

# Auf die richtige Menge kommt es an

Kindertagesstätte St. Georg in Fürstenau setzt auf gesunde Ernährung

**E**infach essen, was schmeckt? Ganz so einfach ist das nicht, wie die 26 Jungen und Mädchen der integrativen Kindertagesstätte St. Georg in Fürstenau inzwischen wissen. Sie nehmen laut einer Mitteilung an einem mehrmonatigen Präventionsprojekt teil und haben bereits viel gelernt.

Experten der IKK-Krankenkasse sowie eine Ernährungsberaterin begleiten die Kindertagesstätte. Eine wichtige Rolle beim Vermitteln von gesunden Ernährungsgewohnheiten spielen die Charaktere Frau Schleck, die selten kommt, und Familie Frisch, die immer willkommen ist. Sie helfen den fünf beziehungsweise sechs Jahren alten Kindern bei der Zuordnung von Lebensmitteln



Mit der Lebensmittelpyramide lernen Kinder, welche Lebensmittel gesund sind und welche nur in Maßen genossen werden sollten  
Foto: Kindertagesstätte St. Georg Fürstenau

gruppen in einer Ernährungsgruppe. Die Jungen Obst und Gemüse stehen für Familie Frisch, Süßigkeiten für Familie Frisch, Süßigkeiten

ten und fettige Snacks für Frau Schleck. Die Jungen und Mädchen wissen: Familie Frisch ist bei jeder Mahl-

zeit willkommen, bei Frau Schleck sollten sie vorsichtig sein. Sie verspricht zwar Spaß, doch steht sie nicht für Gesundheit. Gleichwohl: „Verbote gibt es nicht“, betont Ernährungsberaterin Monika Rahimi. „Doch Kinder sollen frühzeitig lernen, dass es auf die richtige Menge ankommt.“

Und auf eine kindgerechte Präsentation, um gesundes Essen interessant zu machen. „Wir haben zum Beispiel gemeinsam lustige Brotgesichter zubereitet – Salatgurkenscheiben wurden die Augen, rote Paprikastreifen der Mund“, so Monika Rahimi. Die Kleinen seien stolz auf ihre Kunstwerke, sie schmeckten zudem besser.

„Gesunde Ernährung spielt in unserer Kita schon

lang eine wichtige Rolle. Wir bereiten beispielsweise für das Mittagessen Obst und Gemüse frisch vor und verwenden dabei möglichst regionale Produkte mit Bio-Zertifikat“, sagt die stellvertretende Kita-Leiterin Ute Thamm.

Nach dem ersten Gespräch mit der IKK-Gesundheitsmanagerin Anne Lex sei eine Steuerungsgruppe mit Elternvertretern, der Ernährungsberaterin sowie Mitarbeitern des Kindergartens gebildet worden, so Ute Thamm. Auch die Eltern sollten profitieren. Ute Thamm ist überzeugt, dass das Projekt viel Gutes bewirkt und auch für andere Kitas empfehlenswert sei. Weitere Infos gibt es bei Anne Lex, Telefon 05151 9316-55049.

Bersenbrücker Kreisblatt

31. März 2022