

# Ernährungsprojekt in der Kita St. Elisabeth



Vom 16.-19.05.2017 fand in unserer Einrichtung ein Projekt über gesunde Ernährung statt. Die Schulabgänger dieses Jah-

res (genannt die schnellen Geparden) trafen sich dazu an vier aufeinander folgenden Tagen mit der Diätküchenassistentin der Firma Rettel, Frau Melanie Spaniol.



Am ersten Tag bastelten alle eine Ernährungspyramide, die uns vor Augen führte, wie sich unsere Nahrung zusammensetzt und in welchem Verhältnis sie stehen sollte, dass sie auch gesund für uns ist. Bereits zu diesem Zeitpunkt erkannten einige Kinder Fehler, die sie machten und man berichtete uns, dass man dies nun ändern wollte: so z.B. schränkten einige am Folgetag den Zuckerkonsum ein! Am zweiten Tag wurde ein leckerer Obstsalat zubereitet und ein Smoothie gemixt. Dazu musste eine Menge Obst zunächst erkannt und dann klein geschnitten werden. Der dritte Tag beinhaltete das Thema Getreide und dazu backten wir Vollkornbrötchen und mischten vegetarische Brotaufstriche. Der selbstgemachte Nuss-Schokoaufstrich war selbstverständlich der Renner! Am Abschlusstag musste eine große Platte Rohkost in mundgerechte Stifte geschnitten werden, denn wir wollten sie in Kräuterquark dippen. Neben den leiblichen Genüssen übten die Kinder sich

in der Feinmotorik beim Schälen, Schneiden, Kneten, Mixen und Ausrollen. Außerdem verlangt das Kochen in Gemeinschaft eine Menge Sozialkompetenz. Frau Spaniol gelang es, dies alles unter einen Hut zu bringen und dadurch war der Spaß garantiert. Sie überzeugte also nicht nur mit fachlicher Kompetenz, sondern sie bewies jede Menge pädagogische Fähigkeiten.

Dass gesunde Ernährung weder langweilig sei, noch wenig Geschmack hätte, wurde von Frau Spaniol klar widerlegt. Hoffentlich wirken diese Erkenntnisse noch langfristig in den Kindern nach und vielleicht regen sie auch in den Familien dazu an, bewusst auf Ernährung zu achten, die Impulse des Projektes zu berücksichtigen und industrielle Lebensmittel kritisch zu hinterfragen.

Wir bedanken uns bei Frau Spaniol und der Firma Rettel für das Engagement und hoffen auf ein Wiedersehen oder eine Wiederholung mit anderen Kindern.