

Fit von Klein auf

Aktion „5 Am Tag“ in der Kita Wiesenwichtel

Von TATJANA REICHL

■ **Ulfen.** Um zu wissen, dass Gemüse und Obst auf dem täglichen Ernährungsplan stehen sollte, dafür ist man nie zu jung. Dass diese vitaminreiche und gesunde Lebensmittel am besten fünfmal am Tag gegessen werden sollten, wurde den Kindergartenkindern der Kita Wiesenwichtel in Ulfen näher gebracht.

Im Rahmen der Interkommunalen Gesundheitstage (wir berichteten) lud die BKK Werra-Meißner zur Aktion „5 am Tag“ ein.

„Die Kinder haben von Zuhause Obst und Gemüse mitgebracht. Wir haben das Angebot dann ergänzt mit etwas außergewöhnlicheren Sorten wie die Drachensfrucht oder die Avocado“, sagt Luisa Schmidt, Ernährungsberaterin der BKK. Die Diätassistentin und Ökotrophologin hat gemeinsam mit Jasmin Sieland und Claudia Küster von der BKK einen ganzen Gemü-



Gemüse und Obst ist wichtig: (vorne v.li.) Bürgermeister Thomas Eckhardt, Heike Schmidt, Fluriy, Lotta, Hanna, Elias, Zoey, (mitte v.li.) Claudia Küster, Luisa Schmidt, Susanne Volz, Jasmin Sieland und (hinten) Mattias Siegk. Fotos: Reichl

Denksport

6		2	5		3	8		7
		4		6		3		1
7		3		4	8	5		
			3	1	4		7	2
1	3		8					5
	4	7					8	
3	8			7	9	6	5	4
4	7	5				2		
			4		5		1	8

S
U
D
O
K
U

Die Spielregeln in Kürze:

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3-x-3-Kästchen alle Zahlen von 1 bis 9 stehen.



Auflösung des letzten Sudokus:

1	3	9	6	5	4	2	8	7
5	7	4	8	2	9	3	6	1
8	2	6	3	7	1	5	4	9
7	6	2	9	8	3	1	5	4
4	8	3	7	1	5	6	9	2
9	5	1	4	6	2	7	3	8
6	9	7	1	3	8	4	2	5
3	4	5	2	9	7	8	1	6
2	1	8	5	4	6	9	7	3

se- und Obsttag für die insgesamt 17 Kinder vorbereitet. „Uns ist es auch wichtig, die Eltern dazu zu holen und zu reflektieren, wie das Gelernte in den Alltag und Essensplan integriert werden kann“, so Schmidt. Daher wurde den Kindern das Wissen nicht nur theoretisch vermittelt, es geht auch um praktisches Kochen. Für die Gruppe sowie die Eltern und Kinder wurde ein pikanter Dip und ein süßer Joghurt zum Essen vorbereitet. Dazu

gab es kreativ Hergerichtetes, wie die Apfelraupe oder den Gemüsezug.

„Bei uns bekommen die Kinder jeden Morgen Obst und Gemüse von Zuhause mit. Das bereiten wir dann mit den Kindern gemeinsam für das Frühstück zu“, sagt Erzieherin Heike Schmidt. In der Ulfener Kita ist gesunde Ernährung und Bewegung fest im Konzept verankert - und ab sofort auch das Essen mit „5 am Tag“.



Mit Bildkarten lernten die Kinder die verschiedenen Gemüse und Obstsorten spielerisch kennen.