

## PROJEKT: GESUNDE ERNÄHRUNG

Im Sommer 2023 haben wir uns im Kindergarten mit dem Thema gesunde Ernährung beschäftigt. Was bedeutet das eigentlich „gesunde Ernährung“?, was braucht mein Körper zum Wachsen?, welche Lebensmittel sind gesund und welche ungesund?, wovon sollte man viel und wovon eher weniger Essen? welches Obst – und Gemüse kennen wir, wo wächst es und vieles mehr. Außerdem haben wir verschiedene Stuhlkreissspiele hierzu gespielt, neue Lieder kennengelernt und einen Obsttanz gemacht. Natürlich haben wir auch zusammen gesundes Essen und Trinken selbst zubereitet wie z.B. Brot, Brotgesichter, Orangensaft, Limonade und vieles mehr. Wir hatten eine tolle Zeit, haben viel erfahren und gelernt wie wichtig eine gesunde Lebensweise ist!

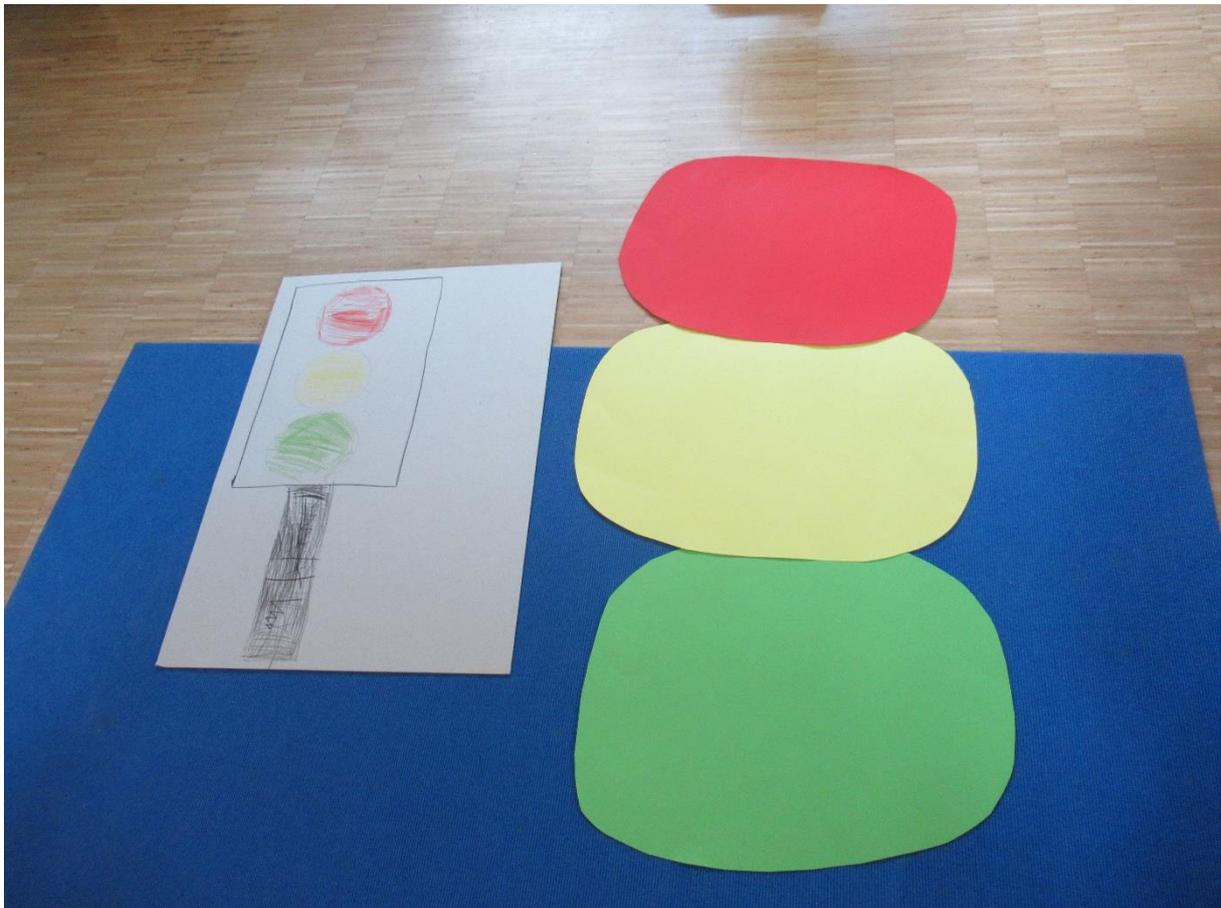


Jedes Kind durfte sein Lieblingsessen aufmalen. Danach haben wir gemeinsam überlegt, warum es so wichtig ist, dass wir regelmäßig essen und trinken. Außerdem haben wir überlegt, was es alles für leckeres gesundes Essen gibt.

Wir haben mit den Kindern eine Ampel gebastelt und gemeinsam überlegt, was die Farben der Ampel in Bezug auf unser neues Projektthema bedeuten könnten. Die Kinder wussten sofort, dass Rot „Stopp“ heißen könnte und für ungesunde Sachen steht, Gelb steht für gesunde Dinge, die man aber nur in Maßen essen sollte und Grün signalisiert freie Fahrt, sie steht also für Lebensmittel, die gesund sind. Gemeinsam haben wir für jede Ampelfarbe Lebensmittel aus Prospekten ausgeschnitten und diese der entsprechenden Farbe zugeordnet und aufgeklebt.

Anschließend haben wir ein kleines Quiz gestartet und die Kinder durften raten, wie viel Zucker sich in den einzelnen Lebensmitteln versteckt. Besonders überrascht waren alle über den Ketchup, der tatsächlich 38 Zuckerwürfel enthält. Wir haben gelernt, dass man nicht gänzlich auf alles verzichten muss und man auch gesunde Lebensmittel mit ungesunden mischen kann, um das ungesunde gesunder zu zaubern. Also haben die Kinder Naturjogurt mit kleinen Fruchtzwergen gemischt und wir haben noch frische Erdbeeren hinein geschnitten. Schon hatten wir einen leckeren Nachtisch der allen geschmeckt hat.

Passend hierzu haben wir die Geschichte vom kleinen König Max, oder auch „König Sahnehäubchen“ genannt, der am liebsten Süßigkeiten aß, gehört. Der Dank seiner Freundin jetzt ein mutiger kleiner König ist und Obst und Gemüse probiert und isst.



















Als nächstes haben wir uns mit den gesunden Lebensmitteln beschäftigt, wir haben verschiedene Obstsorten ertastet und erschmeckt. Das Obst haben wir im Anschluss gemeinsam zu einem Obstsalat verarbeitet und es uns natürlich zum Frühstück schmecken lassen.









Außerdem haben wir verschiedene Spiele, Fingerspiele zum Thema gespielt und Obst und Gemüse gebastelt.

Am liebsten spielen die Kinder Obstsalat und spielen das Fingerspiel:

Der erste schneidet Apfelscheiben,

der zweite holt die Dattelfeigen.

Der dritte schneidet Birnen klein,

der vierte hackt die Nüsse fein.

Der fünfte rührt alles ganz zart,

und fertig ist der Obstsalat.

In einer Kinderkonferenz haben die Kinder sich ausgesucht, dass wir verschiedene Säfte pressen und ein Brot selbst backen. Wir haben Zitronen gepresst und zum Frühstück einen leckeren kühlen Zitronensprudel getrunken.

In der letzten Woche sind wir der Frage der Kinder: „Was hilft unserem Körper zum Wachsen?“ noch einmal etwas genauer nachgegangen. Dazu haben wir uns die Ernährungspyramide angeschaut. Was bedeuten die einzelnen Farben und Spalten überhaupt, welche Lebensmittel gehören hierher und wie oft bzw. wie viel sollte man davon essen und trinken. Auch die Sachen in der Pyramidenspitze, die ungesunden Lebensmittel haben wir genauer unter die Lupe genommen. Wir haben überlegt, warum diese ungesund sind und die Kinder durften einmal anhand von Zuckerwürfel schätzen, wie viel Zucker in den einzelnen Lebensmitteln steckt und die geschätzte Anzahl an Zuckerwürfel dazu legen. Nachher haben wir die richtige Anzahl hierzu ergänzt. Die Kinder waren erstaunt, dies einmal so vor sich zu sehen.





Außerdem haben wir einen Smoothie selbst gemacht und selber Orangensaft gepresst. Bei der Zubereitung hatten die Kinder viel Spaß und geschmeckt hat es natürlich auch



