

Einblick Kindergarten Winterlinger Weg

„Gesünder essen, gern bewegen“

Das Pilotprojekt „Gesund essen und gern bewegen“ der Universität Hohenheim startete Anfang Mai im Möhringer Kindergarten im Winterlinger Weg. Die vier beteiligten Erzieherinnen berichten über ihre eigenen Erfahrungen und über die gewählten Aktivitäten in den Altersgruppen.

**Gruppe der 2-3 jährigen Kinder**

Die Gruppe der 2-3 jährigen Kinder, die „Papageien“-Gruppe, beschäftigte sich mit dem Themenblock 3 „Essen schmeckt“ und Block 7 „Abenteuer und Wissenserweiterung“.

Ein geschmackvolles Abenteuer

Von Julia Sprang

Ein Test der Geschmacksnerven

Den Einstieg in das Projekt begann, in dem ich die Kinder verschiedene Frucht- und Gemüsesorten schmecken ließ. Dazu erstellte ich einen Fragebogen, auf dem ich die Kinder nach dem Namen der Frucht und deren Geschmacksrichtung (süß, salzig, sauer, ...) befragte. Dabei war mir nicht wichtig, richtige Antworten zu bekommen, denn die Kinder sind noch sehr jung. Sie lernen erst noch die geschmacklichen Unterschiede zu erkennen, zu differenzieren und einzuordnen. Ich wollte mit dieser Aktivität ihre Geschmacksnerven anregen und die geschmacklichen Unterschiede aufzeigen. Mich interessierte auch, welche Früchte die Kinder am besten erkennen und bevorzugen würden und welche sie meiden.

Jede Frucht wurde dann in kleine mundgerechte Stücke geschnitten und getrennt in Schälchen gefüllt. Zu jedem Schälchen legte ich die passende ganze Frucht, damit die Kinder sie auch am Aussehen erkennen konnten.

Das Ergebnis des Geschmackstests

Von den 7 teilnehmenden Kindern erkannten alle 7 den Apfel, 7 die Banane, 3 die Traube, 3 die Zitrone, 4 die Tomate und 6 die Gurke. Ein Kind verwechselte die Tomate mit einem Apfel und ein anderes die Zitrone mit einer Orange. Beim Zuordnen der Geschmacksrichtung wurde es noch schwieriger. Da war der Apfel mal salzig, mal bitter und die meisten Früchte konnten geschmacklich gar nicht eingeordnet werden. Die Zitrone konnten vier Kinder sofort der Geschmacksrichtung „sauer“ zuordnen, während sie lustige Grimassen zogen. Am besten kam der Apfel bei den Kindern an. Die Tomate wurde am häufigsten verweigert, an zweiter Stelle erst die Zitrone.

Salz und Zucker

Durch die Aussagen und Reaktionen der Kinder griff ich in den nächsten Aktivitäten die Geschmacksrichtungen „salzig“ und „süß“ auf. Wir verglichen Salz und Zucker miteinander, indem jedes Kind ein paar Körnchen probierte. Der Zucker wurde sofort erkannt, während beim Salz nicht alle Kinder auf den Namen kamen. Doch sie erkannten den Unterschied. Um den Geschmack noch zu intensivieren, löste ich etwas Salz und etwas Zucker in

zwei Gläser Mineralwasser auf. Die Reaktionen waren unterschiedlich. Zwar war das Zuckerwasser bei der Mehrheit der Kinder der Favorit, doch zwei Kinder zogen das etwas salzige Wasser dem Süßen vor. Als nächstes unternahmen wir ein gemeinsames Frühstück, wobei jedes Kind sein eigenes Essen vorstellte und wir überlegten gemeinsam, ob das Essen eher süß oder salzig ist.

„Kinder sind noch jung und nicht lange im Kindi“

Während der Durchführung des Projektes wurde mir bewusst, dass die verschiedenen Themenblöcke unweigerlich zusammenhängen und nicht zu trennen sind. Durch eine Aktivität werden manchmal gleich mehrere Module abgedeckt und so beschränkte ich mich nicht mehr auf meine gewählten Module.

Schwierig ist für mich bei diesem Projekt auch, dass die Kinder noch sehr jung und viele auch noch nicht lange im Kindergarten sind. Sie interessieren sich momentan mehr für die Einrichtung an sich. Sie wollen die Spielzeuge erkunden, mit den Kindern spielen, die Einrichtung entdecken, einfach erst einmal ankommen. Da spielt das Essen für sie gerade eine Nebenrolle. Ich versuche daher einen gesunden Mittelweg zu finden und das Projekt an die Bedürfnisse der Kinder anzupassen, z.B. machte ich ein Bewegungsspiel mit der Gruppe, das mit verschiedenen Gemüsesorten gespielt wird: „Der Gemüsekorb fällt um...“. Bei diesem Spiel muss man schnell sein, um ein Sitzplatz zu erwischen. Wichtig ist dabei zu wissen, welcher Gemüsesorte man angehört. Die Kinder verstanden das Spiel recht schnell und hatten Spaß an der Umsetzung. So wurde u.a. Bewegung und Wissenserweiterung mit dieser Aktivität abgedeckt.



Schmeckt die Traube süß, sauer oder salzig?

Gruppe der 3-4 jährigen Kinder

In der Gruppe der 3-4 Jährigen („Schöne Giraffen“) arbeitet die Erzieherin Laeia Nekoufar mit den Themen „Was essen wir?“ (Block 1) und „Warum essen wir?“ (Block 2).

Die blaue Banane

Von Laeia Nekoufar

Im ersten Schritt haben wir Lebensmittelfamilien gebildet:

- Obst und Gemüse
- Milch und Milchprodukte (Joghurt,...)
- Getreide und Getreideprodukte (Brot,...)
- Tierprodukte (Wurst, Eier, Fleisch.....)

Zu diesem Thema haben wir ein gemeinsames Frühstück veranstaltet. Dabei unterhielten wir uns über den Inhalt der Frühstücksdosen der Kinder und ordneten ihn den Lebensmittelfamilien zu. Natürlich wurden auch Fragen beantwortet: Wie schmecken Lebensmittel? Wo und wie wachsen Obst und Gemüse?

Als Folgeaktivität und Vertiefung der bereits erworbenen Obst- und Gemüsekenntnisse der Kinder wurde das Spiel „Mein rechter Platz ist leer“ gespielt. In diesem Spiel riefen die Kinder sich nicht per Namen herbei, sondern wurden zu Obst oder Gemüse. Viel Spaß hatten die Kinder auch beim Rätseln. Ein Kind beschrieb ein Produkt (Farbe, Form, Geschmack) und die anderen Kinder errieten es. In weiteren Aktivitäten entstanden kleine Kunstwerke, z.B. „Die blaue Banane“.

Die schönen Giraffenkinder und die Sonnenkinder kauften auf dem Markt Obst und Gemüse ein und veranstalteten für alle Kindergartenkinder ein gemeinsames gesundes Frühstück.

Bis Juli wird sich die Gruppe der 3 bis 4 jährigen Kinder mit dem Thema „Warum essen wir?“ weiter beschäftigen. Folgende Einheiten sind für diesen Abschnitt geplant: Hungergefühl, Bewegungsspiele, Kunstaktivitäten, Geschichten wie „Der süße Brei“ und „Der dicke, fette Pfannkuchen“, Kochen (wir kochen den süßen Brei), Musik (Lieder singen, Tanzen). Die Kinder und ich hatten viel Freude an den durchgeführten Aktivitäten und ich bin gespannt auf den weiteren Verlauf des Projektes.

Gruppe der 4-5 jährigen Kinder

Die Sonnenkinder im Alter von 4 bis 5 Jahren beschäftigten sich im Projekt „Gesund essen, gern bewegen“ mit den Themenblöcken 1 „Was essen wir?“ und 4 „Essen macht Spaß!“

Essen macht Spaß!

Von Simone Heeg

Bei der ersten Aktivität benannten die Sonnenkinder alle Lebensmittel, die sie kannten und malten sie auf ein großes Plakat auf. Dabei teilten wir sie in die beiden Kategorien „gesund“ und „ungesund“ ein. Nun befragte ich die Kinder, wie die einzelnen Lebensmittel schmecken und was ihre Eigenschaften sind. Diese Aktivität haben wir anhand von einem Rätsel durchgeführt. Die Kinder haben sich ein Lebensmittel ausgesucht und dieses solange beschrieben bis die anderen Kinder erraten konnten was für ein Lebensmittel gemeint ist, z.B. „Es ist gelb und weich und sie ist krumm“. Antwort der Kinder: „Die Banane“.

Bei der Frage, wie die Banane schmeckt, kam als Antwort „sauer“. Diese Aussage habe ich aufgegriffen und ein Angebot daraus gemacht, bei dem es darum ging, den Unterschied zwischen süß, sauer, bitter, salzig und scharf wahrzunehmen und zu erkennen. Zitronen, Kaffeebohnen, Salz, Zucker und Radieschen wurden probiert. Einigen Kindern fiel es noch schwer, die richtige Geschmacksrichtung zu erkennen. Gemeinsam überlegten wir uns Lebensmittel, die entweder süß, salzig, sauer, bitter oder scharf sind. Auch die Lebensmittel auf unserem selbst gemalten Plakat ordneten wir den verschiedenen Geschmacksrichtungen zu. Wir machten noch einen zweiten Durchgang mit den Lebensmitteln und die Kinder konnten nun die Geschmacksrichtungen schon besser unterscheiden.

Die Gruppe der Sonnenkinder und die Gruppe der schönen Giraffen trafen sich in der darauf folgenden Aktivität, um einen Einkauf von frischem Obst und Gemüse zu unternehmen. Zusammen liefen wir zu dem Obst- und Gemüsestand beim Bahnhof. Die Kinder suchten sich jeweils ein Obst oder Gemüse aus, das sie selbstständig auswählen und bestellen durften. Ein Kind durfte auf Wunsch die Verantwortung übernehmen und den ganzen Einkauf bezahlen. Aus diesen Obst- und Gemüsesorten bereiteten wir ein gemeinsames Frühstück vor, an dem alle Kinder des Kindergartens Winterlinger Weg teilnahmen. Einige Kinder halfen bei der Vorbereitung des Buffets. Das Obst und Gemüse wurde gewaschen und geschnitten, dazu gab es selbstgebackene Vollkornbrötchen, die die Kinder einen Tag zuvor im Projekt mit der Erzieherin Jolanta Rosenberg gebacken hatten. Es gab Kräuter und Paprikaquark und zwei selbstgemachte Marmeladen von Familie Hartenstein. Alle waren begeistert und satt. Das Buffet war „ratzputz“ leer gegessen.

Zur Zeit singen wir das Lied „Der Müller hat ein Mühlenhaus.“ Hier wird erklärt wie einige Lebensmittel entstehen und was man dazu für Zutaten benötigt.

Beispiele aus der Praxis: Bewegungsspiele

■ **Spiel 1: „Familienausflug“**
Ziel: Schnelles Reagieren und Laufen; sich im Raum orientieren
 Die Kinder teilten sich in drei Gruppen auf (Familien). Jede Familie hatte einen Holzreifen auf dem Boden platziert und setzte sich rein. Die Kleingruppen teilten die Rollen auf (Vater, Mutter, Kind, Hund). Die Erzieherin erzählte eine Geschichte. Immer wenn „Vater“, „Mutter“, „Kind“ oder „Hund“ in der Geschichte vorkamen, sprangen die Kinder jeder Gruppe, denen die jeweilige „Familienzugehörigkeit“ zugewiesen wurde, auf und umliefen den Holzreifen so lange bis eine Glocke erklang. Diese Glocke war das Zeichen für die Kinder, dass die Geschichte weitererzählt wird und die Familien sich im Holzreifen versammeln sollten. Die Geschichte wurde so erzählt, dass manchmal mehrere Familienmitglieder gleichzeitig rennen mussten. In der nächsten Geschichte haben die Kinder eine andere Art der Bewegung gewählt, nämlich das Hüpfen. In der dritten Geschichte wurden die Familienmitglieder nicht genannt, sondern per Zeichnung auf einem Zettel gezeigt. In der vierten Geschichte wurden die Familienmitglieder mit Musikinstrumenten angekündigt: Mutter – Metallophon, Vater – Becken, Kind – Tamburin, Hund – Kastagnetten. Die Variationen des Spiels haben das Spiel sehr spannend gemacht, so dass die Motivation der Kinder durchgehend angehalten hat und die Kinder sich das Spiel noch mal wünschten.

■ **Spiel 2: „Würfel“**
Ziel: Kräftigung der Muskeln; Reagieren; Zuordnen der Würfelpunkte zu den entsprechenden Aufgaben
 Die Kinder sitzen in einem Kreis. Im Gespräch mit den Kindern wurden die Ziele genannt und durch Bewegungsbeispiele der Kinder deutlich gemacht. Danach ordneten die Kinder den Würfelzahlen verschiedene Bewegungsarten zu (auf einem Bein hüpfen, auf zwei Beinen hüpfen, Liegestützen, Liegeposition halten, Tanz mit Drehung). Nun wurde der Reihe nach gewürfelt und die vorgeschlagenen Bewegungsarten dazu ausgeführt. In der nächsten Runde wählten die Kinder andere Bewegungsarten.

■ **Spiel 3: „Brücken bauen“**
Ziel: Reagieren; Orientierung; Kreativität; gegenseitiges Helfen; logisches Denken; Sinneswahrnehmung
 Es wurden zwei Gruppen gebildet. Jede Gruppe baute aus gemischtem Material (weich, hart, rau, glatt) eine Brücke zur „Gummibärcheninsel“. Jedes Kind war einmal Architekt und Konstrukteur zugleich. Es baute eine Brücke für die eigene Gruppe, die die Brücke nutzte, um ein Gummibärchen „pflücken“ zu können. Zur zweiten Runde des Spiels wurden die jüngeren Kinder (2-3 Jährigen) eingeladen. Die Vorschulkinder bauten für diese Gruppe erneut eine Brücke. Sie zeigten dann den jüngeren Kindern die Regeln des Spiels, indem sie einfach die Strecke durchliefen. Dann wurden die Vorschulkinder zu Paten der jüngeren Kinder und sie begleiteten diese zur Gummibärcheninsel. Die Kinder waren sehr motiviert im Spiel. Die Brücken, die nacheinander wuchsen, wurden technisch immer durchdachter. Die Kinder legten Wert darauf, dass die Brücke so konstruiert wurde, dass alle Gruppenmitglieder an ein Gummibärchen kommen konnten. Im zweiten Teil des Angebotes übernahmen die Vorschulkinder mit voller Verantwortung die Patenschaft und leiteten ihre jüngeren Freunde sensibel, achtsam und mit Erfolg an. Die Gummibärchen waren eine sehr gute Motivation für die Kinder, so dass ihre Mühe die Insel zu erreichen sehr groß war. Die Menge der Gummibärchen, die im Spiel an die Kinder verteilt wurde, war gering, so dass man von einem gezielten und kontrollierten Konsum der Süßigkeiten sprechen kann.

Gruppe der Vorschulkinder

Der Themenblock 5 „Bewegung macht Spaß!“ und Block 6 „Körpergefühl“ wurde mit den Vorschulkindern durchgeführt. An manchen Angeboten nehmen auch Kinder aus anderen Altersstufen teil.

Körpergefühl und Bewegung

Von Jolanta Rosenberg

Nachdem den Kindern Ziel und Vorgehen eines Bewegungsspiels erklärt bzw. vorgelesen wurden, wurden immer mehrere Spielvarianten durchgespielt. Danach wird jedes Spiel mit den Kindern reflektiert. „Hat euch das Spiel gefallen? Was war besonders leicht / schwer? Wo habt ihr euch gegenseitig helfen müssen? Wo war eure Reaktion sehr wichtig? usw. Die Kinder klebten danach für die durchgeführte Einheit einen Punkt auf die von der Uni Hohenheim mitgebrachten Tischsets.

Projekt macht Kindern großen Spaß

Die Uni Hohenheim hat in der Tat mit den vorgeschlagenen Modulen nichts Neues erfunden. Mit hoher Wahrscheinlichkeit ist es auch so, dass die Erfahrungsschätze der Erzieherinnen im Umgang mit Kindern zu bestimmten Einheiten der Wissenschaft dienen. Aber es ist auch Fakt, dass die Vorschulkinder sehr großen Spaß und viel Freude an den durchgeführten Aktivitäten haben. „Welches Spiel spielen wir heute?“ ist die tägliche Standardfrage der Vorschulkinder.

Mit Sicherheit hat die Uni Hohenheim mit ihrem Pilotprojekt etwas in Bewegung gesetzt. Die Frage ist nur, wie lassen sich solche Einheiten neben den anderen wichtigen Bausteinen in das tägliche Leben eines Kindergartens mit den vorhandenen personellen Ressourcen integrieren. Fakt ist, dass durch das Gesundheitsprojekt andere Projekte im Kindergarten im geringeren Umfang stattfinden.



Inh. Anja Schmidgall
 Sigmaringer Str. 126
 70567 Stuttgart-Möhringen
 Tel. 0711 / 7 28 00 25
 Fax 0711 / 72 32 84
 E-Mail: FunAktiv13@aol.com
 Web: www.FunAktiv.de

- + betreuter Fitnessbereich
- + separater Hantelbereich
- + Cardio-Bereich
- + Sauna / Solarium
- + Kinderbetreuung

- großes Kursangebot:**
- Indoor-Cycling
 - Fit im Alter / Senioren Gymn.
 - Kinderfitness
 - Nordic Walking

