

Hilfe im Leben



Stadtmission Nürnberg e.V.

Ebl „Kochen-Essen-Wissen“-Preis

Projektdokumentation der Spiel- und Lernstube Lobsinger

**Spongebob, Pippi, Pumuckl, Tiger u. Bär & Co - Ernähren
sich unsere Kinderbuchhelden gesund?**



Sich gesund und ausgewogen zu ernähren ist im pädagogischen Alltag der Spiel- und Lernstube Lobsinger ein wichtiges Thema. Unser Ziel ist es, die Kinder über Ernährung und Bewegung zu Gesundheitsbewusstsein anzuregen. In der Einrichtung kochen wir das Mittagessen selbst. Dies geschieht zum Teil mit Unterstützung durch Ehrenamtliche, zum Teil aber auch mit einer pädagogischen Fachkraft und den Kindern gemeinsam. Einerseits soll einer Mangelernährung entgegengewirkt und eine Basisversorgung sichergestellt werden, andererseits möchten wir den Kindern Alltagskompetenzen vermitteln. Sie sollen lernen, einfache Dinge für eine Grundversorgung zu kochen, lernen günstig und zugleich umweltbewusst einkaufen zu gehen und sich gesund – fernab von fastfood – zu ernähren.

Bei vielen Kinderbuchhelden spielt (oftmals ungesundes) Essen eine große Rolle. Um unsere Kinder zu gesunder Ernährung anzuregen, kamen wir auf die Projektidee, mit den Kindern anhand von Kinderbüchern und deren „Helden“ in spielerischer Form ungesunde versus gesunde Ernährung zu thematisieren und ihnen Wege und Möglichkeiten einer gesunden und kostengünstigen Ernährung aufzuzeigen. Über ein halbes Jahr haben wir uns mit den Kindern intensiv mit dem Thema Ernährung auseinandergesetzt.

Projektbeginn war in den Faschingsferien Anfang März. Innerhalb dieses Ferienprogrammes drehte sich alles um ungesunde und gesunde Ernährung. Wir haben verschiedene Textstellen aus Kinderbüchern (Pippi Langstrumpf, Pumuckl, Michl aus Lönneberga, Spongebob, Tiger u. Bär), die mit ungesundem Essen zu tun haben mit den Kindern gemeinsam gelesen, haben dazu verschiedene Dinge gemalt, gebastelt und den Tag mit einem Fragequiz rund um die Kinderbücher abgerundet.

Im Anschluss daran haben wir am darauffolgenden Tag gemeinsam mit den Kindern eine Faschingsparty in der Einrichtung organisiert. Dafür durften sich die Kinder in Gruppen selbst überlegen, was es an diesem Tag zu essen gibt. Dann waren wir zusammen die Lebensmittel dafür einkaufen und haben gemeinsam „gekocht“. Wie zu erwarten gab es an diesem Tag sehr viel Süßes, Knabbereien, Fertigpizza und Kuchen.

Den Gegensatz dazu bildete ein Ausflug zu einem Bauernhof am darauffolgenden Tag. Hier konnten die Kinder viel über die unterschiedlichen Tiere dort, über die Tiererzeugnisse vor Ort, die dort auch verkauft wurden, aber auch über Obst und Gemüse von der Bäuerin erfahren. Highlight dieses Tages war, dass sich jedes Kind selber Butter aus Rahm „schütteln“ durfte, die wir dann mit frischem Bauernbrot und frischem, selbstgeerntetem und selbstgeschnittenem Schnittlauch gegessen haben.



essen



en

Huckepack“

beim „selbstgeschüttelte“ Butter essen

beim „Erlebnisernten

Huckepack“

Beide Ferienprogrammtage haben wir dann mit den Kindern gemeinsam gegenübergestellt, besprochen und die Kinder durften abstimmen, welcher Tag ihnen besser gefallen hat. 70 % der anwesenden Kinder fanden den Ausflug auf den Bauernhof und das Brot mit Butter besser und haben festgestellt, dass „fast-food“ nicht nur ungesund, sondern auch teuer ist und frische Lebensmittel auch besser schmecken können. Daraufhin haben die Kinder überlegt, was wir für den letzten Ferienprogrammtag vorbereiten und einkaufen könnten. In verschiedenen Gruppen waren wir beim Bäcker, Metzger, im Supermarkt und beim Gemüsehändler, um für ein „gesundes“ Frühstück in der Spiel- und Lernstube, bei dem auch die Eltern eingeladen waren, einzukaufen. Mit viel Spaß und Kreativität haben die Kinder dann mit uns ein gesundes Frühstücksbuffet mit Vollkornbrot, Obst, Gemüse, Joghurt etc. für sich und ihre Eltern gezaubert.

In den Pfingstferien stand ein Ausflug zum „Erlebnisernten Huckepack“ auf dem Programm. Dort haben die Kinder vom Gärtner eine Führung durch die Obst- und Gemüsegelder bekommen und konnten so einiges über Obst- und Gemüse erfahren. Die Begriffe regional und saisonal wurden anhand der einzelnen Obst- und Gemüsesorten definiert. Vor der Führung haben die Kinder eine Schubkarre

bekommen. An jeder Obst- bzw. Gemüsestation hat der Gärtner etwas zu dieser Sorte erzählt und jedes Kind durfte abwechselnd ein bis mehrere Stücke dieser Obst- oder Gemüsesorte abernten und in die Schubkarre legen. So kamen wir am Ende der Führung mit einer gefüllten Schubkarre am Ausgang an und durften die Lebensmittel mit nach Hause nehmen. Am darauffolgenden Tag gab es in der Spiel- und Lernstube Lobsinger ein gesundes Mittagessen mit Gemüsesuppe, Salat und ein Nachtisch frisch gepflücktem Obst.

Während der Schulzeit sind wir mit den Kindern gemeinsam unterschiedliche Kochbücher (vegetarisch, vegan, Hausmannskost usw.) durchgegangen und haben dann den wöchentlichen Speiseplan erstellt. Im Vorfeld haben wir mit ihnen die Ernährungspyramide besprochen. Viele kannten diese schon aus der Schule. Es war uns wichtig, dass die Kinder einen ausgewogenen, vollwertigen Speiseplan erstellen, in dem die Lebensmittel im angegebenen Verhältnis verzehrt werden, d.h. Getränke, Obst, Gemüse, Getreide, Milchprodukte täglich



und Fleisch, Fisch, Eier einmal pro Woche. Mit abwechselnd einigen Kindern haben wir dann in verschiedenen Supermärkten und Discountern in der Umgebung eingekauft und hier die Kinder auch auf Preisunterschiede aufmerksam gemacht. Dreimal wöchentlich haben wir Mitarbeiterinnen dann zusammen mit den ersten Kindern, die aus der Schule kamen, gekocht.

Abschließend können wir sagen, dass die kontinuierliche Auseinandersetzung mit dem Thema über die Kombination "Freizeitbeschäftigung – etwas über gesunde bzw. ausgewogene Ernährung lernen" über einen längeren Zeitraum bei den Kindern – zumindest innerhalb der Einrichtung – viel bewirkt hat und sich bei den Kindern verinnerlicht hat. Ein ausgewogenes, gesundes Mittagessen in der Einrichtung ist für die Kinder in der Spiel- und Lernstube Normalität und wird auch bei neuen Kindern sehr schnell und sehr gut angenommen.