

## Powerkinder – gesund ins erste Schuljahr

**Alter:** 5- 6 Jahre

**Dauer:** ca. 1,5 Stunden

**Themenschwerpunkte:**

- gesund und ungesund
- Bedeutung von Bewegung
- Was bedeutet BIO?

Dieses Programm wurde 2019 im Rahmen der bundesweiten Aktionstage für Nachhaltigkeit entwickelt und durchgeführt. Der Rat für nachhaltige Entwicklung ruft jährlich dazu auf, über die Aktionstage die Prinzipien der Nachhaltigkeit zu verbreiten. Der Förderverein NaturGut Ophoven folgte diesem Aufruf und bot im Zeitraum vom 27. Mai bis 14. Juni 2019 das pädagogische Programm „Powerkinder“ für Vorschulkinder zum Thema nachhaltiger Ernährung an.

Im Mittelpunkt dieses Programms steht ein leckeres Müsli. Gemeinsam mit den Kindern wird erarbeitet, was in ein gesundes Frühstück hinein gehört. Dann wird es gemeinsam hergestellt und gegessen. Dieser Prozess wird unterstützt mit viel Spaß, Bewegung und Spielen. Auf diese Weise soll den Kindern die Bedeutung gesunder Nahrungsmittel für ihr körperliches Wohlempfinden und ihre Leistungsfähigkeit veranschaulicht werden. Um das Thema auch bei den Eltern zu verankern, erhält jedes Kind eine Portion Müsli plus Rezept und einen Kühlschrankmagneten für zu Hause.

Von den Kindertageseinrichtungen erhielten wir sehr positive Resonanz, einige Einrichtungen haben die „Müsli Bar“ dauerhaft in ihr Frühstückskonzept integriert.

## Lernziele:

- Erkennen, warum ein gesundes Müsli wichtig ist
- Fertigmischungen enthalten viel Zucker
- Ein Müsli selber mischen ist einfach, gesund und nicht teuer.
- „Biologisch erzeugte Lebensmittel“ enthalten weniger Schadstoffe

## Material:

- Tesa-Krepp und Edding
- Ernährungspyramide mit Karten (auf denen Lebensmittel abgebildet sind)  
z.B. Fotoposter „Die Ernährungspyramide“ Artikel-Nr.: 3915 ISBN/EAN: 426-017-908-020-3;  
hier gibt es keine Karten, dafür sind Beispielslebensmittel direkt eingezeichnet) oder: Die Ernährungspyramide - Tischsystem mit Fotokarten, Artikel-Nr.: 3295 ISBN/EAN: 978-3-8308-1149-7
- Marmeladenglas mit Zucker
- Bild Getreidekorn
- Knuspermüsli (aus dem Supermarkt)
- Abbildung Biosiegel
- Zutaten Müsli:
  - Milch,
  - Schraubgläser pro Kind eins
  - Getreide: Haferflocken und Dinkelflocken
  - Nüsse und Saaten: Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Leinsamen
  - Obst: frisches Obst, das von den Kindern mitgebracht wird
  - sowie getrocknet: Weinbeeren, Bananenchips, getrocknete Aprikosen, Apfelringe
- Infobrief mit Magnet pro Kind
- Löffel zum Verteilen der Zutaten
- Anschauungsmaterial: Verschiedene Bio-Haferflocken, Kerne und Trockenfrüchte etc. aus dem Supermarkt
- Von der Kita zu stellen: Tische, Müslishälchen für jedes Kind, Löffel für jedes Kind, Obst der Jahreszeit, das die Kinder mitgebracht haben.

**Programmübersicht :**

Zeit	Inhalt/Ablauf	Material
Einstieg 5 Min	Begrüßung und Namensschilder anfertigen <i>Wir sind heute zu euch gekommen, um mal nachzufragen, was ihr schon über Ernährung wisst und was ihr zu Hause frühstückt. Danach wollen wir mit euch ein eigenes leckeres Müsli selber machen, das ihr dann mit nach Hause nehmen könnt.</i>	Tesa-Krepp Edding
15'	<p><b>Fitnessstest</b></p> <p>„Nahrung brauchen wir, um fit zu bleiben! Seid ihr fit? (Die Kinder antworten meistens mit Ja) Ja? Zeigt doch mal. Als Erstes messen wir, wie schnell unser Herz schlägt.</p> <p>Legt eure Hand auf euer Herz. Klopf mit der anderen Hand den Rhythmus mit!“</p> <p>Jedes Kind klopft in seinem Rhythmus des Herzens. Warum klopft eigentlich das Herz? Es klopft, um das Blut durch unseren Körper zu pumpen. Im Blut sind alle Dinge, die unser Körper braucht. Z.B. dass wir gut denken können, unsere Muskeln anspannen können, zum Beispiel die in unseren Armen...</p> <p>alle zeigen ihre „Armmuckis“. ... und wir brauchen auch unsere Muskeln in den Beinen beim Gehen, Laufen oder Spielen.</p> <p>Jetzt schauen wir mal, wie fit ihr seid!</p> <p>Die Kinder können sich 5 – 10 Minuten auf Spielgelände/Flur/Turnhalle (vorher mit ErzieherInnen klären) des Kindergartens bewegen. Z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1-2 mal hin und her laufen</li> <li>- 1-2 mal hin und her hüpfen</li> <li>- 1-2 mal seitwärts hüpfen</li> <li>- Auf der Stelle hüpfen usw.</li> </ul> <p>Anschließend wird noch einmal der Herzschlag geprüft. Der müsste jetzt für alle Kinder deutlich spürbar sein. <i>Was hat sich verändert und warum?</i></p> <p>Fazit: Das Herz schlägt schneller, weil für eine Bewegung mehr Energie z.B. in den Fuß muss, damit er sich bewegen kann.</p> <p><i>Damit wir uns immer gut bewegen und denken können, ist es wichtig, dass wir uns gut ernähren.</i></p>	
10 Min	Ernährungspyramide <i>„Gerade haben wir uns angestrengt und Energie verbraucht, jetzt schauen wir uns mal an, was und wie viel wir eigentlich essen und trinken sollen.</i> <p>Auf dem Boden liegt eine Ernährungspyramide.</p>	Ernährungs- pyramide Karten Lebensmittel

	<p>„Kennt ihr diese Pyramide?“ Den Kindern wird erklärt, was eine Ernährungspyramide ist. Von den Lebensmitteln im roten Bereich solltet ihr nur wenig essen. Von denen im gelben Feld gerne ein bisschen mehr und die im grünen Bereich dürft ihr so viel essen, wie ihr wollt. Das ist gesund für euch.</p> <p><i>Schaut mal, auf diesen Karten sind Lebensmittel abgebildet. Wo können wir diese einsortieren?</i> Gemeinsam werden die Karten in die Pyramide einsortiert.</p>	
15 Min	<p>Müsli: Zucker und Bio <i>Wir wollen uns heute ein Müsli selber mischen. Macht ihr das zu Hause auch immer? Oder ist euer Müsli schon fertig und ihr könnt es direkt in die Schüssel schütten?</i> Kinder antworten</p> <p><i>Wisst ihr was, wir haben eben die Bild-Karten in die Pyramide einsortiert. Aber bei den fertigen gekauften Müslis wie bei diesem Knuspermüsli hier (Knuspermüsli hochhalten) ist oft gaaaaanz viel Zucker drin. Schaut mal, so viel ist das!</i> Marmeladenglas, mit Zucker gefüllt, hochhalten <i>Ist das gut für uns? Warum nicht?</i></p> <p><i>Zu viel Zucker ist nicht gut für uns, weil Zucker unsere Zähne schädigt und wir schnell von Zucker dick werden.</i></p> <p><i>Wo müssten wir denn das in die Pyramide einsortieren?</i> Der Zucker aus dem Müsli wird in das rote oberste Feld einsortiert. <i>Wenn ihr Müsli ohne Zucker esst mit viel Obst, dann ist jeden Tag noch eine kleine Portion Süßes erlaubt (Verweis auf die Spitze der Lebensmittelpyramide).</i></p> <p><i>Deshalb machen wir mit euch heute ein Müsli, in das wir keinen zusätzlichen Zucker mischen! Das können wir hauptsächlich in den grünen/gelben Bereich in der Pyramide einsortieren.</i></p> <p>Das Müsli (ohne Zucker) wird aufgeteilt: Getreide in Grün, Obst in Grün, Nüsse in Rot (leider viel Fett drin, jedoch gesunde Fettsäuren), Milch oder Joghurt in Gelb!</p> <p><i>Kennt ihr eigentlich Bio-Produkte?</i> <i>Häufig werden in der Landwirtschaft chemische Stoffe verwendet. Die sollen Schädlinge abhalten und dafür sorgen, dass Obst und Gemüse schneller wachsen. Spuren dieser Stoffe bleiben aber in Obst und Gemüse zurück - und wir essen diese Stoffe mit. Biologisch angebautes Obst und Gemüse enthalten weniger Schadstoffe. Deshalb sind diese Lebensmittel nicht nur gesünder, sondern sie schmecken auch meistens besser. Aus diesem Grund benutzen wir <b>heute</b> nur Bio-Produkte. Ihr</i></p>	<p>Knuspermüsli, Marmeladenglas mit Zucker, Biosiegel, Ernährungspyramide, Lebensmittel-Karten, Bild Getreidekorn</p> <p>Biosiegel</p>

	<p><i>erkennt die Lebensmittel, die Bio sind, an einem Siegel, das ist ein Bild, das uns sagt, dass es Bio ist. So sieht es aus.</i></p> <p>Abbildung Biosiegel hochhalten</p> <p><i>Hier seht ihr ein paar Bio-Müsli-Zutaten, die ihr in allen Supermärkten kaufen könnt. Wenn ihr mit Mama und Papa einkaufen geht, könnt ihr die auch im Supermarkt finden. Sie sind auch nicht teurer als normale Zutaten. Dafür aber gesünder !!!!!</i></p> <p><i>Damit eure Eltern auch erfahren, was ihr heute hier gelernt habt, bekommt ihr für zu Hause einen Kühlschranksmagnet und einen Infolyer.</i></p>	
35 Min	<p>Müsli: selber mischen</p> <p>Getreide: Haferflocken und Dinkelflocken</p> <p>Nüsse und Saaten: Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Leinsamen</p> <p>Obst: frisches Obst, das von den Kindern mitgebracht wird sowie getrocknet:</p> <p>Weinbeeren</p> <p>Bananenchips</p> <p>Getrocknete Aprikosen</p> <p>Apfelringe</p> <p>Mischungsverhältnis:</p> <p>3 Teile Getreideflocken (150 Gramm)</p> <p>2 Teile getrocknetes Obst (Aprikose/Apfel/Himbeere) (100 Gramm)</p> <p>1 Teil Nüsse, Kerne, Sesam, Leinsamen etc.(50 Gramm)</p> <p>Die Zutaten werden je nach Wunsch von den Kindern in einer Müsli-Schale gemischt. Davon füllt jedes Kind sein Müsli in ein bereitstehendes Schraubglas. Der Aufkleber auf dem Deckel kann noch angemalt werden.</p> <p>Zu jedem Glas gibt es auch einen Infolyer für die Eltern und zur Erinnerung einen Kühlschranksmagnet.</p> <p>Der Rest des Müslis, der noch in der Schüssel ist, wird vor Ort gegessen.</p> <p>Zusätzlich schneiden die Kinder noch ihr Obst klein, das sie mitgebracht haben und geben es zu ihrem Müsli.</p> <p>Gemeinsam wird das Müsli gegessen.</p> <p><i>Wie hat euch euer Müsli geschmeckt?</i></p> <p>Kurz noch einmal aufzählen, warum ein selbst gemischtes Bio-Müsli gesünder ist als eine Fertigmischung.</p>	<p>Zutaten Müsli, Löffel, Milch/Joghurt, Schraubgläser, Flyer, Magnet, Buntstifte</p>
5 Min	Verabschiedung	