



KiTa Oberlohmansshof Ernährung und Gesundheit

Bildungsbereich ist bereits Alltag in der KiTa Oberlohmansshof

In der städtischen Kindertagesstätte/Familienzentrum Oberlohmansshof fand bereits zum fünften Mal ein Projekt in Kooperation mit dem Workshopteam von Reinhard Stükerjürgen statt. Dieses Mal stand die Projektzeit unter dem Thema „**Ernährung und Bewegung**“

Nur durch die finanzielle Unterstützung der Familie Osthusenrich Stiftung, die dieses Projekt mit 2.875 € unterstützte, können solche Angebote stattfinden. „Kinder wachsen heutzutage in einem Überfluss an Lebensmitteln auf. Wie sollen wir uns in diesem Lebensmitteldschungel zurechtfinden? Ziel des Jahresprojektes Ernährung ist es, die Kinder mit den Grundsätzen der gesunden Ernährung vertraut zu machen. Es werden immer wieder neue Spielsituationen gefunden, sowie auch viele praktische Experimente und Geschmacksproben durchgeführt. Ein weiteres Ziel ist, den Erzieherinnen/Erziehern weitere Ideen und Erkenntnisse für die alltägliche Arbeit mit den Kindern zum Thema Ernährung an die Hand zu geben.“ (Regine Steinfort- Ernährungsberaterin, die dieses Projekt in der Kita durchführte.).

Im Mittelpunkt der Workshops (Fünf Dienstage im Februar und März 2023) standen hierbei die aid-Ernährungspyramide, die die Ernährungsgrundsätze der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) aufgreift. Die Hauptbestandteile der Ernährungspyramide sind: die Getränke, frisches Gemüse, Salat und Obst, sowie Brot, Getreide und Beilagen. Weiterhin gibt es noch Milch und Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Ei und Fisch, Fette und Öle sowie die süßen Extras. Auf jedes dieser Bestandteile wird nacheinander in den Einzelworkshops eingegangen. So lernen die Kinder beispielsweise, dass Milch und Limonade keine Getränke im Sinne der Ernährungspyramide sind. Weiterhin lernen selbst die Kleinen eine Vielzahl von Obst- und Gemüsesorten kennen

und können diese auch anhand verschiedener Sortier- und Zuordnungsspiele voneinander unterscheiden.

Abgerundet werden die Einzelworkshops immer wieder durch verschiedene praktische Experimente, bei denen jeder mitmachen kann. Hierbei steht oftmals die Wahrnehmung der Sinne, also Riechen, Schmecken, Hören, Sehen und Tasten im Vordergrund.

Um zu vermitteln, dass Ernährung und Bewegung eng miteinander verknüpft sind, werden Einzelworkshops in Form von Bewegungsworkshops durchgeführt. (Konzept des Projektes)

Am Ende der Workshops erhielten die Kinder eine Urkunde als „**Ernährungskönig**“.

Ideen werden in den KiTa-Alltag integriert

Diese Projektzeit soll eine weitere Unterstützung für die Kinder/Familien in der KiTa Oberlohmansshof sein. Das Projekt wurde mit einem Eltern-Kind-Workshop abgerundet, in dem sich die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern den Bereich „**Ernährung**“ noch einmal spielerisch nähern konnten.

In der KiTa Oberlohmansshof erhalten die Kinder täglich ein gesundes, vollwertiges und abwechslungsreiches Frühstücksbuffet. Beate Köhler: „Uns ist es wichtig, allen Kindern die gleichen Chancen zu ermöglichen und Konkurrenzgedanken der unterschiedlich gefüllten Brotdosen nicht aufkommen zu lassen. Die Eltern sind für dieses Angebot sehr dankbar und sehen mit welcher Selbstverständlichkeit Kinder Vollkornbrot oder vegetarische Brotaufstriche probieren. Auch das gesunde und vielseitige Müsliangebot an zwei Tagen in der Woche lieben die Kinder.“

Beim Mittagessen in der Kita Oberlohmansshof, welches die Kinder mitplanen, wird auf vollwertige, regionale und Bioprodukte viel Wert gelegt.

