

Kinder lernen gesunde Ernährung

Projekt der Kita im Viertel wird von der Osthusenrich-Stiftung gefördert.

■ **Werther.** Fast Food und fertig vorbereitete Produkte sind aus dem Alltag kaum wegzudenken. Mit ihrer Verbreitung schwindet aber auch das Wissen um Zutaten und gesunde Ernährung. Dagegen geht die evangelische Kita im Viertel mit ihrem Schwerpunkt für Gesundheit, Ernährung und Nachhaltigkeit vor. Gemeinsam mit dem RS-Workshop-Team aus Rietberg und finanziell unterstützt durch die Osthusenrich-Stiftung hat sie jetzt ein besonderes Projekt durchgeführt. Mehr als 30 Kinder zwischen vier und sechs Jahren nahmen an fünf Projektmodulen teil, bei denen

es darum ging, spielerisch herauszufinden, was eine gesunde Ernährung ausmacht.

Unter anderem spielten die Kinder ein Hör-Memory, bei dem sie lernten, dass verschiedene Körner und Hülsenfrüchte auch unterschiedlich klingen. Auch der Unterschied zwischen Obst und Gemüse wurde ihnen mit einer einfachen Regel nahegebracht: Gemüse wächst unter der Erde und Obst am Baum, das trifft fast immer zu.

Viele Eltern waren überrascht, was ihre Kinder in der Kita alles probieren. Gemüsesorten, die sie zu Hause nie anrühren würden oder auch stets

verschmähter Fisch werden dort gegessen und in den meisten Fällen auch als schmackhaft empfunden. Zum Projekt gehörte auch das Kennenlernen der Ernährungspyramide. „Ein Junge war sehr enttäuscht, dass Süßigkeiten ganz oben in der Pyramide stehen und man nur wenig davon essen darf, er war der Meinung: Was so lecker ist, muss auch gesund sein“, berichtet Sigrid Schlüter. Umso wichtiger war es, den Kindern zu zeigen, welche Lebensmittel der Körper braucht und in welchen Mengen. Auch wurden die Kinder mit der Verarbeitung und Zubereitung vertraut gemacht.



Gesunde Ernährung ist lecker. Diese Erfahrung haben im Rahmen eines Projektes jetzt die Kinder der evangelischen Kita im Viertel gemacht.

Foto: Evangelische Tageseinrichtung