

Lippe Aktuell 16.04.2022



Ernährungsberaterin Regine Steinfert (links) und Erzieherin Simone Steffen (rechts) mit Kindern des Familienzentrums Brake. Foto: Familienzentrum Brake

Ein Kinderspiel

Lemgoer Kindergartenkinder lernen gesundes Kochen und Bewegen

Lemgo. Gesunde Ernährung und Bewegung sind ein Kinderspiel – das haben die angehenden Schulkinder des Familienzentrums Brake in den vergangenen Wochen bewiesen. In fünf Workshops lernten die Kinder und probierten auch selbst aus, wie man mit dem richtigen Essen und der passenden Bewegung Gutes für die eigene Gesundheit tun kann. Mit großer Freude und viel Talendrang waren die Kinder bei der Sache und haben das Gelernte am Ende auch mit nach Hause genommen. Abwiegen und messen, rühren und mixen konnten die Jungen und Mädchen schon ganz allein. Dazu kam die Erweiterung des Wortschatzes, zum Beispiel die Namen unterschiedlicher Kornsorten, genauso wie Tischsprüche und Würfel mit Bewegungseinheiten. Und auch Geduld und Vorsicht beim Hantieren mit heißen Topfen und Speisen waren gefragt. Das Projekt leitete Ernährungsberaterin Regine Steinfert zusammen mit dem Workshop-Team um Reinhard Stückerjürgen, die gemeinsam dafür sorgten, dass das neue Wissen direkt gefestigt wurde. Gerlinde Schmidt, Leitende des Familienzentrums Brake, freute sich über die Begeisterung der Kinder: „Reinhard Stückerjürgen, sein Workshop-Team und Regine Steinfert haben die Kinder ganz wunderbar mitgenommen, so dass jedes Kind am Ende etwas gelernt hat, das es tagtäglich gebrauchen und umsetzen kann. Die Sinneswahrnehmung, soziale Kontakte, Sprache und Bewegung, alles haben die Fachkräfte einbezogen und gefördert. All das war nur möglich durch die Unterstützung der Osthusenrich-Stiftung aus Gütersloh, die uns mit 2695 Euro gefördert hat.“ Der Erfolg der Workshops kam auch den anderen Kindern im Familienzentrum zugute. Rezepte und Ideen für Bewegungsspiele wurden an die Kinder und ihre Familien vermittelt. Besonders anschaulich fanden die Kleinen eine Ernährungspyramide mit einem Ampelsystem der Lebensmittel, beides kam nicht nur in der Kleingruppe und im Familienzentrum, sondern auch zu Hause zum Einsatz. (la)