



Fit is(s)t besser!

im Freizeittreff Leherheide

Ab September 2021



PROJEKTBERICHT

„Fit is(s)t besser!“ Im Freizeittreff Leherheide



Vorwort

Leherheide ist ein Stadtteil nordöstlich von Bremerhaven, der überwiegend von Siedlungs- und Neubaugebieten geprägt ist. Der Freizeittreff Leherheide bietet Kindern, die hier leben und zur Schule gehen, einen 1500 Quadratmeter großen Freiraum mit vielen verschiedenen freizeitpädagogischen Angeboten.

In Bremerhaven leben zahlreiche Kinder in Familien mit wenig Einkommen. Jedes dritte Kind ist von Armut bedroht. Normalerweise steht den Kindern während des regulären Kita- und Schulbesuchs ein kostenfreies Mittagessen zu. Da die Kitas und Schulen aufgrund der Pandemie aber nur im Notbetrieb arbeiten, fällt diese kostenlose Essensversorgung phasenweise aus und die Familien sind trotz ihres engen Budgets auf sich gestellt. Mit dem Projekt „Fit is(s)t besser!“ möchten wir auch hier zeigen, dass eine gesunde Ernährung nicht immer teuer sein muss.

Ab dem 4. September 2021 können die Kinder, die regelmäßig den Freizeittreff aufsuchen, nun auch an „Fit is(s)t besser!“ teilnehmen und jeden Samstag wichtige Kompetenzen rund um das Thema Ernährung, Kochen, Sport und Umwelt erlernen.

Wir freuen uns riesig, dass wir „Fit is(s)t besser!“ nun bereits am vierten Standort anbieten können, um auch hier Kinder für einen fitten und gesunden Lebensweg zu begeistern.

Hinweis: Zum Schutz der Privatsphäre zeigen wir nicht von allen Kindern Frontalaufnahmen.

Thema: Einführung und Kennenlernen

Der erste Projekttag startete am 4. September 2021 mit acht motivierten Kindern. Wir starteten mit einer Einführungsrunde, damit sich alle kennenlernen und miteinander vertraut werden. Alle Kinder haben sich vorgestellt und erzählt, was sie sich von dem Projekt erhoffen. Dabei wurde auch klar, dass einige Kinder schon Vorwissen über Kochen und Ernährung mitbringen, andere Kinder dafür noch nie selbst gekocht oder in der Küche mitgeholfen haben. Nach der Einführungsrunde und der Aufstellung einiger wichtiger Verhaltensregeln für die zukünftigen Projektstage, ging es an die Zubereitung des ersten Gerichts.

Gekocht wurden verschiedene Nudeln (Vollkorn und Weizen) mit einer bunten Gemüsesoße. Zum Nachtisch gab es einen mit Honig gesüßten Quark mit Heidelbeeren und Pflaumen, gerösteten Mandeln und echter Vanille. Eine echte Vanilleschote hatten einige Kinder noch nie gesehen. Auch die Vollkornnudeln waren für die meisten Kinder neu. Umso erstaunter waren die Ernährungsberaterinnen, dass nicht die hellen Weizennudeln, sondern die Vollkornnudeln zuerst aufgegessen wurden.



Die Erkenntnis des Tages: Vollkornnudeln sind eine leckere und gesunde Alternative.

Thema: Was macht mich fit und was macht mich schlapp?

Was macht mich fit und was macht mich schlapp? Auch mit den Kindern des Freizeittreffs Leherheide sind wir dieser Frage nachgegangen. Hierzu durften die Kinder verschiedene Lebensmittel aus Prospekten ausschneiden und in die zwei Kategorien „Fit- und Schlappmacher“ einkleben.

Kinder haben leichten Zugriff zu überzuckerten Erfrischungsgetränken, Energydrinks sowie zucker- und fetthaltigen Lebensmitteln, obwohl Gesundheits- und Ernährungsexperten immer wieder nach Beschränkungen fordern. Umso wichtiger ist es, dass Kinder und Jugendliche verstehen, welche Lebensmittel dem Körper gesunde Energie liefern. Nach der Theorie-Einheit wurde eine gesunde Gemüsesuppe, eine Rohkost-Eule und ein Smoothie aus Joghurt, Heidelbeeren, Bananen und Mandelmilch zubereitet. Statt Zucker haben wir Agavensirup verwendet.



Die Erkenntnis des Tages: Energy-Drinks liefern uns keine gute Energie. Besser ist es, wenn man sich mit Obst und Gemüse fit isst!

Thema: Halloween

Am Wochenende vor Halloween wurden mit den Kindern des Freizeittreffs Leherheide fleißig gruselige Kürbisse geschnitzt. Dabei hatten die Kinder einen riesigen Spaß und alle waren überglücklich mit ihrem Kürbis, den sie mit nach Hause nehmen durften. Und natürlich haben wir das Fruchtfleisch nicht weggeschmissen, sondern für eine leckere Kürbissuppe verwendet.

Auf Wunsch der Kinder gab es zum Festtag selbstgemachte Burger, bestehend aus Vollkornbrötchen, einem Patty mit Karotten und Hackfleisch, Salat, Tomaten, Gurken und Röstzwiebeln. Als gruseligen Nachtisch haben wir Friedhofserde aus einem selbstgemachten Schokopudding, Kekskrümeln, verzierten Schokoküssen und sauren Würmern zubereitet.



Erkenntnis des Tages: Kürbisse eignen sich nicht nur als Halloween-Deko, sondern man kann auch eine super leckere und gesunde Suppe daraus machen.

Thema: Mehr Selbstvertrauen durch Karate

Kinder und Jugendliche, die Karate lernen, können ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten umfassend verbessern und darüber hinaus das Selbstvertrauen stärken. Deswegen ging für die Kinder zum ersten Karate-Training. Dabei haben die Kinder gelernt, dass Karate zwar eine Kampfsportart ist, allerdings nur zur Selbstverteidigung eingesetzt wird. In der ersten Karate-Stunde wurden dann die Grundtechniken zur Abwehr durch Fuß- und Armtechniken beigebracht, sodass ein Schlag ins Leere geleitet werden kann.

Mit der Koch-Gruppe wurde in der Zwischenzeit fleißig verschiedenes Gemüse für vegetarische Nuggets geschnippelt. Dazu gab es selbstgemachte Pommes, verschiedene Kräuter-Dips und als Nachtisch einen Quark mit Bananen und Schokostreuseln. Die selbstgemachten vegetarischen Nuggets schmeckten einigen Kindern sogar besser als die „Echten“ aus den bekannten Fast-Food Restaurants. Genau das möchten wir mit dem Projekt erreichen.



Erkenntnis des Tages: Nuggets kann man auch vegetarisch zubereiten und sie schmecken mindestens genauso gut wie die „Echten“.

Thema: Verschiedene Techniken beim Karate

Karate kann insbesondere für schüchterne und ängstliche Kinder positive Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein bewirken, denn beim Training lernen die Kinder, wie sie sich in Problem- und Gewaltsituatio-nen richtig verhalten. Dadurch wird die Selbstsicherheit gestärkt und Wut, Hilflosigkeit und Angst abgebaut. Deswegen ging es für die Sportgruppe wieder zum Karate-Training. Dabei lernten die Kinder weitere Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken, mit dem Ziel sich zu verteidigen. Die Kinder waren mit viel Spaß dabei und sehr stolz auf ihre neu erlernten Karatekünste.



Währenddessen bereitete die Kochgruppe verschiedene Bleche Pizza sowie Obst-Gemüse-Stäbe mit Käse zu. Beim Ausrollen und Belegen der Pizza waren alle eifrig dabei und freuten sich riesig, als die fertige Pizza aus dem Ofen kam. Ein Junge, dem es besonders gut schmeckte, fragte „können wir jetzt bitte jeden Samstag Pizza backen?“.

Die Erkenntnis des Tages: Pizza schmeckt immer und wenn man davor Sport gemacht hat, schmeckt es sogar noch besser.

Ausflug ins Klimahaus Bremerhaven

Wie nimmt der Mensch Einfluss auf das Klima der Erde? Was bedeutet unser Energiehunger für die Atmosphäre und damit für das Erdklima? Mit welchen Veränderungen und Folgen muss man rechnen, wenn alles so weiter ginge wie bisher?

Bei „Fit is(s)t besser!“ legen wir den Fokus nicht nur auf gesunde Ernährung und Sport, sondern wir beschäftigen uns auch mit dem Thema Klimawandel, seine Ursachen und Folgen. Bei einem Ausflug ins Klimahaus Bremerhaven gingen die Kinder auf Weltreise und erlebten die verschiedenen Klimazonen der Erde. Dabei erzählten Menschen aus aller Welt aus ihrem Alltag und wie das Klima ihr Leben beeinflusst. Die Kinder hatten riesigen Spaß bei dem gemeinsamen Ausflug und nahmen viele tolle Erkenntnisse und Erfahrungen mit nach Hause.



Die Erkenntnis des Tages: Der Klimawandel beeinflusst Menschen auf der ganzen Welt. Besonders die ärmsten sind betroffen. Wir müssen etwas tun!

Thema: Das Immunsystem

Was ist wichtig für unser Immunsystem? Und was kann man tun, damit man fit durch den Winter kommt? Mit den Kindern des Freizeittreffs haben wir besprochen, wie wichtig gesundes Essen, Sport, ausreichend Schlaf und frische Luft für unsere Gesundheit ist.

Anschließend haben wir einen Weihnachtsbaum aus buntem Gemüse, Vollkorn-Spaghetti mit Linsen-Bolognese und als Nachtisch einen Spekulatius-Quark mit Mandarinen zubereitet. Auch leckere Haselnussküsschen und Haferflocken-Mandel-Plätzchen haben wir zusammen gebacken. Obwohl die allgemeine Corona-Stimmung gerade nicht besonders positiv ist, hatten wir einen wunderschönen Tag zusammen und konnten dem Alltagsstress für einige Stunden entfliehen.



Erkenntnis des Tages: Um das Immunsystem zu stärken, sollte man sich gesund ernähren und viele Vitamine und Mineralien zu sich nehmen.

Thema: Gemüse ABC

Wie sieht eigentlich Staudensellerie aus? Und was? Es gibt auch lila Karotten? Und was kann man alles mit Kartoffeln machen? An diesem Tag wurden mit den Kindern verschiedene Gemüsesorten besprochen.

Anschließend wurden verschiedene Gemüsesorten geputzt, geschnitten, gekocht und zu einer Kartoffel-Gemüsesuppe verarbeitet. Verfeinert wurde Gemüsesuppe mit vegetarischen und „echten“ Würstchen. Dazu gab es leckere Apfelpfannkuchen und wieder einen schön zubereiteten Rohkost-Gemüseteller.

Weiterhin wurde auf Weihnachten eingestimmt. Jedes Kind erhielt ein Lebkuchenhäuschen, das individuell gestaltet werden konnte. Dabei hatten die Kinder natürlich riesigen Spaß. Die meisten Kinder haben noch nie ein Lebkuchenhaus gestalten können freuten sich riesig, dass sie ihr Werk am Ende des Tages mit nach Hause nehmen durften, um es den Eltern zu präsentieren.



Erkenntnis des Tages: Lila Karotten sehen nicht nur toll aus, sondern sie liefern im Vergleich zu anderen Karotten-Sorten auch mehr Nährstoffe.

Thema: Auf den Spuren Asiens

Die asiatische Küche hat im Vergleich zur deutschen Küche einige Vorteile, denn es wird eher frisch und mit viel Gemüse gekocht. Damit hat das Essen eine geringere Energiedichte und weniger Kalorien. Auch Fleisch und Fisch sind Bestandteile der asiatischen Küche, aber in viel kleineren Portionen.

Mit den Kindern des Freizeittreffs haben wir ein buntes Gemüsecurry bestehend aus Karotten, Brokkoli, Kichererbsen, Paprika und Kokosmilch zubereitet. Gewürzt wurde mit Kurkuma, Currygewürz und etwas Zitrone. Dazu gab es Naturreis. Zudem gab es einen Obstsalat für ein Geburtstagskind wurden Muffins gebacken.

Allen hat es an diesem Tag sehr gut geschmeckt und wir haben uns darauf geeinigt, in Zukunft weitere Rezepte der asiatischen Küche auszuprobieren.



Erkenntnis des Tages: „Asiatisch kochen wir jetzt öfter. Das schmeckt mir doch ganz gut“
– Ein Junge beim Probieren des Gemüsecurrys.

Thema: In der Weihnachtsbäckerei

Für den letzten Projekttag vor Weihnachten haben wir die Küche des Freizeittreffs in eine Weihnachtsbäckerei verwandelt. Nicht alle Kinder haben mit ihren Eltern in der Weihnachtszeit Plätzchen selbst gebacken. Deswegen haben wir viel Teig vorbereitet, damit alle Kinder am Ende des Tages Plätzchen mit nach Hause nehmen können.

Während eine Gruppe schon mit der Zubereitung des Plätzchenteigs begonnen hat, wurde von der anderen Gruppe zwei Kartoffel-Brokkoli Aufläufe, eine vegetarische Variante und eine mit Schinken, für das Mittagessen zubereitet. Als Nachtisch gab es einen Apple-Crumble mit Haferflocken, die im Ofen ganz knusprig wurden.

Nach dem Mittagessen haben dann alle Kinder Plätzchen ausgestochen und nach Belieben mit Streuseln und Guss verziert. Weihnachten kann kommen!



Erkenntnis des Tages: An einem kalten Dezembertag hilft gemeinsames Plätzchenbacken enorm, um wieder gute Laune zu bekommen.

Thema: Kleine Hände, kleine Portionen

Was gehört alles zu einer gesunden Ernährung und in welchen Mengen sollte man welche Lebensmittel zu sich nehmen? Im Freizeittreff wurde mit den Kindern die Ernährungspyramide besprochen und verdeutlicht, dass Wasser und pflanzliche Lebensmittel die Basis einer gesunden Ernährung bieten. Zudem wurde erklärt, dass zu einer ausgewogenen Ernährung auch Vielfalt gehört. Man sollte also nicht immer die gleichen Dinge essen, sondern das Essen so abwechslungsreich wie möglich gestalten.

Natürlich darf das Lieblingsessen der Kinder auch etwas häufiger auf dem Tisch stehen. Aber auch dieses kann man abwechslungsreich und in verschiedenen Varianten ausprobieren. Bei Fit is(s)t besser sprechen wir keine Verbote aus, sondern möchten vermitteln, dass ungesundes Essen nicht in Massen, sondern in Maßen verzehrt werden sollte. Dafür dann aber mit Genuss!



Erkenntnis des Tages: Vielfalt ist das A und O für eine ausgewogenen Ernährung!

Thema: Die Ernährungspyramide

An diesem Tag durften die Kinder ihre eigene Ernährungspyramide basteln. Aus Prospekten schnitten die Kinder ihre Lieblingslebensmittel aus und klebten diese in die entsprechenden Felder der Pyramide. Anschließend wurden die gewählten Lebensmittel der Kinder besprochen.

Anschließend wurden Wraps mit verschiedenen Gemüsesorten, Schafskäse, Gouda und je nach Belieben auch mit Hähnchen gefüllt. Dazu gab es selbstgemachte Dips und Süßkartoffelpommes. Als Nachtisch wurden Bananen gebacken und mit Vanilleeis gereicht. Den Kindern hat es wieder sehr gut geschmeckt und alles wurde restlos aufgegessen.

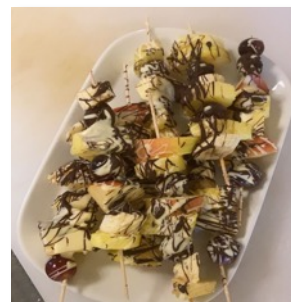


Erkenntnis des Tages: Wenn man sein Lieblingsgemüse kennt, ist es gar nicht so schwer, sich nach der Ernährungspyramide zu ernähren.

Thema: Früchte lecker verpacken

Frisches Obst ist ein wesentlicher Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung, denn sie enthalten viele Vitamine. Dabei sind besonders das Vitamin C, die B-Vitamine sowie Betacarotin zu erwähnen. Zudem liefern uns viele Obstsorten reichlich Mineralstoffe wie Folsäure und Kalium. Mit all diesen wichtigen Nährstoffen haben Früchte das Potential, das Risiko von ernährungsbedingten Krankheiten, wie Herz-Kreislauferkrankungen oder sogar einigen Krebsarten zu senken!

„Aber was?! es gibt nur Früchte als Nachtisch?“, ein Mädchen, als es hörte, dass es nach dem Hauptgericht – Kartoffelbrei mit Hackbällchen und Lauchsoße – frische Obstspieße geben sollte. Mit etwas Schokolade überzogen, wurden dann aber doch alle Obstspieße aufgegessen und die Kinder waren sich einig „ Das machen wir jetzt öfter mal!“.



Erkenntnis des Tages: Mit ein klein wenig Schokolade eignen sich Obstspieße perfekt als Nachtisch – auch für Kinder!

Thema: Fast Food

Den meisten Kindern ist schon bewusst, dass Fast-Food von den beliebten Ketten ungesund ist. Doch warum eigentlich genau? Beim letzten Treffen wurde den Kindern verdeutlicht, wie viel Zucker und Fett in einem McDonald-Menü genau steckt. Neben dem Zuckeranteil haben die Kinder auch den Anteil der gesättigten Fettsäuren, also die „schlechten Fette“ der einzelnen Produkte errechnet, welche das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes erhöhen. Bei einem Menü bestehend aus Burger, Pommes, Erfrischungsgetränk und Eis zum Nachtisch kommen zudem locker um die 120 Gramm Zucker zusammen (Ketchup und Mayo nicht mitgerechnet!). Die WHO empfiehlt für Kinder und Jugendliche aber nur maximal 25 Gramm Zucker pro Tag. Mit nur einer Mahlzeit hätte ein Kind also den Zuckerbedarf von fast fünf Tagen gedeckt.!

Nach der Theorie-Einheit ging es an die Zubereitung eines gesunden und dennoch sehr leckeren Gerichts. Es gab einen frischen Rohkostteller, Chili Sin Carne und zum Nachtisch einen Bananenshake,.



Erkenntnis des Tages: Fast-Food macht dick, krank und süchtig. Besser man fängt gar nicht erst damit an!

Thema: Zuckermengen und Süßigkeiten

An diesem Tag wurde mit den Kindern nochmal besprochen, welche negativen Auswirkungen übermäßiger Zuckerkonsum auf den Körper hat. Um den Kindern zu verdeutlichen, wie viel Zucker in Riegeln, Joghurts, Drinks & Co. steckt, wurden die Zuckermengen beliebter Süßigkeiten in Zuckerwürfel umgerechnet. Am schlechtesten schnitten die Gummibärchen mit knapp 200 Gramm Zucker pro Packung ab. Das entspricht ungefähr der achtfachen empfohlenen Tagesration!

Dafür bleibt der eigentlich leckere Salat bei Kindern oft auf dem Teller liegen. Doch wenn man die Kinder bei der Zubereitung mit einbezieht, kann man einen bunten Salat den kleinen Feinschmeckern tatsächlich schmackhaft machen. Die Koch-Gruppe hat wieder ein gesundes und leckeres Menü bestehend aus einem bunten Salat, Hähnchenkeulen aus dem Ofen, Süßkartoffelpüree und als Nachtisch einen Joghurt mit frischem Obst und Nüssen zubereitet. Währenddessen tobte sich die Sportgruppe im Freien beim Volleyball aus und war überglücklich, als sie den gut gedeckten Tisch vorfanden.



Erkenntnis des Tages: Gummibärchen bestehen fast ausschließlich aus Zucker. Man sollte höchstens eine Packung in der Woche essen..

Thema: Ausflug in den Trampolinpark

Schon lange wünschten sich die Kinder, dass ein gemeinsamer Ausflug gemacht wird. Und wo kann man Bewegung und Spaß am besten verbinden? Im Trampolinpark! Also ging es mit den Kindern des Freizeittreffs in das naheliegende Jump House. Dort konnten Sie sich richtig auspowern und ihren Bewegungsdrang ausleben.

Selbstverständlich wurde auch für das leibliche Wohl gesorgt und alle Kinder durften sich etwas im Restaurant aussuchen. Alles war erlaubt – außer überzuckerte Getränke wie Cola und Fanta. Die Kinder hatten einen wunderschönen Tag und sehr viel Spaß.

