



Projekt 2012 Ernährung, Bewegung



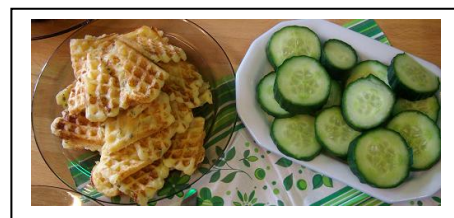
Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind wichtig, damit sich Kinder körperlich und geistig, fit und zufrieden entwickeln können, und auch im Erwachsenenalter spielen diese Komponenten eine entscheidende Rolle für die Gesundheit.

Ausreichend Bewegung in den Alltag zu integrieren ist jedoch für viele Menschen gar nicht so leicht. Sitzende Tätigkeiten nehmen zu, wir fahren mit dem Auto zur Arbeit, verbringen den Arbeitstag sitzend und wenn wir nach der Arbeit noch zum Sport fahren, dient uns selbst dorthin meist das Auto zur Fortbewegung. Durch diesen überwiegend inaktiven Lebensstil verbrauchen wir weniger Energie als wir mit kalorien- und fettreicher Nahrung zu uns nehmen. Dadurch gerät bei vielen Menschen die Energiebilanz aus dem Gleichgewicht, einer der größten Einflussfaktoren für die Entstehung von Übergewicht.

Hiervon sind nicht nur die Erwachsenen betroffen, auch Kinder bewegen sich heutzutage durchschnittlich nur noch eine Stunde täglich. Dies schreibt das NRW Ernährungsportal.

Wir als Gesundheitsteam haben beobachten können, dass oftmals Bewegung und auch die Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung im Familienalltag wenig Platz findet.

Vor drei Jahren gab es bereits ein Ernährungsprojekt, unsere Beobachtungen s.o. und das was auch durch Studien niedergelegt ist (z.B. Ergebnisse der Fitnessolympiade/ Schulneulings- untersuchung...) zeigen, dass hier durchaus Handlungsbedarf besteht. Um eine Vertiefung und Nachhaltigkeit zu erreichen nehmen wir dies als aktuelles Thema für 2012.



Gesundheitsförderndes Verhalten wird bereits in frühester Kindheit geprägt. Neben den Eltern spielen daher Kindergärten und Kindertagesstätten eine große Rolle. Hier können Kinder auf spielerische Art und Weise erste Erfahrungen im Umgang mit frischen Lebensmitteln sammeln, Geschmacksrichtungen wahrnehmen, vielfältige Sinneseindrücke und erleben.

Unsere Angebote für Sie und Ihr Kind :

1.) Die Koch AG:



Liebe Familien und Kinder,
in kurzer Zeit ein leckeres Essen gemeinsam zubereiten und dabei auch noch viel Spaß haben
- das ist das Ziel der neu gegründeten Koch AG.

Schnell eine TK-Pizza in den Ofen schieben, Nudeln mit einer Tomatensauce aus dem Glas serviert oder eine fix und fertig gewürzte Gemüsemischung in der Pfanne erhitzen. In unserem hektischen Alltag bleibt immer weniger Zeit für die frische Zubereitung unserer Speisen und so greifen wir immer häufiger zu Fertigprodukten. Darunter leidet die Qualität unseres Essens und häufig wissen wir gar nicht mehr so genau, was wir da überhaupt auf dem Teller haben.

Diese Entwicklung bereitet uns Sorge! Deshalb gründen wir die Koch –AG.

Seit Februar 2012 bieten wir in regelmäßigen Abständen Kochtermine an, in denen Kinder und Eltern gemeinsam leckere Gerichte zubereiten können. Gekocht wird dabei in der Kita-Küche. Da die Räumlichkeiten begrenzt sind, können sich pro Termin jeweils sechs Kinder mit ihrer Mama oder Papa an unseren Kochworkshop beteiligen.

Die Rezepte werden im Vorfeld von uns ausgesucht und an die Fähigkeiten der Kinder angepasst. Auch um den Einkauf der benötigten Lebensmittel kümmern wir uns. Die Kosten werden vom Eta des Gesundheitsteams getragen.

Für Euch heißt es also nur:
An die Töpfe, fertig los!

Natürlich werden wir die selbstgemachten Leckereien am Ende auch gemeinsam genießen.
Wir freuen uns weiterhin auf spannende Koch-Erlebnisse!

Im Rahmen eines Kochkurses für Eltern und Kinder zuerst gekocht und dann zusammengestellt, werden wir „Unser Fit Kids Kochbuch“ als pdf-Datei auf der Homepage des Gesundheitsteams einstellen.

2.) Balu-Tage „Im Land der Vitamine“



Liebe Eltern und Kinder!
Probier's mal mit Gemütlichkeit!
Unter diesem Motto
lud das Gesundheitsteam
wieder zu den Balu-Tagen ein!



Balu reiste mit Euch/ mit Ihnen ins Land der Vitamine.

Am Morgen gab es eine Begrüßung beim Eintreffen in den Kindergarten, verknüpft mit einer kleinen stillen Aufgabe:

- Am ersten Tag sollten die Kinder bewusst einen Apfel in ihr Fach bringen. Dieser wurde am Ende des Tages mit nach Hause genommen. In den Gruppen wurde Obstsalat hergestellt.
- Am zweiten Tag sollten die Kinder bewusst eine Möhre in ihr Fach bringen. Diese wurde am Ende des Tages mit nach Hause genommen. In den Gruppen wurde Möhrenapfelsalt zubereitet.

Als Aktionsstationen an beiden Tagen gab es:

- Obst- und Gemüsesorten anhand von Tast-, Geruchs- und Geschmackssinn erleben, erkennen und vielleicht den Karten(Begriffen) Obst oder Gemüse zuordnen
- den Unterschied von Obst/Gemüse frisch und aus der Dose erleben und vielleicht den Karten Dose oder frisches Obst/Gemüse zuordnen
- den Geruchssinn durch Kräuter, Gewürze und andere Lebensmittel erlebbar machen

Am Ende der zwei Tage bekamen alle Familien die Rezepte für den Obstsalat und den Möhrenapfelsalt mit nach Hause. So konnten alle, auch die, die selbst an den Aktionstagen nicht beteiligt waren, die Erlebnisse nachvollziehen.

Obstsalat
Zutaten: 3-5 Bananen, 3-5 Äpfel, 3-5 Birnen, Trauben, 2 EL Zucker, Saft einer Zitrone
Zubereitung: Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden. Äpfel, Birnen und Trauben waschen, nach Wunsch schälen und in kleine Stücke schneiden. Zucker und Zitronensaft zugeben und alles vorsichtig miteinander vermischen.



Möhren-Apfelrohkost
Zutaten: 500 g Möhren, 2 Äpfel, Saft 1 Zitrone, 2 EL Öl, Salz, Zucker
Zubereitung: Möhren schälen und fein raspeln. Äpfel waschen, nach Wunsch schälen und grob raspeln. Öl und Zitronensaft vorsichtig unterrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken und servieren.

3.) Frühstücks Bistro:



Es gab ein gruppenübergreifendes Bistro-Frühstück in der Turnhalle für die Kita-Kinder, dieses haben wir bereits seit 2009 in den Kita Alltag integriert.



4.) Der Kindergarten bietet ein tägliches Frühstück, Mittagessen und Knabberrunde an. Im Bereich Ernährung leben wir die Mindeststandards mit den Kindern wie folgt:

Mindeststandart Ernährung Frühstück:

- höchstes 1 x die Woche Nutella
- Milch/ zuckerreduzierter Kakao täglich, aber in Maßen
- Getränke: ungesüßte Tees und Wasser täglich
evtl. nach Festen auch Saftreste als Schorle
- Leberwurst höchstens 2 x die Woche
- Ei ab und an
- Butter täglich in Maßen
- Cornflakes/Müsli höchstens 2 X die Woche
- einmal die Woche vegetarisches Frühstück
- Wurst= Geflügelwurst(Schinkenwurst/Mortadella/Salami) wegen geringem Fettanteil und für moslemische Kinder
- pro Frühstück nur einmal Marmelade/Honig, danach wird das Brot nicht mehr süß belegt
- Obst- und Gemüse als Rohkostteller täglich
- Verschiedene Brotsorten, vorzugsweise Körnerbrot, aber auch immer eine Alternative ohne Körner da manche Kinder im Mundbereich überempfindlich reagieren, Knäckebrötchen, Reiswaffel und Vollkorntoast
- Weck/Stuten gibt es zum Nikolaus- und Osterfrühstück



Mindeststandart Ernährung Mittagessen:

Wir bekommen das Mittagessen vom Cateringservice.

In der Vorwoche gibt es den Speiseplan der Folgewoche, aus dem wir die Menüfolge aussuchen. Dabei ist mindestens ein Tag der Woche vegetarisch und es gibt 1x Fisch.

Der Nachtisch ist oft frisches Obst und dazwischen Quarkspeise, Joghurt oder auch mal Pudding, Milchreis, Grießbrei.



Mindeststandart Ernährung Knabberrunde:

Am Nachmittag gibt es fast täglich eine Knabberrunde.

Hier wird Obst- und Gemüserohkost angeboten und z.B. Salzstangen und auch mal etwas Süßes.

Wenn viel Milch da ist, gibt es auch schon mal Milch, ab und an Joghurt o.ä.. Alle Kinder essen auch etwas vom Obst oder Gemüse. Teilweise wird die Knabberrunde auch für mundmotorische Spiele/Übungen genutzt (z.B. auch das Trinken mit dem Strohhalm).

