

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

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



Zunächst sortierten wir mit Lea 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.





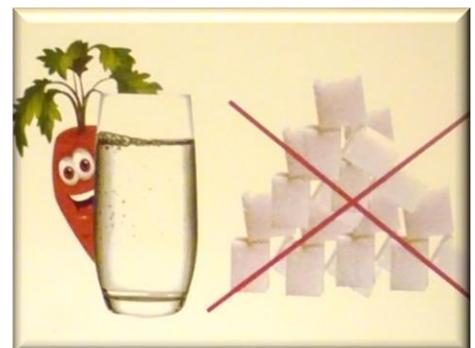
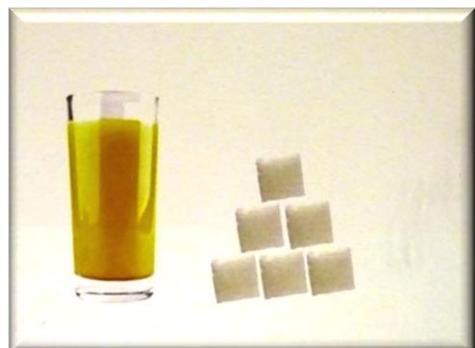
Das hatte richtig doll Spaß gemacht. Nun durften wir kosten. Mit geschlossenen Augen sollten wir den Geschmack beschreiben. Ob süß, sauer, frisch, saftig, fest oder weich sollten wir herausfinden. Dann sangen wir gemeinsam ein schönes Bewegungslied.



Lea 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 Bewegungsspiel mit Pfiff!



Schon kam die nächste Aufgabe von Lea. 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. Wer nicht dran war arbeitete an einem Plakat.





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



### Pädagogische Intention:

Gesunde Ernährung und aktive Bewegungsangebote gehören in unserer Einrichtung zu den konzeptionellen Schwerpunkten. In unserem kleinen Öko-Lehrgarten bauen die Kinder jährlich Obst und Gemüse an und verarbeiten die Ernten in der Kinderküche. Das „5 Zwerge“ Projekt von expika und REWE unterstützt unsere Lern- und Erziehungsziele aktiv. Die Kinder erleben mit allen Sinnen positive Geschmackserlebnisse mit frischem Obst und Gemüse. Auflockernde Bewegungsspiele wirken positiv auf Konzentration und Ausdauer der Kinder. Wir bedanken uns bei Frau Hoch vom REWE Markt und bei Lea vom EXPIKA Projekt.