder, später eine eigene Meinung zu vertreten und sich nicht Stärkeren zu unterwerfen. Die Auseinanderset-

zung mit Erwachsenen ist ein gutes Training dafür. Dies ist die Basis für Demokratie. In alle Entscheidungen dürfen Kinder natürlich nicht einbezogen werden. Dort, wo es z. B. um tiefgreifende Probleme geht, wie Sicherheit und Gesundheit, haben sie kein Vetorecht.

Jede Erzieherin findet ihren eigenen Zugang zu neuen oder weniger bekannten Methoden. Wichtig ist, dass sich jeder mit dem, was er tut, auch identifizieren kann. Neue Wege erfordern Zeit, Raum zum Ausprobieren und Partner für den Erfahrungsaustausch.

Kinder orientieren sich an Erwachsenen, die mit Herz und Seele das tun, was sie tun.



Wir feiern Erntedank

Sorbische Kindertagesstätte „Chróšćan kołć“ Crostwitz



Bei den Vorbereitungen zum Erntedank beschäftigten wir uns mit vielen verschiedenen Ernteweisen. So fragten wir uns auch, wie Erntedank für unsere Tierwelt aussehen könnte. Die Kinder hatten viele Vorschläge und erzählten davon, wie sie es sich vorstellen könnten.

Sehr gut zum Thema passte die Erzählung von der Mäusefamilie. Diese erlebte gefährliche Abenteuer beim Einbringen der Herbstfrüchte. Der kleine Manni, so hieß der Jüngste der Mäusefamilie, wollte sich eine besondere Leckerei in der Vorratskammer einer Familie mausen – Käse. Weil aber die Speisekammer noch mit vielen anderen leckeren Sachen gefüllt war, kostete Manni von allem etwas. Bei aller Erkundung geriet er in Schwierigkeiten. Die für die Mäuse gefährliche Katze Minka merkte

das und Ob der kleine Manni sein Leben retten konnte, will ich euch nicht verraten! Vielleicht habt ihr zu Hause auch eine Naschmaus und sie erzählt es euch.

Das Erntedankfest in der Kita haben wir mit unserem Pfarrer gefeiert. Gemeinsam haben wir gesungen „Nam so derje, derje, derje dže“ und „Džak Ći za wšitke dobre dary“ und kurze Reime aufgesagt. So dankten wir Gott für alle Gaben und alles Gute. Wir dachten auch an die Kinder, die sich nicht satt essen können und beteten für sie.

Zur Zeit sammeln wir Geschenkpakete für Kinder und Familien in Not im Ausland. Auch dabei lernen Kinder zu Teilen und zu Danken.

Martina Mögl, Erzieherin



Wind, Wind sause...

Witaj-Kindertagesstätte „Pumpot“ Dörngenhäusen

Drachensteigen bei herbstlichem Wind gehört zur Kindheit einfach dazu. So kam es zur Idee, Ende Oktober mit den Kindern und Eltern ein Herbstfest zu feiern. Bei herrlichem Sonnenschein trafen sich alle am Sportplatz, um gemeinsam den Nachmittag zu genießen. „Huj, huj, wëttrik duje“ ertönte es zu Beginn aus dem großen Singkreis, um den Wind lautstark für das Drachensteigen zu motivieren. Ein spaßiges Bewegungslied durfte ebenso nicht fehlen, um auch die Eltern ordentlich aufzuwärmen. So war die Stimmung ganz wunderbar, in puncto Wind war jedoch absolute Flaute angesagt. Aber nicht verzagen, dachten sich einige Eltern und Kinder. Schließlich kann man mit dem Drachen auch einfach schnell über den Sportplatz rennen und ihn so in der Luft halten. Fast schon ein Bewegungsfest sozusagen. Für die Gemütlichkeit, die nicht zu kurz kommen durfte, haben die Kinder bereits am Vormittag fleißig Teig vorbereitet, um nachmittags leckere Waffeln verputzen zu können. Dazu gab es warme Getränke für Klein und Groß,

die für genügend Wärme von innen sorgten. So verging die Zeit wie im Flug und wir blicken zurück auf zwei schöne Stunden mit

gemeinsamen Spiel und Unterhaltung, die auch ohne Wind dem Titel „Herbstfest“ alle Ehre machten.

Passend zum Herbst besuchte uns



zwei Tage später Frau Krannich mit ihrer Igelstation, um den Kindern einen Einblick in das Leben der sonst doch eher scheuen Insektenfresser zu geben. Sogar Streicheln war erlaubt, was natürlich für reichlich Begeisterung sorgte.

Tobias Schön

Den Nachwuchspreis der Domowina

Witaj-Kindertagesstätte „K wódnemu mužej“ Malschwitz



Am 02.10.2019 bekamen „die Großen“ unseres Kindergartens in Bautzen im Haus der Sorben die Nachwuchs-Ehrenmedaille der Domowina übergeben. Das war für uns alle, Kinder, Eltern und Erzieher ein bewegender Nachmittag. Für mich war es ein einmaliger Augenblick, sehen und hören zu können, wie „unsere Kinder“ gewürdigt werden aber gleichfalls auch unsere Arbeit und die der Eltern. Besonders die Eltern erfuhren Dank und großes Ansehen für die Entscheidung, ihre Kinder zweisprachig in einer Witaj-Kita

aufwachsen zu lassen. Der Vorsitzende der Domowina David Statnik wies ausdrücklich darauf hin.

Ich bin seit der ersten Stunde der Eröffnung des Witaj-Kindergartens in Malschwitz mit dabei. Anfangs herrschte viel Skepsis, man hörte positive und negative Stimmen zu unserem Kindergarten. Ich setzte mich auf die Schulbank und lernte eine neue Sprache, sorbisch, was auch nicht so einfach war. Jahr für Jahr bekam unser Kindergarten mehr Zuspruch, es sprach sich herum, dass das Erlernen einer zweiten Sprache

für Kinder von ganz klein an sehr gut ist. Ich erweiterte meinen Wortschatz, lernte sorbische Lieder, Verse, sah mit den Kindern Bücher an. Die sorbische Tracht kannte ich, aber wie zieht man sie an, welche Kniffe, was ist ganz wichtig zu beachten, das eignete ich mir an und habe viel Spaß und Freude dabei. Die Bräuche und Feste sind mir sehr ans Herz ge-

wachsen.

Diese Auszeichnung ist für mich gleichfalls der Ansporn, weiter die sorbische Sprache und Kultur zu pflegen, den Kindern in der Krippe die Grundbegriffe beizubringen und zu sehen, wie sie mit dieser zweiten, ihnen unbekanntem Sprache, heranwachsen und Freude an ihr haben.

Sigrid Hörnig, Erzieherin

Wir waren dabei

Es war uns als Eltern eine Ehre, dass unsere Tochter an diesem Tag die Erzieher nach Bautzen ins Haus der Sorben begleiten durfte. Die Begrüßung durch den Vorsitzenden der Domowina Herrn David Statnik und die Laudatio auf unseren Kindergarten durch Frau Lenka Thomas waren kurz und mit viel Dankbarkeit verbunden. Die Kinder und



Erzieher führten ein kleines Programm durch, wobei die Gäste im Saal mitklatschten und mit-sangen. Das war ein sehr bewegender Moment für uns.

Obwohl fast alle Kinder und Eltern im Kindergarten keine Sorben sind, unterstützen wir wo immer es geht. So hat uns die Ehrung natürlich auch sehr stolz gemacht. Dennoch gehört der meiste Dank den Erziehern, die viel von ihrer Freizeit opfern, um die sorbischen Traditionen, die Sprache und die Bräuche an unsere Kinder und ihre Eltern und Verwandten weiterzugeben und diese auch zu pflegen. Wie zum Beispiel das Maibaumwerfen, die Vogelhochzeit, Auftritte beim Warthauer Naturmarkt, das Krabatfest oder das Folklorefestival in Bautzen.

Wir wünschen dem Kindergarten noch viele Jahre ein volles Haus und in diesem Sinne – dźakuju a wšo dobre.

Familie Nadin und Andreas Noack

Was schmeckt wie?

Sorbische Kindertagesstätte „Džěćacy raj“ Ostro

Das Sprichwort „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ ist auch heute noch für eine gesunde Lebensweise aktuell. Viele Gewohnheiten werden bereits in der frühen Kindheit angelegt. Dies betrifft auch Bewegung, Spiel im Freien, Ernährung. Übergewicht zeigt sich oft in der Einschulungsuntersuchung vieler Vorschulkinder und nimmt statistisch gesehen zu. Aus diesem Grund ist es bereits im Kindergartenalter von großer Bedeutung, ein gesundheitsförderndes Verhalten zu entwickeln.

Auch der Geschmackssinn wird früh ausgeprägt. Deshalb ist es wichtig, die Kinder zeitig mit den verschiedenen Geschmäckern vertraut zu machen. Kinder sind neugierig und begeben sich gern mutig in Experimente. Spielerisch haben sich die Kinder an unterschiedliche Gemüse- und Obstsorten gewagt. Mit verbundenen Augen haben

sie kleine Probestückchen von unverarbeiteten Lebensmitteln probiert. Dabei haben wir darauf geachtet, die Kinder besonders an heimische saisonale Sorten heranzuführen. Natürlich erklärten wir auch den Kindern, dass Lebensmittel kein Spielzeug sind und wir mit diesen verantwortungsvoll umzugehen haben.

Als Höhepunkt unseres Ernährungsprojektes haben wir gemeinsam die geschenkten Bio-Kartoffeln verarbeitet. Die Kinder waren mit Begeisterung dabei und stolz auf das Ergebnis. Ist es doch so, dass selbst Zubereitetes die Kinder (meist) sehr gern essen.

Agnes Nawka, Leiterin



Gesunde Ernährung mit den Vorschulkindern

Sorbische Kindertagesstätte „Dr. Jurij Mlynk“ Rabitz

Derzeit wird in Kooperation mit einer Krankenkasse ein Projekt zur gesunden Ernährung durchgeführt. Das Essverhalten wird bereits im frühen Kindesalter entsprechend geprägt. Das Ziel des

Angebotes ist es, Freude und Neugier am gesunden Essen zu wecken. Das Projekt umfasst neun Themen, zu denen jeweils eine Lebensmittelgruppe zugeordnet ist.

Zu Beginn des Ernährungsprogramms lernten unsere Vorschulkinder die Ernährungspyramide kennen. Ihnen wurde bildlich verdeutlicht, wie viele Portionen des jeweiligen Lebensmittels für sie gut sind. Durch Spiele und praktische Übungen werden alle Sinne angesprochen. Kinder entdecken, was ihnen besonders gut oder gar nicht schmeckt. Ihnen wird nahegebracht, ob etwas bitter, salzig, sauer, scharf oder süß schmeckt.



An den Projekttagen werden Rezepte ausprobiert und leckere Speisen, wie z. B. Quark-Dipp, süßer Joghurt oder Smoothie gemeinsam zubereitet und verzehrt. Dabei lernen die Mädchen und Jungen

spielerisch den verantwortungsbewussten Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten. Zusätzlich wird den Kindern Wissen vermittelt. Sie erfahren z. B. über die Herkunft und Kostbarkeit einiger Lebensmittel (z.B. Vanilleschote).



Das Projekt wird mit einem Fest abgeschlossen. Die Kinder werden daran aktiv beteiligt und können dabei zeigen, was sie gelernt haben.

Michaela Nuk, Erzieherin

Frieden - Glauben - Liebe - Hoffnung

Vier Kerzen brannten am Adventskranz. Es war still. So still, dass man hörte, wie die Kerzen zu reden begannen. Die erste Kerze seufzte und sagte: „Ich heiÙe Frieden. Mein Licht leuchtet, aber die Menschen halten keinen Frieden, sie wollen mich nicht.“

Ihr Licht wurde immer kleiner und verlösch schließlich ganz.

Die zweite Kerze flackerte und sagte: „Ich heiÙe Glauben, aber ich bin überflüssig. Die Menschen wollen von Gott nichts wissen. Es hat keinen Sinn mehr, dass ich brenne.“ Ein Luftzug wehte durch den Raum, und die Kerze war aus.

Leise und sehr traurig meldete sich nun die dritte Kerze zu Wort. „Ich heiÙe Liebe. Ich habe keine Kraft mehr zu brennen. Die Menschen stellen mich an die Seite. Sie sehen nur sich selbst und nicht die anderen, die sie lieb haben sollen.“ Und mit einem letzten Aufflackern war auch dieses Licht ausgelösch.

Da kam ein Kind in den Raum. Es schaute die Kerzen an und sagte: „Aber, aber, ihr sollt doch brennen und nicht aus sein!“

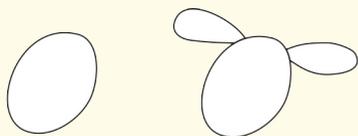
Und fast fing es an zu weinen. Da meldete sich auch die vierte Kerze zu Wort. Sie sagte: „Hab nur keine Angst! So lange ich brenne, können wir auch die anderen Kerzen anzünden. Ich heiÙe Hoffnung.“

Mit einem Streichholz nahm das Kind Licht von dieser Kerze und zündete die anderen Lichter wieder an.

(Quelle unbekannt)



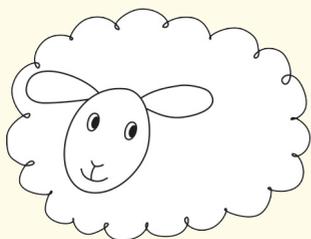
Wowcki - Schäfchen



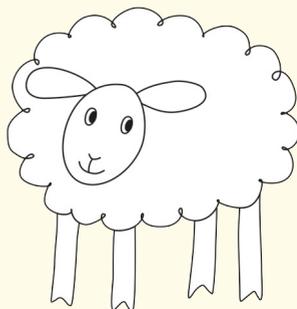
Namoluj sej jejko,
jedne wucho na prawo
a tamne wucho na ľewo.



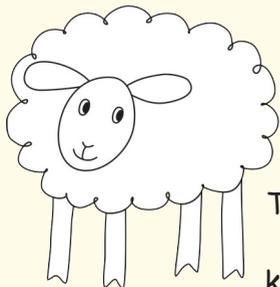
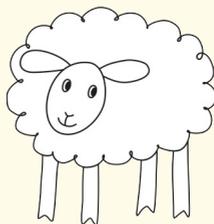
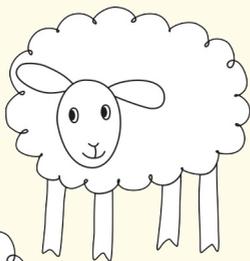
Do jejka moluj wóčce, nós
a hubku wjesotu pod nós.



Z maľtymi kwaklemi
namoluj mróčelki.



Pod mróčelku kaž kľoki,
to su štyri rune nózki.



To wšitko nětko wospjetuj
a stadleško sej namoluj,
kiž w Božej nocy chwataše
Božom džěsću do hródže.

