

„5 Zwerge“ – ein Medienbasierter Ernährungsworkshop von „expika – gesund aufwachsen“ und REWE Markt Hohenmölsen im Januar 2023

Anna Apfel, Bodo Banane, Klara Karotte, Pepe Paprika und Gustav Gurke besuchten uns gemeinsam mit Referentin Zora von expika. Die Bärenkinder hatten die große Gruppe aus der Kita „Pfiffikus“ zum Projekttag eingeladen. Herzlichen Dank an Frau Hoch vom REWE Hohenmölsen für die Spende von 2 Obst- und Gemüseboxen.



Zunächst sortierten wir mit Zora Obst und Gemüse, nach Farbe und Geschmack am Tablet.

Dann erklärte Gustav Gurke wo Gemüse und Obst wachsen. Am Baum, Strauch, an einer Pflanze, über und unter der Erde. Durch unseren Ökogarten hatten wir schon einige Vorkenntnisse.





Zora stellte uns die Frage, was denn **noch** förderlich für unsere Gesundheit und Entwicklung sei. Natürlich Bewegung und viel frische Luft. Am besten beides zugleich. Na dann mal los. Wir spielten gemeinsam ein Bewegungspiel mit Pfiff!

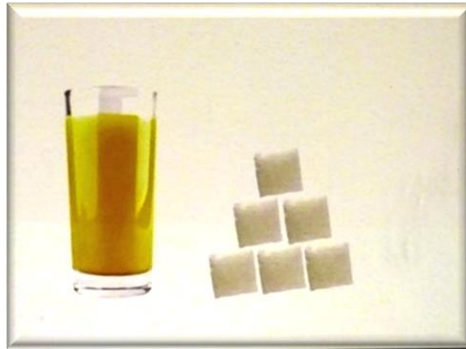




Das hatte richtig doll Spaß gemacht. Nun durften wir kosten. Mit geschlossenen Augen sollten wir den Geschmack beschreiben. Ob süß, sauer, frisch, saftig, fest oder weich sollten wir herausfinden. Dann sangen wir gemeinsam ein schönes Bewegungslied.



Schon kam die nächste Aufgabe von Zora. Wie viel Zucker befindet sich in einem Glas Orangensaft, einem Glas Cola und einem Glas Mineralwasser? Wir hatten uns total verschätzt. Schließlich durften wir uns alle eine Tüte mit 5 Zwergen packen.



Schon eine ganze Woche davor hatten wir die 5 Zwerge mit ihren Namen kennen gelernt. Wir spielten das Zuordnungsspiel und füllten die Ernährungspyramide.

