

## **Unser Projekt: „Gesunde Ernährung“ in der Kita „Mühlbergzwerge“**



Im Januar widmeten sich die „Mühlbergzwerge“ nach den ausgiebigen Weihnachtsschlemmertagen intensiv dem Thema „Gesunde Ernährung“.

Auf spielerische Art und Weise schärften wir alle unsere Sinne und das Bewusstsein für gesunde und ausgewogene Nahrungsmittel.

In den Themenräumen gab es deshalb vielfältige Angebote, um die Kinder für einen aktiven gesundheitsbewussten Lebensstil zu sensibilisieren.

- ✚ Wir verkosteten Obst und Gemüse.
- ✚ Wir bastelten und bemalten Früchte.
- ✚ Wir stellten Riech- und Schüttelmemorys selbst her.
- ✚ Wir lernten die Lebensmittelpyramide kennen.
- ✚ Wir waren als „Fett- und Zuckerdetektive“ tätig.
- ✚ Wir bauten große und kleine Bauernhöfe und sprachen über deren Nutzen.
- ✚ Wir spielten das Theater „Die Geschichte vom Rübchen“.
- ✚ Wir bewegten uns sehr viel u. a. in einer „Bewegungsstaffel“ und diversen anderen Bewegungsspielen.

Weitere Höhepunkte der Projektwochen waren:

- ✚ ein von den Kindern selbst zubereitetes Zwischenkostbuffet mit leckeren Obstspießen, Gemüsesnacks, Rohkostsalate und selbst zubereitetem Joghurt. In der eigens dafür vorbereiteten Cafeteria in unserem Bewegungsraum ließen es sich alle Kinder des Kindergartens gemeinsam richtig gut schmecken.
- ✚ Der Besuch auf dem Rößlerhof und die damit verbundene Verkostung des vor 3 Monaten selbst hergestellten Kindergartenkäses.
- ✚ als Projektabschluss ein mit Unterstützung der Eltern mitgestaltetes gesundes Frühstück für die Kinder.

Das Obst und Gemüse gesund sind, wissen viele Kinder. Aber wie groß sollte eine Portion davon sein?

Und wie oft sollte man Obst oder Gemüse essen? Diesen und weiteren Fragen gingen die Kinder der Vorschulgruppen am 17.01.2017 in einem Ernährungsworkshop in der Kita auf den Grund.

Unterstützung dazu holte sich das Kita-Team bei expika und dem REWE Markt in Chemnitz.

Im Fokus des Programms standen Spaß, Bewegung und entdeckendes Lernen. Mittels moderner Medien, Geschichten und Liedern erhielten die Kinder durch aktive Mitgestaltung einen umfassenden Überblick.



Im Anschluss an diesen Medienworkshop konnten die Kinder das Gelernte an einem reichhaltigen Obst- und Gemüsetisch selbst anwenden und naschen. Im Anschluss durfte dann auch jedes Kind noch fünf Portionen Obst und Gemüse in eine Einkaufstasche packen und mit nach Hause nehmen.



In Vorbereitung auf das Ernährungsprojekt besuchten die Vorschüler bereits im November 2016 den REWE Markt in Chemnitz.

Dort nahmen sie an einer „Einkaufsrally“ teil und suchten in den Regalen nach gesunden Nahrungsmitteln, die dann genüsslich als Zwischenkost verspeist werden durften.

Des Weiteren schauten sie hinter die Kulissen des Marktes, durften die Kasse bedienen und viele Fragen stellen.

Das war für die Kinder ein ganz besonderer Höhepunkt.

Für alle Kinder und Erzieherinnen war dieses Projekt eine große Bereicherung und bereitete allen große Freude.

Das Team der Kita möchte sich hiermit bei allen fleißigen Helfern und Helferinnen, bei den Eltern sowie dem REWE Markt Chemnitz, Annaberger Straße für die gute Zusammenarbeit noch einmal recht herzlich bedanken.



Fett- und Zuckerdetektive



Ernährungspyramide



Frühstück in der Kita



gesundes Frühstück in der Kita