

Kinder haben Spaß an Kochen und Bewegung.

Gesunde Ernährung leicht gemacht



Lemgo-Brake. Gesunde Ernährung und Bewegung sind ein Kinderspiel – das haben die angehenden Schulkinder des Familienzentrums Brake in den vergangenen Wochen bewiesen. In fünf Workshops lernten und probierten die Kinder aus, wie man mit dem richtigen Essen und der passenden Bewegung Gutes für die eigene Gesundheit tun kann. Mit großer Freude und Tatendrang waren die Kinder bei der Sache und haben das Gelernte am Ende auch mit nach Hause genommen, heißt es in der Pressemitteilung.

Abwiegen und messen, rühren und mixen konnten die Jungen und Mädchen schon ganz allein. Dazu kam ein neuer Wortschatz, zum Beispiel die Namen unterschiedlicher Kornsorten, genauso wie Tischsprüche und Würfel mit Bewegungseinheiten. Und auch Geduld und Vorsicht beim Hantieren mit heißen Töpfen und Speisen waren gefragt.

Geleitet haben das Projekt Ernährungsberaterin Regine Steinfurt und das Workshopteam um Reinhard Stückerjürgen.

Gerlinde Schmidt, Leiterin des Familienzentrums Brake, freute sich über die Begeisterung der Kinder: „Die Sinneswahrnehmung, soziale Kontakte, Sprache und Bewegung, alles haben die Fachkräfte einbezogen und gefördert. Eine tolle Aktion, die auch ein großer Spaß für die Kinder war.“ Dies sei nur durch die erneute Unterstützung der Osthusenrich-Stiftung aus Gütersloh, die das Projekt mit 2695 Euro gefördert hat, möglich gewesen.

Der Erfolg der Workshops kam auch den anderen Kindern im Familienzentrum zu
Lippen- und Handübungen. Die Spiele wurden an die Kinder weitervermittelt.