

Kita „Im Viertel“ führt Projekt zur gesunden Ernährung durch

So wird Lernen ganz schmackhaft

WERTHER (WB). Fast Food und fertig vorbereitete Produkte sind aus dem Alltag kaum wegzudenken. Mit ihrer Verbreitung schwindet aber auch schnell das Wissen um Zutaten und gesunde Ernährung. Dagegen geht die Evangelische Kindertagesstätte Im Viertel mit ihrem Schwerpunkt für Gesundheit, Ernährung und Nachhaltigkeit schon lange vor. Nun hat die Einrichtung gemeinsam mit dem RS-Workshop-Team aus Rietberg und finanziell unterstützt durch die Osthusenrich-Stiftung

noch ein besonderes Projekt dazu durchgeführt.

Mehr als 30 Kinder zwischen vier und sechs Jahren fanden spielerisch heraus, was gesunde Ernährung ausmacht. Unter anderem spielten sie Hör-Memory, bei dem sie lernten, dass verschiedene Körner und Hülsenfrüchte unterschiedlich klingen. Auch der Unterschied zwischen Obst und Gemüse wurde ihnen nähergebracht: Gemüse wächst unter der Erde und Obst am Baum. Außerdem durften sie einen frisch gepressten Apfel-Möh-

ren-Saft verköstigen. „Für unser gemeinsames Frühstück pressen wir jetzt regelmäßig mit den Kindern Saft“, erzählt Erzieherin Sigrid Schlüter.

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. Zum Projekt gehörte auch das Kennenlernen der Ernährungspyramide. „Ein Junge war enttäuscht, dass Süßigkeiten ganz oben in der Pyra-

mide 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, zum Beispiel beim wöchentlichen gesunden Frühstück, bei dem auf Regionalität und Saisonalität geachtet und auch schon mal das Brot selbst gebacken wird.



Aus dem Projekt „Gesunde Ernährung – Essen entdecken“ haben die Kinder – die Zubereitung von frischen Säften übernommen und pressen jetzt regelmäßig selbst Früchte aus. Foto: Ev. Tageseinrichtung für Kinder Im Viertel