

Reutlinger General-Anzeiger

Mittwoch, 20. April 2011

20.04.2011 - 07:20 Uhr

Ernährung - Rübenrädle und Körnerhäppchen: Vorschulkinder im Kindergarten Rübgarten lernen mit Präventionsassistentin Daniela Hoffmann, was gut tut und schmeckt

Spaß mit den Vitaminen

VON ALINA VEIT UND MARKUS PFISTERER

PLIEZHAUSEN-RÜBGARTEN. Die alte Eltern-Kind-Tour: Gemüse ist gut, Süßis sind schlecht und der Weg zur gesunden Ernährung läuft gestreng über den Zeigefinger. Die neue Tour: Ein paar Süßis neben viel Gemüse schaden nicht, und der Weg zum ausgewogenen Ernährungsmix läuft spielerisch - samt Bewusstseinsbildung darüber, was Essen und Trinken im Körper bewirken. Beispielhaft gezeigt von Präventionsassistentin Daniela Hoffmann im Kindergarten Rübgarten.



An der Ernährungs-Ampel: Sechs Becher Wasser am Tag sind genauso im grünen Bereich wie fünf Mal Obst und Gemüse. Gelb wird's bei Buttermilch, rot bei den Süßis. Daniela Hoffmann (rechts) macht klar, dass nichts verboten ist, aber die Mischung stimmen muss.
FOTO: Markus Pfisterer

Acht Vorschulkinder ordnen an einem Tisch gewissenhaft verschiedene Lebensmittel den wie bei einer Ampel gestalteten Stufen einer Nahrungspyramide zu. Wasser trinken ist sehr wichtig, also kommen die sechs Becher auf den unteren grünen Teil. Und weil sie es von Mama und Papa schon kennen, stufen die Kinder »fünf Mal am Tag Obst und Gemüse essen« auch als grünes Fundament der Pyramide ein.

Daniela Hoffmann, die regelmäßig Eltern berät und mit Kinderärzten zusammenarbeitet, ist begeistert von dem großen Anklang, den ihr Ernährungsschulungsprogramm bei den Kindern findet. »Wisst ihr, was passiert, wenn wir viel herumrennen?« - »Wir müssen schwitzen und trocknen ganz aus«, antworten die Kinder. »Richtig. Wie beim Auto, das muss man tanken. Wenn wir fit sein wollen, müssen wir Wasser nachtanken.« Anhand der Ernährungspyramide zeigt Hoffmann den Tagesbedarf eines Kindes und eines Erwachsenen: Sechs Becher pro Kind dürfen es schon sein.

»Immer so viel wie in eure Hand passt - bei meinen Händen also mehr«

Süßigkeiten sind nicht grundsätzlich tabu, stellen allerdings nur die rote Spitze der Pyramide dar. »Also aufpassen bei Süßis!« Nun dürfen alle testen, welche gesunden Getränke oder welches Obst sie gerne mögen. Ihre Beobachtungen tragen die Kinder in ihren »Lecker-Schmecker-Pass« ein.

Die Jungen und Mädchen probieren alles, was auf dem Tisch steht, und kreuzen auch fast alles in ihrem Pass an. Von der Erlaubnis von Hoffmann und Susanne Canal, einer Erzieherin des Kindergartens, die Lebensmittel auszuspucken, wenn sie ihnen nicht schmecken, macht kein Kind Gebrauch. Allerdings wissen sie auch genau, wenn sie etwas nicht mögen. Ziel der Übung ist, in den Kindern mehr Bewusstsein für die tägliche Mahlzeit zu wecken und sie für gesundes Essen zu begeistern - nicht nur weil es gesund ist, sondern auch weil es richtig lecker schmeckt. Susanne Canal ist sich sicher: »Es kommt bei den Kindern viel besser an, wenn sie selbst alles ausprobieren dürfen.«

Das Highlight in der etwas anderen Kindergartenstunde mit Daniela Hoffmann ist der anfangs versprochene »Zaubertrick«: Die Kinder schütteln mit Sahne gefüllte Marmeladengläser und zaubern - »Hokus Pokus Butterkuss« - selbstgemachte Butter, die sie dann auf Körnerbrothäppchen verputzen, als sei es Schokolade. Sie haben gelernt: Gesund kann auch lecker sein - und andersherum.

Weitere Infos zu kindgerechten Ernährungsschulungen gibt es bei Daniela Hoffmann. (GEA)

0 71 27/88 71 38

www.menschen-s-kinder.com

**Reutlinger
General-Anzeiger**