

Bissendorf lohnt sich!

Kinder erfahren die gesunde Ernährung

Projekt im Henstorf-Kindergarten wird vom Förderverein unterstützt

Gesunde Ernährung steht in dieser Woche in der Henstorf-Kindertagesstätte am Südeshfeld im Mittelpunkt. Mit dem Projekt „Iss Dich fit“ werden vor allem die Kinder, die nach den Sommerferien den Kindergarten verlassen und eingeschult werden, in die Ernährungserziehung eingebunden.

Mit diesem von der Rut- und Klaus-Bahlsen-Stiftung geförderten Projekt hatte die Kindertagesstätte bereits im vergangenen Jahr gute Erfahrungen gesammelt. Darum hat sich die Tagesstättenleiterin Martina Ebrecht entschlossen, es fortzuführen, zumal sie auf die Unterstützung des Fördervereins der kommunalen Kindertagesstätten in Bissendorf bauen kann. „Unsere Vorlieben beim Essen entwickeln wir im frühen Kindesalter. Was wir in dieser Zeit lernen, begleitet uns oft ein Leben lang und beeinflusst so unsere Gesundheit“, sagt Martina Ebrecht. Die Kinder beschäftigen sich in dieser Woche mit einigen Lebensmittelgruppen wie Getränken, Getreideprodukten, Obst, Gemüse und Süßem. Sie lernen die Vielfalt der Lebens-



Die zuvor zubereitete Obstquarkspeise schmeckt besonders lecker und wird von den Kindern gemeinsam verspeist. Bernstorf

mittel kennen und befassen sich mit der Größe und der Anzahl von Portionen. Praktische Erfahrungen beim Umgang mit Lebensmitteln sammeln sie beim Herstellen von Obst- und Gemüsespießen oder beim Zubereiten von Obstquark. Gestern wurde außerdem der Wochenmarkt in Bissendorf besucht, um dort Zutaten für die heutige Mahlzeit einzukaufen. „Vielen Kindern fehlt der praktische Umgang im Zubereiten von Mahlzeiten“, hat die Kindergartenleiterin festgestellt. Auch die Vielfalt an Lebensmitteln, auf die es bei einer gesunden Ernährung an-

kommt, ist vielen Kindern nicht bewusst. Ein zweites Element, das der Kindergarten in dieser Woche einsetzt, ist die Ernährungspyramide. Sie dient auch dazu, die Lebensmittelvielfalt deutlich zu machen. „Man darf eigentlich alles essen, aber es kommt immer auf die Menge und auf die Vielfalt an“, sagt Ebrecht. Christine Sander, Mutter und Vorstandsmitglied im Förderverein, hält dieses Ernährungsprojekt für besonders wichtig. „Man muss es eigentlich jährlich wiederholen, um alle Kinder einbeziehen zu können“, sagt sie.