

Schönwalde

Gesundes Frühstück für Tiger-Kids in der AWO-Kita Schönwalde

„Mama morgen brauche ich keine Frühstücksbbox! Morgen ist nämlich gesundes Frühstück im Kindergarten und wir müssen unbedingt pünktlich sein!“ Das sind meistens die Worte meiner Tochter am Vorabend des Mittwochs. Dass Mittwoch-



morgen etwas anders ist als sonst, merkt man schon bei der Parkplatzsuche vor dem Kindergarten in Schönwalde. Alle Kinder kommen pünktlich zum Frühstück in die Kita, was auch kein Wunder ist. Das lecker aufgebaute Buffet in schillernden Farben lädt geradezu ein, ein gesundes, vollwertiges und abwechslungsreiches Frühstück zu zelebrieren. Die Kinder sind beim Anblick der vielen Lebensmittel sehr aufgeregt und neugierig, mal etwas anderes, unbekanntes auszuprobieren. Sie bestaunen die verschiedenen Brotsorten mit lustigen Körnern, sowie den schmackhaften Kräuterquark, welchen man sonst nur zu Pellkartoffel kennt oder sie lassen sich vom frischen und knackigen Obst und Gemüse verführen. Unbekannte Dinge mit reichlich Vitaminen und Mineralstoffen müssen

probiert werden. Besonders interessant wird es, wenn sich lustige Gemüssticks als kleine Gesichter auf den Frühstücksbrotchen der Kinder tummeln. Milch, ungesüßter Tee oder Wasser haben auf der Getränkekarte der Kita Traumland einen festen Platz eingenommen.

Einen großen Dank gilt den Erzieherinnen der Kita „Traumland“ bei der liebevollen Umsetzung des Projektes „Tiger Kids“, denn die Kinder wissen jetzt besser denn je, dass überzuckerte Getränke mehr Durst, schlechte Zähne und schlechte Laune verursachen. Durch den exzellenten Einsatz der Kita Traumland bei der Verwirklichung des Gesundheitsprojektes der AOK „Tiger Kids“ wird den Kindern die Basis für ein gutes und gesundes Ess- und Bewegungsverhalten vermittelt. Dass diese Arbeit Früchte

trägt und ganz hervorragend bei den Kindern ankommt, zeigt beispielsweise der Einsatz meiner Tochter bei der Planung des Wochenendeinkaufes. Hier dürfen es dann gut und gern viele verschiedene Früchte und

Gemüsesorten sein, Brötchen mit Körnern sowie Naturquark oder Naturjoghurt, welcher später mit Lebensmittelfarbe aufgepeppt werden muss, damit er lustig und fröhlich aussieht.

Die Projektziele von Tiger Kids für eine bewegte Kinderwelt sind: Verhaltensänderung der ganz Kleinen, um ein gesundes, aktives Erwachsenwerden zu ermöglichen, Förderung regelmäßiger Bewegung, die Spaß macht, Gesundheitsfördernde Auswahl von Speisen und Getränken, Handlungsorientiertes Erleben und Einüben gesunden Lebensstils. Diese werden in der Kita „Traumland“ kompetent und souverän umgesetzt. Ein herzliches Dankeschön dafür. Weiter so!

Aufgeschrieben von der Mama von Leni Zuchowski, Karina Zuchowski.