PROJEKTBERICHT

„Fit is(s)t besser!“
in der Wolfsburger Tafel

<u>Erster Projekttag – 04.Mai 2019</u>

Am 04. Mai konnte das Projekt in der Wolfsburger Tafel starten!

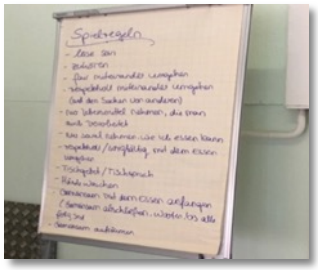
Gleich am ersten Projekttag ging es zunächst darum zu erfahren, mit welchem Vorwissen die Kinder ins Projekt starten und was sie sich davon erhoffen. Ziel des Ernährungsteils ist vor allem, dass die Kinder bei der Beschäftigung mit Lebensmitteln Spaß haben und nicht mit Wissen überladen werden. Es werden keine Verbote ausgesprochen, sondern Anstöße und Motivation für einen gesunden Lebensstil gegeben. Denn nicht alles was schmeckt ist auch gesund. Aber was viele nicht ahnen: Was gesund ist, kann auch gut schmecken!

Nachdem sich alle Kinder kennengelernt haben, machte sich ein Teil der Gruppe auf den Weg in die nahe gelegene Sportstätte des VFL Wolfsburg e.V., um sich dort mit dem sympathischen Erzieher und Sporttrainer Kevin ordentlich auszutoben. Die Kochgruppe bereitete inzwischen unter Anleitung von zwei professionellen Ernährungsberaterinnen Spaghetti mit einer frischen Gemüsesoße, Salat und ein Dessert aus Bananen und Schokocreme zu.

Erkenntnis des Tages: Die Kinder kennen bisher nur ihre Lieblingsgerichte wie Pizza, Pasta und Burger. Es gibt noch viel zu tun!

Zweiter Projekttag – 11. Mai 2019

Am zweiten Projekttag durfte die Gruppe, die in der vorigen Woche im Kochkurs eingebunden war, nun mit Trainer Kevin zum VFL Wolfsburg e.V. zur Sporteinheit.
Der andere Teil der Gruppe blieb wieder in der Tafel, um ein „Chilli sin Carne“ und ein leckeres Quarkdessert mit frischen Früchten zuzubereiten. Dabei wurden alle Kinder in die verschiedenen Arbeitsschritte eingebunden, sodass jeder eine Aufgabe hatte.



Zu Beginn ging es noch etwas unruhig zu. Regeln für einen entspannten und respektvollen Umgang innerhalb der Gruppe, sowie mit den Lebensmitteln wurden von den Kindern aufgestellt und auch immer wieder eingefordert. Nachdem klare Regeln aufgestellt wurden, konnten sich die Kinder voll und ganz auf die Anweisungen und Tipps der Ernährungsberaterinnen konzentrieren.

Erkenntnis des Tages: Fleisch lässt sich in einem Chilli auch ganz leicht durch Sojagranulat ersetzen und Kidneybohnen sind ein sehr gesunder Sattmacher, der voller Proteine steckt und unter anderem gut für den Muskelaufbau ist.

Dritter Projekttag – 18. Mai 2019

Für den dritten Projekttag bereitete die Ernährungsberaterin Sandra Noack ein einfaches, leckeres und gesundes Rezept vor, das die Kinder auch ganz einfach Zuhause nachkochen können: Mediterranes Ofengemüse mit Kartoffeln und Schafskäse. Dazu gab es selbstgemachte Brötchen aus einem Quark-Öl-Teig mit Vollkornmehl und einer selbstverständlich selbstgemachten Paprika-Walnuss-Creme. Für die süße und gesunde Erfrischung wurde noch ein schneller „Smoothie on the Beach“ mit frischen Früchten und Kokosmilch zubereitet.

Die Erkenntnis des Tages: Je bunter, umso gesünder!

Vierter Projekttag – 25. Mai 2019

Am vierten Projekttag freuten sich die Kinder riesig, denn auf dem Speiseplan stand das beliebte Fast-Food-Gericht Döner. Natürlich nicht vom Imbiss um die Ecke, sondern selbstgemacht. Beim Schnippeln und Vorbereiten lief dem ein oder anderen schon das Wasser im Mund zusammen. Auch wenn Fast Food generell keinen guten Ruf hat, so schneidet der Döner im Vergleich zu Pizza, Burger & Co. jedoch ganz gut ab. Kraut und Gemüse sind gute Vitamin- und Ballaststoff-Lieferanten und die Tomate bringt sowohl Vitamine C,A,B1,B2 und E als auch Niacin und wichtige Mineralstoffe mit in den Burger.

Um den Fettgehalt niedrig zu halten, wurde das traditionelle Lammfleisch durch die Geflügelfleisch-Variante ersetzt. Die selbstgemachte Joghurt-Sauce ergänzte das leckere Gericht perfekt. Besonders die ausgehungerten Kinder, die vom Sport kamen, waren total begeistert und ließen es sich schmecken.

Die Erkenntnis des Tages: Auch Fast-Food kann man gesund und lecker nachkochen!

Fünfter Projekttag – 01. Juni 2019

Der fünfte Projekttag begann mit einem Ernährungs-lehreteil, in den alle Kinder einbezogen wurden. Thema: der heißbegehrte Zucker.

Dazu wurde erklärt, dass übermäßiger Konsum von Zucker schwere gesundheitliche Folgen mit sich bringen kann. Zu viel Zucker schädigt auf Dauer die Adern und verursacht Schäden an Herz, Augen und Nieren. Die Wirkung von Zucker zeigt sich immer früher - bei immer mehr Kindern bereits noch vor der Pubertät.

Um zu erfahren, welche Süßigkeiten und Snacks die Kinder gerne essen, brachte die Ernährungsberaterin verschiedene Einkaufsprospekte mit, aus denen die Kinder ihre liebsten Leckereien herausschneiden durften. Softdrinks, Gummibärchen, Schokolade & Co. hatten wie erwartet einen hohen Stellenwert bei den Kindern.

Doch wie viele Zuckerwürfel stecken eigentlich in einer Cola? Als die Kinder nun 35 Stück Zuckerwürfel neben das Bild der Cola auf ein Plakat klebten, wurde ihnen erst bewusst, wie hoch der Zuckeranteil in einem Softdrink wie Cola ausfällt. Auch bei vielen Süßigkeiten, wie z.B. einem kleinen sauren Apfelring, der einen ganzen Zuckerwürfel enthält, staunten die Kinder nicht schlecht. „Mit jedem Bissen esse ich also einen ganzen Zuckerwürfel?“ fragte Lukas* verblüfft.

Nach dem Theorieteil durften sich alle Kinder gemeinsam austoben, bevor mit der Zubereitung selbstgemachter Pizza begonnen wurde. Lukas, der zuvor begeistert die Zuckerwürfel neben die Süßigkeiten klebte, interessierte sich nun auch besonders wie ein Pizzateig hergestellt wird. Beim gemeinsamen Essen verlautete er „meine Pizza schmeckt ja richtig gut. Wenn ich groß bin, mache ich eine Pizzeria auf. Die nenne ich Pizzeria à la Lukas.“

Die Erkenntnis des Tages: Zucker ist zwar lecker, aber übermäßiger Konsum kann schwere gesundheitliche Folgen mit sich bringen.

Sechster Projekttag – 08. Juni 2019

Am sechsten Projekttag freuten wir uns sehr über den Zuwachs der Gruppe. 3 Kinder, die durch ihre Freunde auf das Projekt aufmerksam wurden, kamen hinzu. Auf dem Speiseplan stand eine Rucola-Lasagne, ein schneller Gurkensalat und zum Nachtisch ein Vanille-pudding-Mango Dessert.

Nachdem sich der Großteil der Gruppe mit ihrem Personal-Trainer Kevin zum Sport verabschiedete, kehrte in den Räumlichkeiten der Tafel auch wieder Ruhe ein, sodass konzentriert an die Vorbereitung der Gerichte gedacht werden konnte – natürlich nicht ohne die Zutaten und Wirkung auf den Körper zu erläutern.

Rucola ist beispielsweise reich an Vitamin A-, B-, C-, E-, und K-Vitaminen, enthält viele Mineralstoffe und Antioxidantien. Durch all diese Inhaltsstoffe hat Rucola antibakterielle, antivirale und immunsteigernde Eigenschaften und kann sogar vorbeugend gegen Krebs wirken.

Ausgepowert vom Sport zurück freuten sich die Kinder, einen schön gedeckten Tisch vorzufinden. Die Kinder lernen auch, wie ein Tisch richtig eingedeckt wird: z.B. wo steht das Glas und wo die Salatschüssel oder auch die Anordnung des Bestecks muss richtig. Die Kinder der Kochgruppe erklärten der Sportgruppe, was sie in der Zwischenzeit zubereitet haben.

Erkenntnis des Tages: Was gesund ist, kann auch gut schmecken!

<u>Siebter Projekttag – 15. Juni 2019</u>

„Ihhhhhh, Spinnen essen wir nicht! Pfui, ist das eklig“ – so die Reaktionen der Kinder auf die Ankündigung des Speiseplans. Auf diesem stand an diesem Tag: Frikadellen-Spinnen, Backofenkartoffeln und ein Erdbeersalat-Toskana.

Bevor sich ein Teil der Gruppe wieder zum Sport verabschiedete, erhielten alle Kinder eine Ernährungspyramide, in die sie passende Lebensmittel in die unterschiedlichen Stufen einkleben konnten. Aus Supermarkt-Prospekten schnitten die Kinder die einzelnen Lebensmittel aus und bemerkten: „Oh nein! Auf der Spitze der Pyramide ist ja nur Platz für eine Einheit Zucker!“ Die Entscheidung, ob nun M&M´s, Oreo-Kekse oder Gummibärchen auf die Spitze der Pyramide platziert werden sollte, war für viele keine leichte Wahl.
Die Ernährungsberaterin erklärte dabei, dass jeder Baustein der Pyramide für eine Portion steht. Die Portionsgröße orientiert sich dabei an der Größe der eigenen Hand. Nach dem Motto „Kleine Hände, kleine Portionen – große Hände, große Portionen“.

Auf dem Weg zum VFL-Sportgelände begegnete die Gruppe einem älteren Fußballprofi, der ihnen Fußballtricks zeigte und wertvolle Profi-Tipps gab. Als sie wieder zurück in den Räumlichkeiten der Tafel ankamen, erzählten sie den anderen Kindern ganz begeistert von dem „coolen fitten Opa“.

Die Frikadellen-Spinnen und Backofenkartoffel schmeckten dann natürlich doch jedem Kind und auf keinem Teller blieb etwas übrig.

Erkenntnis des Tages: Wer sich viel bewegt und gesund isst, kann auch ein cooler fitter Opa oder Oma werden!

Achter Projekttag – 22. Juni 2019

An diesem Samstag ging die Ernährungsberaterin mit den Kindern der Frage nach: „Was steckt eigentlich in den vermeintlich gesunden Fruchtjoghurts?“ Joghurt gilt als gesund, weil er Kalzium und Eisen enthält. In einem 150g Becher müssen mindestens sechs Prozent Früchte enthalten sein. Das entspricht in etwa einer halben Erdbeere. Gemeinsam haben die Kinder die Zusammenstellung eines üblichen Erdbeerjoghurts aus Naturjoghurt, etwas Zucker und einer Erdbeere nachgemacht.
„Das schmeckt ja voll eklig und gar nicht wie der gekaufte Joghurt“, stellten die Kinder fest. In der Tat konnte man den selbst hergestellten Joghurt geschmacklich nicht mit dem gekauften Fruchtjoghurt vergleichen. Auch die schöne rote Färbung blieb aus. Was fehlte waren die Farbstoffe, Aromen, Geschmacksverstärker, Binde- und Verdickungsmittel.

Nach dem theoretischen Teil verabschiedete sich wieder eine Gruppe zum Sport. Die Kochgruppe bereitete in der Zwischenzeit ein Gericht zu, das sich in der vorigen Woche alle einvernehmlich gewünscht haben: Spaghetti Bolognese. Zum Nachtisch gab es das gesunde Dessert „Sommersa“ aus Erdbeeren, Radieschen, Kohlrabi, Cremefine, Joghurt, etwas Zucker und Zitronensaft.
Den Kindern hat es auch ohne Geschmacksverstärker und Aromen sehr gut geschmeckt.

Erkenntnis des Tages: Nicht alles was gesund erscheint, ist auch gesund!

<u>Neunter Projekttag 29. Juni 2019</u>

„Mama, wann ist endlich wieder Samstag?“ fragt Lisa*, die sich schon riesig auf das Projekt „Fit is(s)t besser!“ freut. Auf dem Speiseplan an diesem Samstag standen Hähnchenschnitzel in einer Panade aus Cornflakes, Kartoffelsalat und als Dessert selbstgemachte Bananen- und Heidelbeersmoothies.

Nachdem mit den Kindern die Ernährungspyramide nochmals wiederholt wurde, um das Wissen über die richtige Ernährungszusammensetzung zu vertiefen, ging es an die Arbeit. Mit viel Spaß klopften die Kinder das Fleisch, bereiteten die Panade vor und wälzten die Schnitzel mit viel Freude darin.

Erkenntnis des Tages: Der Stolz über die eigenen Fähigkeiten und neues Wissen über die Lebensmittel motiviert die Kinder, das selber zubereitete Essen auch zu probieren. Die Kids aus der Sportgruppe haben sich riesig auf das leckere Essen und den schön gedeckten Tisch gefreut.

Zehnter Projekttag 06. Juli 2019

An diesem Samstag gab es einen Anlass zu feiern, denn Lisa* hatte Geburtstag! Um ihren 10. Geburtstag gebührend zu feiern, wurde ein Zitronenkuchen vom Blech mit Zuckerguss gebacken. Zum Geburtstag darf es auch einmal Ausnahmen in Bezug auf Zucker geben und ohne einen leckeren Kuchen lässt es sich einfach schlecht feiern.

Bevor es allerdings an den leckeren Kuchen ging, wurde eine frische Tomatensuppe und ein Nudelsalat mit selbstgemachter Mayo zubereitet.

Zudem befasste sich die Ernährungsberaterin und die Kinder mit der Frage: „Wie viel Zucker steckt in Energy-Drinks und den anderen beliebten Fitmacher-Getränken?“

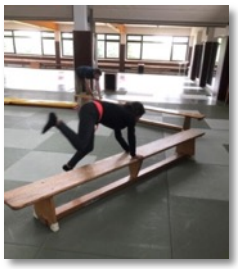
Denn die Zeiten, in denen Kinder in der Schulpause Kakao oder Milch getrunken haben, sind vorbei. Energy-Drinks werden immer beliebter - auch bei unseren Kindern. Energy-Drinks enthalten viele potentielle Leistungssteigerer. Der Einfachste und gleichzeitig auch Billigste ist Zucker. Gemeinsam mit der Ernährungsberaterin errechneten die Kinder wie viele Zuckerwürfel in den jeweiligen Lieblingsgetränken enthalten sind. Das Ergebnis war schockierend. Bis zu 26 Stück Würfelzucker sind in einer Dose Energy-Drink enthalten.

Erkenntnis des Tages: Energy-Drinks bringen keine Energie. Gesundes Essen schon!

Elfter Projekttag – 13. Juli 2019

„Wie cool, wir machen Mc Nuggets!“ freut sich Lisa*, die schon gespannt die Rezepte für diesen Tag begutachtet. „Aber aus Kichererbsen, denn die sind gesund und echte Nährstoffbomben“, erklärt die Ernährungsberaterin. Kichererbsen sind aufgrund ihrer Nährwerte und Inhaltsstoffe eine gute Wahl für Figurbewusste. Neben hochwertigem Eiweiß stecken sie voller Kalzium, Eisen und Vitaminen. Zudem bringen sie die Verdauung in Schwung und halten lange satt. Aus Kichererbsen, Zwiebeln, Knoblauch, Semmelbröseln und einigen Gewürzen kneteten die Kinder einen Teig, den Sie dann in den verschiedensten Formen in der Pfanne anbraten durften. Dazu gab es Kartoffelstampf und Möhren-Kohlrabi-Gemüse. Zum Nachtisch bereiteten die Kinder einen Wackelpudding mit Heidelbeeren, Erdbeeren und Vanillesoße (mit echter Vanilleschote!) zu.

Aufgrund der Urlaubszeit, konnten nicht alle Kinder kommen. Jedoch kommen gerade die Kinder, deren Eltern nicht mit ihnen in Urlaub fahren können, gerne für das Projekt in die Tafel und freuen sich über das abwechslungsreiche Programm. Beim Sportteil wurden die Kinder von Sporttrainer Kevin in einem Parkour gefordert. Jeweils zwei Kinder mussten gegeneinander antreten und um die Bestzeit kämpfen. Parkour ist die Kunst des effektiven Fortbewegens und trainiert sowohl die Kondition als auch die Koordination.



Zurück in den Räumlichkeiten der Tafel freuten sich die Kinder auf die gut duftenden Nuggets und das gemeinsame Essen. Was den Kindern nicht auffiel: alle Gerichte an diesem Tag waren vegan. Kein Tier musste mit seinem Leben oder seinen Erzeugnissen für den Genuss der Kinder bezahlen.

Erkenntnis des Tages: Kindern schmeckt auch veganes Essen (und bemerken es noch nicht einmal).

Zwölfter Projekttag – 20. Juli 2019

An diesem Tag freuten wir uns sehr über den Zuwachs der Gruppe. Drei Kinder, die von ihren Freunden über das Projekt erfahren haben, kamen hinzu, sodass nun schon insgesamt 19 Kinder an dem Projekt teilnehmen.

Nach einer Begrüßungs- und Vorstellungsrunde sollten die Kinder einen Steckbrief zu einem Gemüse erstellen, welches sie gerne essen. Die Kinder haben dann ihr Lieblingsgemüse nach Farbe und Form beschrieben, es aus Reklameheften ausgeschnitten oder gemalt und die jeweiligen Verwendungsmöglichkeiten aufgeschrieben. Die Steckbriefe wurden von den Kindern vorgestellt und an eine Schranktür aufgeklebt. Im zweiten Teil haben die Kinder das Thema noch einmal vertieft, Sie haben in Partnerarbeit möglichst viele Obst- und Gemüsesorten benannt. Im Anschluss wurde mit der Erstellung eines Obst- und Gemüse- ABC´s auf einer Tapetenrolle begonnen.

Nach dem Theorie-Teil verabschiedete sich wieder ein Teil der Gruppe zum Sportprogramm, während der andere Teil der Gruppe einen Spaghetti-Auflauf mit Kopfsalat und Joghurtdressing zubereitete. Als Nachtisch wurde eine Himbeer-Schichtspeise hergestellt. Voller Spannung auf das, was die Kochgruppe zubereitet hat, kamen die Kinder vom Sport zurück und freuten sich riesig einen Auflauf aus Spaghetti-Nestern vorzufinden.

Erkenntnis des Tages: In der Kindheit wird die Basis für die spätere Ernährung im Erwachsenenalter gelegt. Deshalb ist es schon für Kinder wichtig, ein umfassendes Wissen über verschiedene Lebensmittel, die dem Körper guttun, zu erlangen.

Dreizehnter Projekttag – 27. Juli 2019

„Ohja, heute gibt's Süßes!", freuten sich die Kinder, als sie vom Speiseplan an diesem Tag erfuhren. Auf diesem stand an diesem Tag „Grießschnitten mit Fruchtvariation".

Grieß ist nicht nur für Babys sehr bekömmlich, sondern unterstützt allgemein die Verdauung bei Groß und Klein. Wer z.B. einen sehr empfindlichen Magen hat, verträgt Grieß grundsätzlich besser als Getreide in anderer Form, denn die feinen Körner sind sehr viel leichter verdaulich. Ein weiterer interessanter Nebenaspekt von Grieß ist die niedrige CO2-Bilanz. Mit einem Emissionswert von unter 130 Gramm pro 100 Gramm ist diese sehr gut. In der CO2 Bilanz, die für jedes in Deutschland erhältliche Lebensmittel erstellt wird, werden Produktionsort, die Produktionsmethode, alle damit verbundenen Transporte, die Verarbeitung, die Verpackung und die Lagerung anteilig.

Die Zubereitung von Grieß ist zudem sehr einfach und den Kindern hat das Zuschneiden der Grießschnitten und Anbraten großen Spaß gemacht. Dazu wurde eine frische Mango zur Soße püriert, eingemachte Kirschen erhitzt und Bananenscheiben kurz angebraten.

Erkenntnis des Tages: Es ist tatsächlich möglich, ein umweltfreundliches, gesundes und leckeres Essen zuzubereiten!

Vierzehnter Projekttag – 03. August 2019

An diesem Projekttag haben die Kinder an Ihrem Obst- und Gemüse ABC weitergearbeitet, es nach Farbe und Form beschrieben und es aus Reklame ausgeschnitten. Auch alle Verwendungsmöglichkeiten wurden neben das ausgewählte Lieblingsobst – oder Gemüse aufgeschrieben.

Im Anschluss verabschiedete sich wieder ein Teil der Gruppe zum Sport und die Kochgruppe begann mit der Zubereitung einem Kartoffel-Ofengemüse mit Hähnchenkeule. Buntes Ofengemüse ist ein wirklich schnelles, leckeres und vor allem gesundes Gericht. Die Zubereitung von frischem Gemüse im Ofen hat einen großen Vorteil. Die wichtigen Nährstoffe bleiben größtenteils durch das schonende Garen erhalten. Außerdem ist die Zubereitung von Ofengemüse sehr einfach. Als Dessert gab es dieses Mal eine Zitronen-Bisquitrolle.

Zurück in den Räumlichkeiten der Tafel freuten sich die hungrigen Kinder aus der Sportgruppe auf das leckere Essen.

Ein Dankeschön an dieser Stelle unseren beiden Ernährungsberaterinnen Sandra & Anke, die das Projekt jede Woche zu einem Erlebnis für die Kinder werden lassen. Die Kinder sortieren die Rezepte in ihren persönlichen Ordner und verzieren diesen ganz individuell nach dem eigenen Geschmack.

Erkenntnis des Tages: Wer die vielen Nährstoffe von Gemüse erhalten will, bereitet dieses auf die einfachste Variante zu – im Ofen.

“Fit is(s)t besser!“ SOMMERFEST – 10. August 2019

Die neu erlernten Kochkünste sollen gebührend gefeiert und den Eltern präsentiert werden. Hierfür planten wir gemeinsam mit den Kindern ein Sommerfest, zu dem alle Eltern, Freunde und Veerwandten mit ihren Kindern in den Hinterhof der Wolfsburger Tafel eingeladen wurden. Bereits um 10:00 begannen die Kinder mit den Vorbereitungen, um den Gästen ab 13:00 ein leckeres Buffet, bestehend aus verschiedenen Salaten und Leckereien, präsentieren zu können.

Bei verschiedenen Spiel-Stationen wie Dosenwerfen, Jakkolo (ein Geschicklichkeitsspiel aus den Niederlanden) und einem Glücksrad konnten die Kinder sinnvolle Preise wie Schulhefte, Stifte und Ordner gewinnen. Zudem wurde uns eine Hüpfburg und Kutschfahrten für die Gäste zur Verfügung gestellt, was bei den Kindern für große Begeisterung sorgte.

Bei diesem Fest kamen Menschen aus den verschiedensten Kulturen und Religionen zusammen und feierten ein friedliches Sommerfest. Insgesamt 70 Personen nahmen an der Feier in der Wolfsburger Tafel teil und freuten sich über das leckere und kostenlose Buffet, das unsere Kinder zubereitet hatten.

Fazit: Der Stolz über die eigenen Kochkünste und das Lob der Gäste beflügelte die Kinder dermaßen, dass sie bereits das nächste Event planen uns noch mehr Menschen ein schönes Fest bereiten möchten.

Sechzehnter Projekttag – 17. August 2019

An diesem Tag unternehmen wir einen gemeinsamen Ausflug in die Welt der Phänomene. Neugier ist der „Motor“ der Entwicklung eines Kindes. Sie wollen Geheimnissen auf den Grund gehen und stets Neues entdecken. Nur der große Wissensdurst und Interesse an allem, was ein Kind nicht kennt, ermöglicht es ihm, all das zu lernen, was es zum Leben und Überleben braucht. Die kindliche Neugierde bezieht sich dabei genauso auf Gegenstände und Menschen wie auf die Erforschung von Zusammenhängen.

Um interessante Abwechslung in das Leben unsere Kinder-Köche zu bringen, machten wir uns am Wochenende auf den Weg ins Phaeno Wolfsburg.

Von gefrorenen Schatten bis zum Feuertornado konnten die Kinder unglaublich viel entdecken und ihrer Neugier freien Lauf lassen. Wir hatten riesigen Spaß mit unserer lieben Bande

Erkenntnis des Tages: Neugier ist eine der größten Kräfte, die ein Kind antreibt und auch eine der wichtigsten!

Siebzehnter Projekttag – 24. August 2019

An diesem Tag musste das Projekt leider krankheitsbedingt ausfallen.

Achtzehnter Projekttag – 31. August 2019

Kinder, raus in die Natur! Für unsere Kinder ist die Natur der tollste und wichtigste Spielplatz. Leider wird er in Zeiten der digitalen Beschäftigungsmöglichkeiten kaum genutzt. Bei herrlichem Sommerwetter unternahmen unsere Kinder-Köche einen kleinen Ausflug ins Grüne, bevor wieder gemeinsam in der Wolfsburger Tafel gekocht wurde. Mit einer Bimmelbahn umrundeten die Kinder den Allersee und konnten sich in einem Kletterpark austoben.

Neben Bildung über eine gesunde Ernährung hat unser Projekt „Fit is(s)t besser!“ auch zum Ziel, Kindern die Bewegung in der Natur näherzubringen.

Neunzehnter Projekttag 07.September 2019

Der Tag, auf den alle Kinder gewartet haben, ist endlich gekommen: der Restaurantbesuch in der Bingo Bingo Pizzaria. „Darf ich mir auch die Lasagne bestellen? Die ist ganz schön teuer“, fragte Lisa*, die eine Lasagne für 8,50€ ganz schön teuer fand und bei der Auswahl des Gerichts hauptsächlich auf den Preis achtete. Eine freie Essensauswahl in einem Lokal zu haben war für alle Kinder sehr aufregend, denn für einen Restaurantbesuch bleibt bei ihren Eltern kaum oder nie Geld übrig. Ein gleichberechtigtes Aufwachsen ist für Kinder in einkommensarmen Haushalten nicht möglich. Sie sind wiederholt mit Entbehrungen konfrontiert und sind damit auch in deren Entwicklungsperspektiven beeinträchtigt.

Erkenntnis des Tages: Soziale Ausgrenzung fängt schon bei einem Restaurantbesuch an!

Zwanzigster Projekttag – 14. September 2019

Das Thema dieser Einheit war die Kartoffel. Die Kinder haben ein Arbeitsblatt mit einer Kartoffelpflanze ausgemalt. Dabei wurde die Geschichte der Kartoffel von ihrer Herkunft bis zur Verarbeitung thematisiert. Danach wurde das Gericht geplant: Kartoffelstampf, Erbsen-Möhrengemüse und bunter Hackbraten, auf Wunsch der Kinder in: Kartoffelauflauf mit Bunten Hackbraten verändert. Gemeinsam wurde das Mittagessen vorbereitet. Um 11.30 Uhr sind die Kinder dann zu einer Spielplatzrunde aufgebrochen. Nach dem Mittagessen wurde der Tag mit dem Obstsalat-Spiel beendet.

Erkenntnis des Tages: Kartoffeln kann man vielseitig verarbeiten und sind im Rahmen einer fettarmen Ernährung eine gute Wahl.

Einundzwanzigster Projekttag 21.September 2019

An diesem Tag unternahmen wir einen wunderschönen Ausflug auf einen Bauernhof. Auf dem Biohof Bauck gingen die Kinder dem Ursprung unserer Nahrungsmittel auf den Grund. Dabei durften Sie den Bauernhof mit allen Sinnen erkunden und über 60 Nutztierrassen auf einem riesigen Gelände entdecken.
Muss auch eine von diesen Kühen für `nen Burger sterben? Kann ein Huhn eine Packung Eier am Tag legen? Wie viel Eis kann ein Schwein fressen, bevor es platzt? – Fragen der Kinder an diesem Samstag. Die Kinder hatten einen riesigen Spaß mit den Tieren, konnten wertvolle Erfahrungen fürs Leben sammeln.

Erkenntnis des Tages: In einer Zeit, in der Kinder vorrangig digitale Erfahrungen machen, begreifen Kinder auf einem Bauernhof unmittelbar, wie Natur und Umwelt mit unserer Ernährung zusammenhängt.

Zweiundzwanzigster Projekttag – 28 September 2019

An diesem Tag drehte sich alles um die indische Küche. Dabei haben die Kinder gelernt, wie vielfältig und schmackhaft man mit verschiedenen Gewürzen arbeiten kann. Sie konnten ihre Sinne einsetzen und haben Gewürze in den verschiedenen Formen (im Ganzen, getrocknet und pulverisiert) kennengelernt. Vielfältige Gewürze geben dem Essen Geschmack, ohne viel Zucker oder Fett einsetzen zu müssen.

In kaum einer anderen Küche kommt so eine Fülle an Gewürzen zum Einsatz wie in der indischen. Indische Gerichte sind intensiv und würzig – und zudem meist gesund. Viele der verwendeten Gewürze regen die Verdauung an und beugen Verdauungsproblemen vor.

Erkenntnis des Tages: Eine sinnliche Reise nach Indien lässt sich mit einigen exotischen Gewürzen ganz einfach realisieren.

Dreiundzwanzigster Projekttag 05. Oktober 2019

Am heutigen Tag gab es ein Fischgericht. Dafür wurde frisches Rotbarschfilet auf einem Blech mit Tomatensauce. Reis und frischen Kräutern Im Backofen gegart. Zusätzlich wurde ein Blech mit verschiedenem Gemüse. Besonders Kinder sollten regelmäßig Fisch essen, da die darin enthaltenen Fette und Öle ein essentieller Bestandteil unserer Ernährung sind. Seefisch und damit auch der Rotbarsch ist eine hervorragende Quelle für die gesunden Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren wirken sich positiv auf die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems aus. Die Omega-3-Fettsäuren, die mit dem Fisch aufgenommen werden, sind extrem wichtig für die Gehirnentwicklung und die Entwicklung der Augen.
Als Dessert gab es einen Geburtstagskuchen.

Erkenntnis des Tages: Fisch ist reich an Omega-3-Fettsäuren und diese spielen eine wichtige Rolle für die Gehirnfunktion!

Vierundzwanzigster Projekttag – 12. Oktober 2019

Passend zur Jahreszeit stand heute eine Kürbissuppe mit einem Kartoffel-Sellerie-Stampf und Pilz-Nussbratlinge auf dem Speiseplan. Kürbisse sind eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt, bestehen zu rund 90 Prozent aus Wasser und haben darum wenige Kalorien. Dafür enthalten sie zahlreiche Mineralstoffe wie Beta-Karotin, Vitamin A, Magnesium, Kalium, Kalzium und Eisen, welche unser Immunsystem stärken und für starke Knochen sorgen.

Doch bevor es an die Zubereitung des gesunden Mittagessens ging, lernten die Kinder, wie man Kürbis auf verschiedene Arten zubereiten kann. Zudem wurden mit den Kindern über fit- und schlappmachende Zwischenmahlzeiten gesprochen. Denn anstatt Schokoschnitten oder Keksen gibt es zum Glück auch gesündere und trotzdem leckere Varianten, wie z.B. einen selbstgemachten Joghurt.

Erkenntnis des Tages: Kürbisse sind nicht nur Deko für Halloween, sondern lassen sich auch in viele gesunde Gerichte verwandeln!

Fünfundzwanzigster Projekttag 19. Oktober 2019

An diesem Tag mussten noch zwei Kürbisse, die in der Tafel abgegeben wurden, verarbeitet werden. Ein Teil der Kinder machte sich an das Ausschnitzen der Kürbisse und die Vorbereitung des Mittagessens, während sich der andere Teil der Gruppe wieder auf den Weg zum Sport machte. Das Innere der Kürbisse wurde zu einer Kürbis-Kokossuppe weiterverarbeitet. Als Vorspeise gab es Möhren-, Apfel- und Fenchelrphkost, da diese Lebensmittel ebenso in der Tafel abgegeben und noch verwertet werden mussten. Als Hauptgericht gab es Kartoffelpuffer, natürlich selbst gemacht, mit Apfelmus. Als Nachtisch wurde eine Quarkspeise mit Weintrauben und Nüssen zubereitet.

Erkenntnis des Tages: Wenn man nur will, kann man ganz einfach gegen Lebensmittelverschwendung vorgehen und aus den Lebensmitteln sogar ein gesundes und leckeres Gericht zaubern!

Sechsundzwazigster Projekttag – 26. Oktiber 2019

Das Thema dieses Projekttag war „Fast Food“. Da die Kinder von der Lebensmittelindustrie ständig zu ungesundem Fast Food verführt werden, ist es wichtig, gesunde Alternativen aufzuzeigen. Selbst gemachtes Fast Food enthält wesentlich weniger Fett und Salz, keine Zusatzstoffe wie Geschmacks-verstärker, Konservierungs-, Aroma- und Farbstoffe, ist dafür aber reicher an Ballast- und Mineralstoffen. Deshalb gab es „Bunte Bur-ger“ mit Mais, Erbsen und roter Paprika in einem selbstgemachten Brötchen. Als Dessert wurde ein Pudding mit Mangos zubereitet, der den Kindern sehr gut schmeckte.

Erkenntnis des Tages: Ungesundes Fast Food ist ein fester Bestandteil unserer Gesellschaft – es gibt aber immer eine gesunde Variante.

Siebenundzwanzigster Projekttag 02.November 2019

„Hmmm lecker..Pfannkuchen! Das koche ich meiner Oma zum Geburtstag“ – eines der Kinder am vergangenen Samstag. Ob süß oder salzig, zusammengerollt, flach oder dick. Bei Pfannkuchen ist erlaubt was gefällt. Und am besten schmecken sie natürlich selbstgemacht von unseren lieben Kinder-Köchen. Die Kinder lernten das Grundrezept für Pfannkuchen und konnten je nach Geschmack frischen Spinat oder Früchte hinzugeben. Als Vorspeise bereiteten die Kinder eine frische Tomatensuppe zu, die mit etwas Creme Fraiche verfeinert wurde.

Erkenntnis des Tages: Pfannkuchen lassen sich sehr schnell und einfach zubereiten, man kann sich dabei kreativ ausleben und unzählige gesunde Varianten zaubern.

Achtundzwanzigster Projekttag – 09 November 2019

An diesem Projekttag ging es wiederholt um „Fast Food“ und die Kinder erstellten ein Plakat mit der Einteilung in gutes und schlechtes Fast Food. Anschließend wurden die Lebensmittel aus dem Fundus der Tafel angeschaut, anhand der Zutatenliste beurteilt und in die jeweilige Gruppe sortiert. Zudem erklärte die Ernährungsberaterin den Kindern, wie sie aus verschiedenen Zutaten einen leckeren Smoothie zaubern können, der auch noch total klasse aussieht. Aus einer Gurke, ½ Banane, ½ Birne, 2 Kiwis, etwas Maracujasaft und etwas Honig haben die Kinder einen gesunden Smoothie püriert. „Jetzt trinke ich meine Früchte lieber, das finde ich viel besser“ – eines der Kinder.

Erkenntnis des Tages: Smoothies sind wahre Vitaminbomben und sind ideal für kleine Obst- und Gemüsemuffel!

Neunundzwanzigster Projekttag 16.November 2019

Zum ersten Mal führte heute Barbara Bartels, leidenschaftliche Köchin aus Wolfsburg, das Projekt mit den Kindern durch. Sie erklärte den Kindern wie wichtig ein gutes Frühstück für einen fitten Tag ist und fragte die Kinder, mit welchen Lebensmitteln sie gewöhnlich in den Tag starten. Anstatt ein Weizenbrötchen mit Butter und Käse oder Salami zu frühstücken, ist ein Müsli mit frischem Obst und Nüssen die beste Basis für den Tag, rät Barbara den Kindern. Während sich ein Teil der Gruppe wieder zum Sport verabschiedete, bereiteten die Kinder in der Tafel eine Paprika-Linsensuppe, ein Maisbrot und für die anstehende Adventszeit schon 2 Sorten Plätzchen zu.

Erkenntnis des Tages: Wer morgens gesund frühstückt, schafft eine gute Basis für den Tag, kann sich besser konzentrieren und mehr leisten!

Dreißigster Projekttag 23.November 2019

Auf dem heutigen Speiseplan stand Seelachs in Knusperpanade und Kartoffel-Selleriegratin. Seelachs, der ausgesprochen wenig Fett enthält, kannten die Kinder bisher nur von Fischstäbchen. Besonders, wenn Seelachs nicht vorab zu Fischstäbchen verarbeitet wurde, enthält viele hochwertige Proteine und ist reich an Omega-3-Fettsäuren. Diese sind wiederum gut für das Herz-Kreislauf-System und tragen maßgeblich zur Entwicklung des Gehirns bei. Zudem backten und verzierten die Kinder wieder Plätzchen, was ihnen große Freude bereitete.

Erkenntnis des Tages: Wer 1-2 Mal pro Woche Fisch isst, versorgt seinen Körper mit ausreichend Omega-3-Fettsäuren und kann besser denken!

Einunddreißigster Projekttag 30.November 2019

“Vegetarisches Gulasch? Das geht doch gar nicht“ – eines der Kinder am vergangenen Samstag, als der Speiseplan verkündet wurde. Ein Rezept für Kürbisgulasch mit Blumenkohlröschen, angebraten in Parmesan wurde ausgeteilt. Zuerst konnten sich die Kinder nicht vorstellen, dass ihnen das vegetarische Gulasch tatsächlich schmecken kann, doch als sie probierten, waren alle Kinder begeistert und kamen zum Entschluss, dass der knusprige Blumenkohl in Parmesan ein guter Ersatz für Fleisch ist. Zum Nachtisch gab es Apfelkompott mit Quarkcreme, Crunch und Nüssen. Zudem wurden weitere Plätzchen für den anstehenden Verkauf auf dem Weihnachtsmarkt gebacken und verziert.

Erkenntnis des Tages: Es muss nicht immer Fleisch sein. Für viele Fleischgerichte gibt es eine leckere vegetarische Variante!

Zweiunddreißigster Projekttag – 7. Dezember 2019

Heute verkauften die Kinder ihr selbstgebackenes Weihnachtsgebäck, Suppe und einige Kalender mit ihren Rezepten auf dem Wolfsburger Weihnachtsmarkt. Gemeinsam haben die Kinder entschieden, dass der Erlös i.H.v. knapp 200 EUR an Kinder, die an Krebs erkrankt sind, gespendet werden soll.

Erkenntnis des Tages: „Fit is(s)t besser!“ hilft den Kindern nicht nur, indem es die über gesunde Ernährung aufklärt, sondern befähigt auch, anderen Kindern zu helfen.

Dreiunddreißigster Projekttag 14.Dezember 2019

An diesem Projekttag feierten die Kinder in der Wolfsburger Tafel eine kleine Weihnachtsfeier und bastelten in gemütlicher Atmosphäre ihr eigenes Lebkuchenhaus. Dennoch ging es zum Sport, denn wer in der Weihnachtszeit viele Plätzchen und Süßes isst, der sollte diese Kalorien auch verbrennen. Beim Sport spielten die Kinder „Kettenfangen“, ein einfaches Spiel, das die Teamfähigkeit und gleichzeitig die Koordination der Kinder trainiert. Dabei kamen die Kinder ganz schön ins Schwitzen und kamen ausgehungert zurück in die Tafel, wo sie ein schön gedeckter Tisch erwartete.

Erkenntnis des Tages: Auf Plätzchen und Süßigkeiten muss an Weihnachten kein Kind verzichten. Dafür sollte man allerdings eine extra-Einheit Sport einlegen!

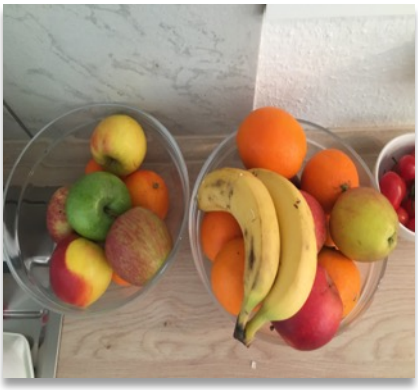
Vierunddreißigster Projekttag – 21. Dezember 2019

Ein weiterer Ausflug, den sich die Kinder gewünscht hatten, stand an diesem Tag an! Gemeinsam mit Trainer Kevin, Niklas und zwei Begleiterinnen des Lions Club Wolfsburg machten sich die Kinder von Wolfsburg auf den Weg nach Braunschweig in die Jump XL Halle, wo verschiedene Trampoline und Parcours auf sie warteten. Zu Beginn hatten viele Kinder noch Angst vor Stürzen auf dem Trampolin. Trainer Kevin erklärte, dass Angst oft ein normales Signal vor einer Gefahrensituation darstellt, z.B. bei einem Salto, den man noch nie gemacht hat, ist die Gefahrensituation objektiv vorhanden. Angst kann aber auch nur subjektiv vermutet werden, ohne tatsächlich begründet zu sein (z. B. wenn der Trainer die Kinder beim Salto mit einem Gurt sichert). Nach einiger Zeit wurden die Kinder immer sicherer auf dem Trampolin und einige wagten auch einen Salto ohne Stütze!

Erkenntnis des Tages: Angst kann vor Unfällen schützen, sich aber auch negativ auf die Bewältigung sportlicher Aufgaben auswirken. Man sollte daher seine Kompetenzen und Grenzen kennen lernen und üben üben üben!

Fünfunddreißigster Projekttag – 11. Januar 2020

Mit einem Jahresrückblick starteten die Kinder den ersten Projekttag im neuen Jahrzehnt. Die Kinder haben aufgezählt, was im letzten Jahr gekocht wurde und was sie an theoretischen Wissen mitgenommen haben. Anschließend wurde mit dem Kindern das Thema „Gesunde Lunchbox“ besprochen und Beispiele für eine gesundes Frühstück in der Schule aufgezeigt. Als Vorsatz für das neue Jahr nahmen sich die Kinder vor, auf ihr Frühstück zu achten und immer ein Stück Obst oder Gemüse dabei zu haben. Zum Mittagessen gab es an diesem Tag einen selbstgemachten Putendöner, eine Quarkspeise mit Heidelbeeren, Banane und Schokolade.



Erkenntnis des Tages: Das Gelernte aus dem vergangenen Jahr trägt Früchte und die Kinder haben gesunde Vorsätze für das Jahr 2020!

Sechsunddreißigster Projekttag - 18.Januar 2020

Warum ist Mülltrennung eigentlich so wichtig? Viele Kinder haben den Sinn und Zweck dahinter noch nicht ganz verstanden. Das Argument „das macht man einfach so“ oder „man macht es wegen der Umwelt“ ist für Kinder keine realitätsnahe Begründung. Deshalb wurde den Kindern erklärt, dass der Müll viele negative Auswirkungen auf ihre direkte Umgebung wie Flüsse, Seen, Wälder und Wiesen hat und auch zahlreiche Tiere unter der verdreckten Natur leiden. Eine saubere und gewissenhafte Mülltrennung wird immer wichtiger, doch auch viele Erwachsene wissen nicht genau was eigentlich in welche Tonne kommt. Sobald Kinder den Sinn hinter etwas verstanden haben und so früh wie möglich an die Mülltrennung herangeführt werden, wird es schnell zu einer Selbstverständlichkeit.

Gekocht wurde an diesem Tag Nudeln mit zwei verschiedenen Gemüsesoßen, Knabbergemüse und Dip.

Erkenntnis des Tages: Aus den Augen aus dem Sinn ist keine Lösung. Der Müll ist nie ganz weg, er ist nur woanders. Am besten vermeidet man Müll so gut es geht!

Siebenunddreißigster Projekttag – 24. Januar 2020

An diesem Tag ging es um das Thema „Milch“. Besonders für Kinder soll Milch gesund sein und das Wachstum fördern, denn Mich enthält hohe Anteile an wichtigen Nährstoffen wie Kalzium, Jod, Proteine und Fettsäuren. Doch nicht alle Menschen vertragen Milch und übermäßiger Milchkonsum kann auch negative Folgen, wie Akne oder Hautausschläge, haben. Für diejenigen, die Milch nicht so gut vertragen oder sich vegan ernähren möchten, wurden alternative Lebensmittel vorgeschlagen, die ebenfalls über die in Milch enthaltenen Nährstoffe verfügen.

Nach der Theorie-Einheit wurde eine Broccolisuppe mit Croutons und ein Kirschmichel gekocht, auf was sich die Sport-Gruppe an diesem Tag sehr freute.

Nach dem Essen wurden noch Brotdosen gefüllt und weitere Bespiele für ein gesundes Frühstück in der Schule besprochen.

Erkenntnis des Tages: Wem Milch nicht schmeckt oder sie nicht verträgt, kann die in Milch enthaltenen Nährstoffe auch über andere Lebensmittel aufnehmen!

Vierzigster Projekttag - 15.Februar 2020

An diesem Tag wurde das Thema Milchprodukte noch einmal kurz zusammengefasst. Anschließend wurde zum Thema Getreide übergeleitet.
Das Thema wurde zusammen mit Laura erarbeitet, die sich damit schon in der Schule befasst hatte. Es wurde zusammengetragen was es für Getreidesorten es gibt und was daraus hergestellt werden kann. Zum Mittagessen gab es: Eine umfangreiche Gemüseplatte, Haferbratlinge mit Kräuterdip und als Nachspeise Joghurt mit frischem Obst. Die Kinder hatten an diesem Tag sehr viel Spaß beim Kochen und haben mehr Gemüse als sonst verspeist.

Auch die Lunchboxen für die Schule wurden wieder mit Gemüsesticks, Obst und selbst hergestelltes Knäckebrot befüllt, sodass die Kinder gesund und fit in die neue Woche starten können.

Erkenntnis des Tages: Hafer-Bratlinge gehen super schnell, brauchen wenige Zutaten und sind sehr lecker – eine echte Alternative zum klassischen Schnitzel!

Einundvierzigster Projekttag – 22. Februar 2020

Welche Getreidesorten gibt es? Wie wurde es früher angebaut - wie heute? Aus welchen Bestandteilen besteht es? Und was kann man damit alles machen? An diesem Tag wurde mit den Kindern ausführlich das Thema Getreide besprochen. Die verschiedenen Getreidesorten sind reich an wichtigen Nährstoffen, doch wird das Korn raffiniert, gehen viele Nährstoffe verloren. Deswegen durften die Kinder verschiedene Körner testen und Weizen mit einer Handmühle zu Mehl mahlen. Dann hat jedes Kind einen Blumentopf mit Namen beschriftet, mit Erde gefüllt, Körner eingesät und zum Wachsen in die Fensterbank gestellt. Vielleicht können wir in diesem Jahr sogar die ersten eigenen Ähren ernten..

Anschließend wurde wieder gemeinsam gekocht. Auf dem heutigen Speiseplan stand Möhrenbulgur mit Cevapcici und als Dessert ein Himbeerpudding. Auch die Brotboxen für die Schule wurden wieder gefüllt. Dieses Mal mit einem gesunden Müsli und Bulgursalat.

Erkenntnis des Tages: Wer alle wichtigen Nährstoffe in Brot, Pasta, Pizza etc. bewahren will, benutzt besser Vollkornmehl!

Zweiundvierzigster Projekttag – 29 Februar 2019

Heute drehte sich alles um unser beliebtes Grundnahrungsmittel – das Brot. In Deutschland gibt es derzeit rund 300 verschiedene Brotsorten – das ist Weltrekord! Vom Speiseplan der Deutschen ist das Brot nicht wegzudenken. Doch ob das Brot auch gesund ist, entscheidet das verwendete Mehl und dessen Mineraliengehalt. Welche verschiedene Getreidesorten gibt es? Welche Brotsorten entstehen daraus? Wie wird das Getreide zu Mehl? Und welches Brot ist gesund? All diese Fragen wurden mit den Kindern geklärt. Anschließend durften die Kinder verschiedene Brot- und Brötchensorten aus einem Supermarkt-Prospekt ausschneiden und diese nach „Fit- und Schlappmacher“ sortieren. Ob aus Weizen, Roggen oder Dinkel - Vollkornmehl weist den höchsten Gehalt an gesunden Inhaltsstoffen auf, die vom menschlichen Körper am besten verwertet werden können.

Erkenntnis des Tages: Wer alle Mineralien und Nährstoffe im Brot bewahren will, benutzt besser Vollkornmehl!

Dreiundvierzigster Projekttag 07. März 2020

Aufbauend auf dem letzten Projekttag durften die Kinder heute ihr eigenes Brot backen. Vier verschiedene Brotteige wurden zubereitet, sodass die Kinder den Unterschied in der Herstellung und anschließend im Geschmack nachvollziehen können. Es gab ein Mischbrot mit Dinkel und Roggen, ein Weißbrot mit Mehl-Typ 550, ein Frühstücksbrot mit Weizen, Butter, Eiern, Vanille und Mandeln sowie ein Roggenbrot mit Sauerteig. Das Kneten und Zubereiten hat den Kindern riesigen Spaß gemacht.

Beim Sport durften die Kinder unter Aufsicht des Trainers beim Ringen, Armdrücken und Schubsen ihre Kräfte testen. Viele Kinder stecken voller Energie und Power, die sie beim Raufen und Kämpfen miteinander messen. Oft werden die Kinder dann aufgefordert, sofort aufzuhören, doch dabei spielt das Ringen und Raufen sogar eine wichtige Rolle für die psychomotorische Entwicklung der Kinder

Erkenntnis des Tages: Ob Dinkel, Roggen oder Mischbrot - Kein Brot ist leckerer als ein selbstgebackenes, frisches Brot aus dem Ofen!