Fit is(s)t besser!

in der Kinder-Tafel Wuppertal-Vohwinkel

September 2019 – November 2020

TIL SCHWEIGER FOUNDATION

PROJEKTBERICHT

„Fit is(s)t besser!“
in der kinder-tafel Vohwinkel

FOTOS: TARO KATAOKA

Erster Projekttag – 2019

Am 20. September ist das Projekt in der kinder-tafel Vohwinkel gestartet!

Wenn Kinder in der Küche mitmachen dürfen, lernen sie nicht nur, wie man Nudeln kocht oder Teig knetet, sondern auch den richtigen Umgang mit Lebensmitteln.

Beim ersten Projekttag ging es zunächst darum, den Kindern eine Einführung in die wichtigsten Hygieneregeln zu vermitteln. Das Thema in der Küche war Waschen, Putzen, Schneiden, sowie grundsätzliche Griffe mit dem Messer. Doch nicht nur Regeln für die Küche und den Umgang mit Utensilien und Lebensmitteln wurden aufgestellt. Damit auch die nächsten Projekttage unkompliziert und harmonisch gestaltet werden können, legten die Kinder einige Umgangsregeln für sich selbst fest. Während sich ein Teil der Kinder zum Sport verabschiedete, kochte der andere Teil der Gruppe Nudeln mit Tomaten-Gemüsesoße und bereitete einen Nachtisch aus Quark mit Weintrauben zu. Ausgehungert von verschiedenen Kraftübungen, konnten es die Kinder kaum abwarten, bis endlich gemeinsam gegessen werden konnte.

Erkenntnis des Tages: Kinder hatten an diesem ersten Tag viel Spaß und großes Interesse, Neues zu erlernen. Wenn Kinder mit solcher Begeisterung ihr eigenes Essen zubereiten, ist das der erste Schritt in eine gesunde Zukunft!

Thema: Spaß an Bewegung

Am zweiten Projekttag haben die Kinder ihre Sportbeutel bekommen und durften sie individuell mit Stofffarbe bemalen und bestempeln. Anschließend durfte die Gruppe, die in der vorigen Woche im Kochkurs eingebunden war, mit dem Trainer zur Sporteinheit. Es wurde vermittelt, dass Bewegung Spaß macht und die Kinder konnten ihre Kräfte in verschiedenen Kraftübungen entdecken.

Der andere Teil der Gruppe blieb in der kinder-tafel, um Pasta mit einer Gemüse-Creme-Soße zuzubereiten. Da ein Kind Geburtstag hatte, wurde zusätzlich zum Quark-Dessert mit Heidelbeeren ein Geburtstagskuchen zubereitet.

Alle Kinder hatten an diesem Tag einen riesen Hunger und ließen es sich beim gemeinsamen Essen schmecken.

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

Thema: Welches Brot ist gesund?

Beim dritten Projekttag handelte sich alles um das Thema „Brot“ - eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel der Welt. 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. Deswegen ist die Auswahl der Rohstoffe sehr wichtig. Das verwendete Mehl entscheidet über den Mineraliengehalt, der letztlich auch dem fertigen Brot zur Verfügung steht. Beim gewöhnlichen Mehl wird lediglich der Getreidekern zermahlen. Beim Vollkornmehl geschieht dies mit allen Bestandteilen des Korns. Ob aus Weizen, Roggen oder Dinkel, Vollkornmehl weist den höchsten Gehalt an gesunden Inhaltsstoffen auf, die vom menschlichen Körper am besten verwertet werden können.

Doch welche verschiedene Getreidesorten gibt es? Welche Brotsorten entstehen daraus? Wie wird das Getreide zu Mehl? Und welches Brot schmeckt mir am besten? Das alles konnten die Kinder an diesem Projekttag erfahren und dabei selbst verschiedene Brotsorten testen und Bewertungen nach Geschmack, Aussehen etc. angeben. Danach wurde Brot gebacken und eine frische Kürbissuppe gekocht.

Beim Sport ging es in dieser Einheit um das Thema „Gleichgewicht“. Dazu gab es eine theoretische Einheit darüber, was das Gleichgewicht ist und wie es in unserem Körper entsteht. Dazu gab es entsprechende Übungen, wobei die Kinder in der Selbsterfahrung ihr Gleichgewicht testen und verbessern konnten.

Die Erkenntnis des Tages: Kein Brot ist leckerer als ein selbstgebackenes, frisches Brot aus dem Ofen!

Thema: Gleichgewicht

An diesem Projekttag durften die Kinder, die in der vorigen Woche beim Sport waren, alles zum Thema „Brot“ lernen. Dabei wurden wieder die einzelnen Bestandteile des Brotes überlegt, verschiedene Brotsorten getestet und eine Gemüsesuppe aus Blumenkohl, Kohlrabi zubereitet.

In der Sportgruppe wurde das Thema „Gleichgewicht“ nochmals aufgegriffen. Der Gleichgewichtssinn – der früheste aller Sinne - wird oft unterschätzt. Dabei haben es Kinder mit einem guten Gleichgewichtssinn in vieler Hinsicht leichter. Sie können besser krabbeln, hüpfen, klettern oder Rad fahren. Auch legt der Gleichgewichtssinn die Grundlage für die Entwicklung und Verknüpfung diverser Schaltstellen im Gehirn. Bei einer groß angelegten Studie mit 8.000 Schülern konnte sogar nachgewiesen werden, dass ein guter Gleichgewichtssinn positive Auswirkungen auf die schulische Leistungsfähigkeit der Kinder mit sich bringt.

Die Erkenntnis des Tages: Wer das Gleichgeweicht gut halten kann, balanciert auch einfacher durch Leben!

Thema: Koordination

Auf einem Bein hüpfen oder einen Purzelbaum machen: das hört sich kinderleicht an, doch viele Kinder beherrschen diese einfachen Übungen nicht mehr. Warum auch? Die Kinder messen sich derzeit eher in digitalen Computerspielen. Das Resultat: mehr als 50-65 Prozent aller Schüler zwischen sieben und 18 Jahren weisen laut einer Patienten-Analyse des Marianowicz Medizin Zentrums gravierende Haltungsschäden auf und laufen Gefahr, später an chronischem Rückenleiden zu erkranken.

Deshalb ging es bei „Fit is(s)t besser!“ in Wuppertal-Vohwinkel an diesem Projekttag um das Thema Koordination. Übungen wie Balancieren, Fangen, auf einem Bein durch einen Parcours hüpfen, Treppen schnell hochsteigen, dribbeln und dabei einen Ballon in der Luft halten etc. wurden mit den Kindern durchgeführt. Viele Kinder waren zu Beginn noch etwas unsicher in den Bewegungen, doch je öfter. die Übungen wiederholt wurden, desto sicherer wurden die Kinder.

Erkenntnis des Tages: Im Kindesalter sind die koordinativen Fähigkeiten gut zu trainieren. Deswegen ist es äußerst wichtig, grundlegende Bewegungsfähigkeiten früh zu lernen und zu üben, um eine gute Basis für die Zukunft zu schaffen.

Thema: Zuckerhaltige Getränke

Die meisten Kinder lieben zuckerhaltige Erfrischungsgetränke. Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist zwar wichtig für Kinder, wird diese jedoch überwiegend durch süße Limonaden und Co. abgedeckt, kann das langfristig zu Gewichtszunahme und schweren gesundheitlichen Schäden führen. Besonders Kinder, die sich nicht ausreichend bewegen und zusätzlich ihren Hunger mit kalorienreicher Nahrung stillen, laufen schnell in die Gefahr, übergewichtig zu werden.

Bei „Fit is(s)t besser!“ stehen zuckerhaltige Getränke oft im Fokus. Die Kinder dürfen schätzen wie viel Zucker sie in einer kleinen Flasche vermuten. Anschließend lernen sie, wie sie die Inhaltsangaben in Zuckerwürfel umrechnen. Das Ergebnis ist oft erstaunlich. Dennoch möchten wir den Kindern kein Verbot gegen zuckerhaltige Getränke aussprechen, sondern gesunde Alternativen anbieten. Eine leckere Limonade lässt sich z.B. ganz einfach und schnell aus etwas Zitrone, Minze und Honig herstellen.

Während die Kochgruppe einen griechischen Zucchini-Reisauflauf vorbereitete, ging es für die anderen Kinder zum Sport.

Erkenntnis des Tages: Der Zuckergehalt in Getränken ist oft höher als gedacht. Ein Blick in die Inhaltsangaben lohnt sich!

Thema: Essgewohnheiten

Um dem Trend von Übergewicht bei Kindern vorzubeugen, ging es an diesem Projekttag um Gemüse und Portionsgrößen. Oft haben die Kinder zu große Portionen bei den Mahlzeiten. Es kommt jedoch nicht nur darauf an, was Kinder essen, sondern auch wie viel.

Kinder, die regelmäßig zu viel essen, können schnell an Gewicht zunehmen und ihr Risiko für Krankheiten erhöhen, die mit Übergewicht in Verbindung stehen. Deswegen haben die Kinder an diesem Projekttag einige wertvollen Tipps für ihre Essgewohnheiten bekommen. Kleine Teller und Portionen nehmen, sich beim Essen Zeit lassen und mindestens die Hälfte des Tellers mit Gemüse und Früchten zu füllen, sind wichtige Maßnahmen, um dem übermäßigen Essverhalten vorzubeugen. Passend zur Theorie-Einheit wurde eine frische Kartoffel-Gemüsesuppe mit frischen Brötchen zubereitet. Als Dessert gab es einen selbstgemachten Vanillepudding.

Erkenntnis des Tages: Essgewohnheiten prägen unser Leben. In der Kindheit schaffen wir die Basis für eine fitte Zukunft!

Thema: Grenzen finden und Ängste überwinden

Während die Koch-Gruppe an diesem Tag über die Portionsgrößen und kindgerechte Essgewohnheiten aufgeklärt wurde, ging es beim Sport um das Thema „wann habe ich Angst? – etwas wagen und verantworten“.

Viele Kinder und Jugendliche erleben in der Familie, Schule oder im sozialen Umfeld Situationen, die Stress verursachen und zu inneren Blockaden bis hin zu Verhaltensproblemen führen können. Beim Sport konnten die Kinder in dieser Einheit ihre körperlichen Grenzen in einem Parcours kennenlernen und ein Gefühl für Ihr Können und ihre Kompetenzen entwickeln. Dadurch wird das Selbstbewusstsein gestärkt und die sozialen Kompetenzen ausgebaut.

Zurück vom Sport freuten sich die Kinder auf eine deftige Gemüsecremesuppe, die die Kochgruppe zubereitet hatte.

Erkenntnis des Tages: Wer sein wahres Potential entdecken will, muss zuerst seine Grenzen finden und dann den Mut haben sie zu überschreiten.

Thema: versteckte Zuckerfallen

Warum ist Obst und Gemüse eigentlich so gesund? Dieser Frage ging die Koch-Gruppe an diesem Projekttag nach, während die Sportgruppe sich mit dem Thema Fitness und Koordination beschäftigte.

Alle wussten bereits seit frühem Kindesalter, dass Obst und Gemüse sehr gesund ist. Doch woran das liegt war keinem so richtig bewusst. Dies liegt an den Pflanzenstoffen, die z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Auch die enthaltenen Vitamine stärken das Immunsystem und werden für das Wachstum von Knochen und Zähnen benötigt. „Kann man auch zu viel Obst und Gemüse essen?“ – fragte eines der Kinder. Die Antwort lautet „Ja“, wer dauerhaft zu viel Obst und damit Fruchtzucker zu sich nimmt, kann an Diabetes erkranken und die Leber überfordern.

Deswegen wird den Kindern geraten, nicht zu viele Säfte zu trinken, in denen im Vergleich zu einem Stück Obst oft das vielfache an Fruchtzucker enthalten ist.

Erkenntnis des Tages: Säfte und Smoothies sind eine versteckte Zuckerfalle. Man sollte nicht mehr als ca. 50g Fruchtzucker pro Tag zu sich nehmen!

Thema: Fitness und Koordination

Auf dem heutigen Speiseplan stand ein Gemüse-Curry mit Reis und Khaki-Bananen-Eis als Dessert. Die Kochgruppe startete mit der Theorie-Einheit über Obst und Gemüse und bereitete anschließend das Gericht zu.

Die Sportgruppe vertiefte das Thema Fitness und Koordination, denn ein fitter Körper wirkt wie ein Schutzfaktor vor zahlreichen chronischen Erkrankungen, Krebserkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall oder auch Depressionen. Auch die Lernleistung von Kindern wird durch Bewegung beeinflusst. Der Sporttrainer riet den Kindern, so viel wie möglich zu Fuß zu gehen und sich nicht von den Eltern überall hinfahren zu lassen. Auf dem Schulweg oder auf dem Weg zu Freunden lassen sich auch tolle Übungen einbauen, z.B. schnellstmöglich Treppensteigen oder balancieren. Wichtig ist, dass man Übungen oft wiederholt, um seine Koordination zu trainieren.

Erkenntnis des Tages: Wer viele Strecken zu Fuß geht, tut nicht nur seinem Körper, sondern auch der Umwelt einen großen Gefallen!

Weihnachtsfeier bei „Fit is(s)t besser!“

Kurz vor Weihnachten wurden die Eltern zu einer Weihnachtsfeier eingeladen, bei welcher die Kinder ihre neu erlernten Kochkünste vorführen konnten. Hierfür bereiteten die Kinder verschiedene Sorten Flammkuchen, Apfelchips und Topinambur Chips (eine süßliche Alternative zur Kartoffel) zu.

Zwei Kinder, die das Thema „Zucker in Erfrischungsgetränken“ noch schwer beschäftigte, bereiteten eine Demonstration gegen zuckerhaltige Getränke für Kinder vor.

Ab 17:00 kamen die Eltern dazu und durften sich an einen schönen, von den Kindern geschmückten Tisch setzen. Die Kinder bereiteten noch ein kleines sportliches Programm auf der Bühne vor. Anschließend wurde gemeinsam gegessen, Bilder angeschaut, Klavier gespielt, gesungen und ein schöner Abend verbracht.

Erkenntnis des Tages: Die Kinder sind sehr stolz über ihr neu erlerntes Wissen und können auch ihren Eltern noch einiges beibringen!

Thema: Getreidesorten

Welche Getreidesorten gibt es? Wie wächst es? Aus welchen Bestandteilen besteht es? Und was kann man damit alles machen? An diesem Tag wurde mit den Kindern ausführlich das Thema Getreide besprochen, denn Getreide gehört seit vielen tausenden Jahren zu den wichtigsten Nahrungsmitteln für Mensch und Tier. 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. Besonders als Mehl verarbeitet, bietet Getreide eine Vielzahl an unterschiedlichen Einsatzgebieten. Man kann hieraus z.B. Brot, Kuchen, Kekse, Nudeln und viele andere Speisen zubereiten.

Anschließend wurde wieder gemeinsam gekocht. Auf dem heutigen Speiseplan stand eine Gemüselasagne und als Nachtisch selbstgebackene Waffeln. Die ausgepowerten Kids aus der Sportgruppe freuten sich riesig auf das gemeinsame Abendessen.

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

Thema: Fairness beim Sport

An diesem Tag befasste sich die Gruppe, die in der vorigen Woche beim Sport war, mit verschiedenen Getreidesorten und bereiteten passend zum Thema Vollkornnudeln mit Gemüsesoße zu.

Beim Sport ging es um das Thema „Kämpfen und Raufen unter dem Aspekt der Fairness. 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. Deswegen durften die Kinder ihre Kräfte unter fairen Bedingungen und unter Aufsicht des Trainers beim Ringen, Armdrücken und Schubsen testen. Alle Kinder waren restlos begeistert. Beim gemeinsamen Essen waren dann alle so ausgepowert, dass eine sehr friedliche und ausgelassene Stimmung herrschte.

Erkenntnis des Tages: Kinder dürfen auch einmal raufen und kämpfen, solange sie sich an faire Bedingungen halten!

Thema: Die Ernährungspyramide

Das Thema dieser Einheit war die Ernährungspyramide und die Kartoffel, denn diese steht auf der Pyramide in einer Reihe mit Getreide. Dabei wurde die Geschichte der Kartoffel von ihrer Herkunft bis zur Verarbeitung thematisiert. Kartoffeln kann man vielseitig verarbeiten und sind im Rahmen einer fettarmen Ernährung eine gute Wahl. Nach der Theorie-Einheit wurde das Gericht geplant und vorbereitet: ein Kartoffel-Quark-Auflauf wurde gemeinsam gekocht. Zum Nachtisch gab es zur großen Freude aller Kinder ein selbstgemachtes Eis. Die Sportgruppe hatte sich an diesem Tag wieder beim Thema „Kämpfen und Raufen unter fairen Bedingungen“ ausgepowert und warteten friedlich auf das Essen.

Erkenntnis des Tages: Wenn die Kinder vor dem gemeinsamen Essen ihre Kräfte messen dürfen, herrscht eine sehr friedliche und ausgelassene Stimmung beim Essen!

Thema: Die Kartoffel

Wie hießen die Dinger an den Halmen von Getreidesorten nochmal? Wie wachsen Kartoffeln? Warum sehen die einen anders aus als die anderen? Wie ist der Aufbau der Lebensmittelpyramide nochmal? An diesem Projekttag war Wiederholung angesagt, damit sich das Erlernte festigt und grundliegende Begriffe über Lebensmittel auch in den allgemeinen Sprachgebrauch der Kinder übergehen. Im Anschluss haben die Kinder getestet, ob lila Kartoffeln anders schmecken. Alle waren sich einig: besser schmecken sie nicht unbedingt, aber sie sehen auf jeden Fall besser aus und bringen etwas Abwechslung auf den Teller. Bei den lila Kartoffeln handelt es sich um eine alte Sorte, die in Deutschland kaum angebaut wird, da sie weniger ertragsreich ist.
Dann ging es ans Kochen von gelben und lila Salzkartoffeln, Wirsingsoße und vegetarische Frikadellen. Zum Nachtisch gab es einen leckeren Bananenkuchen.

Erkenntnis des Tages: Kartoffeln sind gar nicht so langweilig, man kann sie vielseitig verarbeiten und sind im Rahmen einer fettarmen Ernährung eine gute Wahl.

Thema: Woher kommen unsere Eier?

Heute ging alles um das Thema „Eier: Wo kommen unsere Eier her, warum gibt es weiße und braune Eier? Woran erkennt man, ob ein Huhn weiße oder braune Eier legt? Was bedeuten die vielen Zahlen und Nummern auf dem Ei? Und wie werden Hühner gehalten? Wie viele Eier sollte ich am Tag essen? Diese und weitere Fragen wurden gemeinsam mit den Kindern geklärt.
Gekocht wurden dann Eier- Pfannkuchen. Zuerst gab es herzhafte mit Paprika, Käse und dazu Salat und Joghurt Dip; Dann gab es noch süße Pfannkuchen mit selbstgemachtem Apfelmus. Den Kindern hat das Braten der Pfannkuchen sehr viel Spaß gemacht und allen hat es hervorragend geschmeckt.

Erkenntnis des Tages: selbst bei Bio-Eiern kann man nicht sicher sein, dass die Hennen artgerecht gehalten werden. Am besten man besorgt Eier beim lokalen Bauern und erkundigt sich selbst nach der Haltung!

Ausflug in die Boulderhalle

An diesem Tag machte das Team mit allen Kindern einen Ausflug in die nahegelegene Boulderhalle. Beim Bouldern wird an Felsblöcken, Felswänden oder an künstlichen Kletterwänden in Absprunghöhe (das heißt bis zu einer Höhe, aus der ohne Verletzungsgefahr von der Wand abgesprungen werden kann) geklettert, ohne ein Seil oder eine Sicherung zu verwenden. Bouldern trainiert Muskelgruppen am ganzen Körper, schult Koordination, Beweglichkeit und Körperhaltung, fördert die Konzentration und andere kognitive Aspekte. Die Kinder hatten riesigen Spaß und trauten sich nach und nach immer mehr zu. Einige haben ihre Kletterfähigkeiten entdeckt und werden bei besserem Wetter sicherlich einmal am echten Felsen klettern und dann ganz oben stehen.

Erkenntnis des Tages: Bouldern und Klettern ist für Kinder eigentlich kein Sport, sondern ein körperliches Grundbedürfnis, das alle Muskelgruppen am ganzen Körper trainiert.

Thema: Tischkultur und regionale Lebensmittel

Das heutige Thema beim Kochen war: „Tischkultur“. Was ist bei uns typisch? Was finden wir gut am Tisch und was finden wir eklig? Wie sieht es in anderen Kulturen aus? Was wird so gegessen? Wie decke ich den Tisch richtig? Hier gab es bei allen Kindern noch Erklärungsbedarf.

Ein Teil der Gruppe durfte selbst für einen Obstsalat, der als Nachtisch auf dem Speiseplan stand, einkaufen gehen. Dabei wurde nachgeschaut woher das Obst kommt und besprochen, welches Obst man im Winter aus ökologischer Sicht am besten kaufen sollte (so blieben die Erdbeeren im Geschäft liegen und landeten nicht im Obstsalat). Gekocht wurden gefüllte Cannelloni in Tomatensoße, dazu gab es Salat und als Nachtisch den regionalen Obstsalat.

Erkenntnis des Tages: Aus vielen Gründen ist es sinnvoll, regional angebautes und saisonal verfügbares Gemüse und Obst zu kaufen. Es schmeckt besser und vermeidet unnötige Umweltbelastung durch weite Transportwege.

Thema: Zusammensetzung eines Joghurts

Was ist in so einem Joghurt alles drin? Wie viele Milchprodukte sollte man verzehren? Können wir uns von Fruchtzwergen ernähren? Wozu brauchen wir eigentlich Milch?
In dieser Einheit drehte sich alles um Milchprodukte. Hierzu analysierten die Kinder einen handelsüblichen Fruchtjoghurt anhand der Inhaltsangaben. Fruchtjoghurts gelten schließlich als gesundes Lebensmittel. Doch in vielen Fällen landen in einem Kilo Joghurt gerade einmal zwei Erdbeeren. Ist der Hinweis „mit Früchten“ auf der Verpackung abgedruckt, müssen gerade einmal sechs Prozent Obst im Joghurt enthalten sein. Viele Joghurts erfüllen die Norm sogar schon mit 3,5 Prozent. Die Süße wird durch das hinzufügen von Zucker erreicht. Bis zu 13 Zuckerwürfel enthält ein handelsüblicher Fruchtjoghurt!

Echte Früchte sucht man in diesen Joghurts vergeblich und oft dienen aromatisierte Sägespäne als Geschmacksträger. Das fanden die Kinder dann so unappetitlich, dass sie gerne ihren eigenen Fruchtjoghurt zum Nachtisch zubereiteten – natürlich mit echtem Obst und ohne Sägespäne.

Erkenntnis des Tages: Viele „Fruchtjoghurts“ enthalten kaum Früchte, stecken voller Zucker und sind nicht gesund. Einen gesunden und leckeren Joghurt kann man aber ganz einfach selbst herstellen.

Bedingt durch den Ausbruch der Corona-Pandemie musste das Projekt in Wuppertal-Vohwinkel leider kurzzeitig pausieren, bis es mit einem neuen Hygiene-Konzept wieder an den Start gehen konnte.

Dafür wurden die Einheiten in dem Zeitraum bis November 2020 nachgeholt.

Hygienekonzept für die Corona-Zeit „FIT isst besser!“

Die Gesundheit unserer Mitarbeiter*innen und der Kinder steht im Vordergrund. Wir möchten nach bestem Wissen und Gewissen Ansteckungen vermeiden und Infektionen vorbeugen.

Es ist uns wichtig, dass wir den Bedürfnissen der Kinder gerecht werden und dabei die vorgegeben Regeln und Ordnungen einhalten. Das Konzept wird stetig evaluiert und ggf. an aktuelle Gegebenheiten und neue Verordnungen angepasst.

Um zu verhindern, dass alle Kinder gemeinsam drinnen spielen ändern wir die Zeit auf 14- 17 Uhr.

<u>Folgende Regeln wollen wir einhalten:</u>

1. Es gibt keinen gemeinsamen Anfang. Die Kinder, die Sport machen, werden im Hof begrüßt und versammeln sich dort.
2. Wenn alle Kinder vollständig sind, geht die Sportgruppe auf den Nocken Schulhof oder den Sternpunkt.
3. Die Kochgruppe trifft sich im großen Raum zur Besprechung, dann wird an verschiedenen Plätzen die Zutaten zubereitet. Zwischen den Arbeitsplätzen sollte genügend Abstand sein, Geschwister arbeiten nebeneinander.
4. In der Küche müssen alle (auch die Kinder) einen Mundschutz tragen. Händehygiene wird nach Standard beibehalten.
5. Essensausgabe erfolgt aus der Küche heraus. Die Kinder stehen mit Abstand an und bekommen einen gefüllten Teller aus der Küche heraus. Dafür wird die Glasschiebetür ein wenig geöffnet, das Essen steht auf der Kücheninsel.
6. Die Kinder setzen sich an zugeordnete Plätze. Dabei sitzen Geschwister zusammen und haben Abstand zu anderen Kindern.
7. In den Toiletten darf sich jeweils nur ein Kind aufhalten. MA benutzen ausschließlich die MA Toilette. Sämtliche Türklinken werden zweimal pro Tag desinfiziert, Flächendesinfektion erfolgt am Ende des Tages.

Thema: Hygieneregeln für die Küche

Das erste Treffen mit den Kids unter Einhaltung der neuen Hygieneregeln stand an und wir freuten uns riesig, dass nun endlich wieder gemeinsam gekocht werden konnte!

Nachdem die Kinder mit den neuen Verhaltensregeln vertraut waren, wurde das Thema „Zucker und Süßigkeiten“ nochmals besprochen. Gerade bei Frust und zu viel Zeit Zuhause neigen viele Kinder dazu, viel zu viele Süßigkeiten zu verzehren. Die Kinder durften schätzen, wie viel Zucker sie z.B. in einer Tafel Schokolade vermuten. Anschließend lernten sie, wie sie die Inhaltsangaben in Zuckerwürfel umrechnen. Das Ergebnis ist oft erstaunlich. Nach der Theorie- und Sporteinheit wurde selbstverständlich wieder gemeinsam gekocht und gegessen. Die Kinder durften sich einen Puten-Döner je nach Belieben mit frischen Zutaten füllen und freuten sich sehr über die selbstgemachte Fast-Food Variante.

Erkenntnis des Tages: gegen den Corona-Frust Zuhause helfen keine Süßigkeiten, sondern Sport, sowie ein leckeres, gesundes und selbst zubereitetes Essen!

Sommerfest bei Fit is(s)t besser!

Endlich kann ein Fest gefeiert werden!

So lange konnten nun aufgrund der Krise keine Feste und Veranstaltungen stattfinden. Am vergangenen Wochenende war es dann aber endlich soweit. Bei schönstem Sommerwetter durften die Kinder der kinder-tafel in Wuppertal-Vohwinkel zu einem gemeinsamen Sommerfest auf den benachbarten Spielplatz kommen. Nachdem die Kinder sich sportlich ausgepowert haben, wurde gemeinsam das Essen zubereitet, gegrillt und in entspannter Atmosphäre gegessen. Dabei tauschten sich die Kinder und Erwachsenen auch über ihre Erfahrungen während der langen Zeit Zuhause aus. Die Kinder hatten einen wunderschönen Tag und freuten sich riesig über das kleine Stück „Normalität“ mit ihren Freunden.

Erkenntnis des Tages: erst wenn wir mit ungeahnten Entbehrungen konfrontiert werden, lernen wir die kleinen Dinge des Lebens wieder richtig zu schätzen!

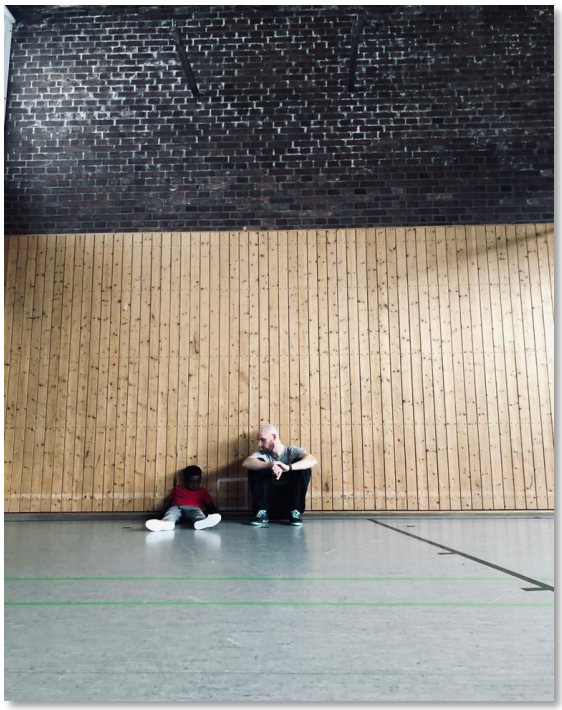
Lieblingsessen und gesundes Fast-Food

Das erste Mal nach den Sommerferien wurde in der Kinder-Tafel in Wuppertal wieder vor Ort gemeinsam gekocht und Sport gemacht. Viele Kinder aus dem letzten Jahr sind wieder mit am Start und auch einige neue Kinder hatten Lust, an dem Projekt teilzunehmen und kamen zur Gruppe hinzu. Bei der Vorstellungsrunde fragten wir alle Kinder nach ihrem Lieblingsessen. Spitzenplätze erzielten Döner, Pfannkuchen und Couscous. Wie man diese Gerichte lecker, gesund und einfach zubereiten kann, werden die Kinder bald lernen.

Gekocht wurde Pasta mit mediterranem Gemüse und als Nachtisch bereiteten die Kinder einen Weintrauben-Quark mit gehackten Nüssen zu.

Erkenntnis des Tages: eine ausgewogene Ernährung muss nicht stundenlanges Kochen bedeuten. Auch beliebte Fast-Food-Klassiker lassen sich schnell und gesund zubereiten!

Thema: Workout für Zuhause



Corona macht Eltern und Kindern das Leben immer noch schwer. Mal sind Schulen und Kitas offen, mal ist alles inklusive Sportvereine geschlossen. Selbstverständlich können sich die Kinder mit ihren Sorgen immer an uns wenden. Fest steht: In dieser Zeit kommt der persönliche Austausch und auch Bewegung viel zu kurz. Bei dieser Einheit erfuhren die Kinder, was ein „Workout“ ist und erlernten leichte Übungen, die auch zu Hause durchgeführt werden können. Unser Sporttrainer rät den Kindern, mindestens einmal am Tag ein Workout zu machen., In der Kochgruppe wurden an diesem Tag gesunde Wraps mit verschiedenen Gemüsesorten und Dips zubereitet. Wraps lassen sich gut vorbereiten und eignen sich auch super für ein Frühstück oder als gesunde Zwischenmahlzeit. Die Kinder hatten sowohl an der Zubereitung der Wraps als auch beim Sport viel Spaß.

Erkenntnis des Tages: auch wenn es nur zehn Minuten sind– ein Workout lässt sich wunderbar Zuhause durchführen und gibt Energie zwischen den Lernpausen.

Thema: Esskulturen

Ganz nach dem Motto „Andere Länder, andere Sitten“ wurde in der Kinder-Tafel das Thema Esskulturen besprochen. Was ist uns eigentlich wichtig, wenn wir zusammen essen? Was trägt zu einer entspannten Atmosphäre am Tisch bei? Finde ich es eklig, wenn andere Schmatzen? Wie sieht es in anderen Kulturen aus?
Ein Mädchen berichtet, dass in Marokko während des Essens alle durcheinander reden und viele Witze erzählt werden. Wir lernen auch, dass es in Spanien normal ist, die Olivenkerne und die benutzten Servietten unter den Tisch zu schmeißen. Glücklicherweise einigen wir uns darauf, dass wir das nicht machen. Anschließend wurde der Tisch noch schön gedeckt und mit Servietten verziert. Bei dieser schönen Atmosphäre hat die Gemüselasagne und der Apple Crumble noch besser geschmeckt als sonst.

Erkenntnis des Tages: Ob das Essen gut schmeckt, hängt nicht alleine von der Zubereitung ab. Auch die Essatmosphäre hat bedeutenden Einfluss darauf, wie wir eine Mahlzeit empfinden

Thema: Lebensmittelverschwendung

Laut dem Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft landen jedes Jahr rund 12 Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll. Mit dieser Menge könnte man den Bodensee zweimal füllen. Während die Kinder ein Kartoffelgratin, Möhrensalat und Rote-Beete-Muffins zubereiteten, wurde besprochen, welche gravierenden Auswirkungen Lebensmittelverschwendung für unser Klima und die Umwelt hat und welche ethischen Probleme daraus entstehen. Lebensmittel benötigen während ihrer gesamten Wertschöpfungskette wertvolle Ressourcen wie Wasser, Dünger, Energie zur Verarbeitung oder Kühlung. Daraus lässt sich ableiten, dass für jedes Lebensmittel, welches in der Mülltonne landet, nicht nur das Produkt selbst, sondern auch noch hochwertige Ressourcen verschwendet wurden.

Erkenntnis des Tages: es ist ein unglaublich respektloses Verhalten, einen Großteil des eigenen Essens wegzuwerfen, während Menschen an anderen Orten ums Überleben kämpfen und genau diese Lebensmittel bräuchten.

Thema: Hefe

An diesem Tag waren insgesamt nur 8 Kinder, d.h. 4 Kinder pro Gruppe bei Fit is(s)t besser!, da sich viele Kinder in Quarantäne begeben mussten. Gleich am Anfang gab es eine Überraschung: Sportschuhe für alle! Die Freude war sehr groß!
Dann ging es in die Küche. Heute wurde als erstes ein Teig zubereitet. Wie geht man mit Hefe um? Was bewirkt sie? Die Kinder fanden es sehr spannend, dabei zuzuschauen, wie Blasen geworfen werden. Während der Teig „ging“ wurde fleißig geschnippelt. Am Ende wurde der Teig belegt- mhhhh Pizza!!!
Als Dessert gab es in Gläsern geschichteten selbstgemachten Apfelmus, Joghurt und Obstsalat.

Erkenntnis des Tages: Hefe ist ein eigener Organismus und hat eine Superheldenkraft, die für die Gärung im Teig sorgt!

Thema: Klassische Fertigprodukte selbstgemacht

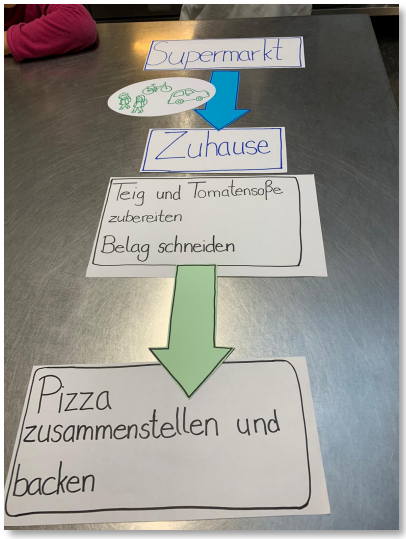
In dieser Einheit wollten wir den Kindern zeigen, dass man auch klassische Pasta-Fertiggerichte, die sonst gekauft werden, mit wenigen Zutaten selbst machen kann. Aus gekochten und zerdrückten Kartoffeln wurde mit Zugaben von Mehl und Eiern ein Nudelteig hergestellt, anschließend wurde mit viel Handarbeit kleine Gnocchi geformt und dann in heißem Wasser gekocht. Die Kinder hatten viel Spaß dabei den Teig zu bearbeiten. Auch die Tomatensoße wurde natürlich selbst gemacht. Dazu gab es noch einen Fenchel- Apfelsalat. Zum Nachtisch gab es leckere Apfelmuffins.

Beim Sport durften sich die Kinder an diesem Tag an verschiedenen Geräten wie Barren, Trampolin und Seilen ausprobieren. Dabei wurde die Geschicklichkeit der Kinder trainiert und die Kinder konnten Ihren Mut beweisen und wieder einmal ihre eigenen Grenzen testen.

Erkenntnis des Tages: Selbstgemacht schmeckt es einfach am besten. Es wurde eine riesige Schüssel frischer Gnocchi verputzt!

Thema: Nachhaltigkeit anhand einer Fertigpizza

Anhand einer Fertigpizza haben wir mit den Kindern in der Kinder-Tafel das Thema Nachhaltigkeit begonnen. Was heißt das überhaupt? Wie können wir als einzelne Person etwas dazu beitragen, damit die Erde geschützt wird? In einer Fertigpizza steckt ganz schön viel multikulti: Weltweit angebauter Weizen, Oregano aus Mexico, Knoblauch aus China. Käse und Fleisch stammen aus Deutschland oder den europäischen Nachbarländern. Am Beispiel einer solchen Fertigpizza wurde erklärt, wie viele Fabriken und LKW benötigt werden, damit diese bei uns im Backofen landet. Zum Vergleich haben wir überlegt, ob es nicht nachhaltiger ist, wenn wir eine Pizza selbst backen. Wie das geht haben wir auch gelernt. Heute gab es zwar keine Pizza, aber eine leckere Gemüsequiche. Als Nachtisch dann noch einen frischen Obstsalat mit Müslitopping.



Erkenntnis des Tages: Gemeinsam sind wir zu dem Entschluss gekommen, dass wesentlich weniger LKW benötigt werden, die Pizza frischer und gesünder ist, wenn wir sie selbst backen!

Thema: Ballspiele

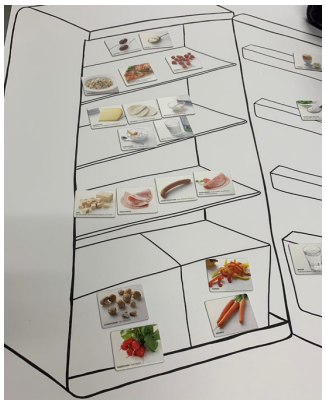
Was kann man alles mit einem Ball machen? Wie bekommt man ein Gefühl für den Ball? Und welche Ballsportarten gibt es? In verschiedenen Spielen konnte das Geschick ausprobiert werden. So gab es ein Teamspiel mit dem Größten und dem kleinsten Ball und der Ball dazwischen durfte nicht herunterfallen. Die Herausforderungen wurden super gemeistert!
Beim Kochen ging es nochmal um das Thema Nachhaltigkeit. Wie gehen wir mit unserer Erde um? Und was kann jeder von und ganz dazu beitragen, dass es unseren Kindern und Enkeln auch noch gut geht auf unserer Erde? Erklärt wurde wieder anhand von einer Fertigpizza, wie viele Firmen, LKW und Umweltbelastung daran hängt.

Erkenntnis des Tages: Ballspiele machen nicht nur Spaß, sondern schulen auch die Motorik, Geschicklichkeit und den Teamgeist!

Thema: Lebensmittel richtig lagern

Der Großteil der Lebensmittelabfälle entsteht mit über 50 Prozent in privaten Haushalten. Warum sind Lebensmittel eigentlich so wertvoll und wie kann ich Lebensmittelverschwendung vermeiden?

Im Rahmen des Themas Nachhaltigkeit wurde mit den Kindern, die täglich die Kinder-Tafel besuchen, besprochen, wie man Lebensmittel richtig lagert, sodass sie länger haltbar sind. Insbesondere wurde besprochen, wie man den Kühlschrank richtig einräumt und welche Lebensmittel überhaupt in den Kühlschrank gehören. Manche Lebensmittel wie Zitrusfrüchte, Knoblauch oder Kartoffeln vertragen beispielsweise keine Kälte und sollten besser bei Raumtemperatur gelagert werden.



Erkenntnis des Tages: Wer Lebensmittel richtig lagert, beugt nicht nur unnötiger Verschwendung vor, sondern spart auch noch eine Menge Geld!

Thema: Den Fokus nicht verlieren

Den Fokus nicht zu verlieren, ist derzeit nicht so leicht. Die Nachrichten werden von negativen Ereignissen dominiert, viele Familien haben schwere wirtschaftliche Herausforderungen zu meistern, sind durch Homeoffice und Kontaktverbote eingeschränkt.
Ohne all dies auszublenden, möchten wir mit den Kindern den Fokus auf eine andere Seite lenken: Zusammenhalt und ein tolerantes Miteinander, Gesundheit für Körper und Seele und ein Umdenken im Klima- und Tierschutz. So möchten wir Corona als Gelegenheit nutzen, um an der eigenen Stressfestigkeit zu arbeiten und den Fokus bewusst darauf zu richten, was wirklich wichtig ist. Kontakt zu Familie und Freunden pflegen, Kochen, Sport, und uns für eine bessere Welt einsetzen. Am vergangenen Samstag erfreuten sich die Kinder bei einem gemeinsamen Spaziergang an der kalten Winterluft. Anschließend durfte sich jeder einmal beim Bogenschießen ausprobieren und seinen Fokus auf die Zielscheibe richten. Die Kinder hatten einen riesigen Spaß und einen losgelösten Tag!

Erkenntnis des Tages: Unsere Gedanken haben eine enorme Macht und deswegen sollten wir sie bewusst auf alles Positive richten.

Thema: Was tun bei Quarantänekoller?

Quarantänekoller, Zukunftsängste, Einsamkeit und Langeweile lassen die Stresspegel derzeit ansteigen. Kurzfristig mag es helfen, sich mit Fastfood, Süßigkeiten und Serien-Binging abzulenken.
Doch das Essverhalten hat extreme Auswirkungen auf unsere Stimmungslage und das geistige und körperliche Wohlbefinden. In der Kinder-Tafel wurde gegen die schlechte Winterlaune mit einer leckeren Gemüsesuppe angekocht. Die Kinder sind bereits sehr routiniert im Schnippeln und Kochen, doch was war noch einmal eine Fenchelknolle? Manches Gemüse ist den Kindern immer noch fremd, sodass wir nochmal alle Obst- und Gemüsesorten besprochen haben, die uns wichtige Nährstoffe liefern. Dieses Mal war der Nachtisch das Besondere: Es gab ein Müslibüffet. Mit verschiedenen leckeren Müslisorten, Haferflocken, Kokosflocken, Trockenfrüchten, Nüsse, frisches Obst, Joghurt und frischer Milch vom Bauern. Soooo lecker! So kann ein Frühstück aussehen!

Erkenntnis des Tages: Gesundes Essen und Sport hilft uns dabei, die Stimmung während des Lockdowns nicht in den Keller sinken zu lassen!