



# Fit is(s)t besser!

in Wolfsburg

- MILA Mädchenwohngruppe
- Tabaluga Kinderhaus

Ab September 2020



## PROJEKTBERICHT

### „Fit is(s)t besser!“ Im Tabaluga Kinderhaus und der MILA Wohngruppe



FOTOS: NIKLAS JENTSCH

#### Vorwort

„Fit is(s)t besser!“ startete im September 2020 - mitten in der Pandemie - in Wolfsburg an zwei Standorten in die zweite Runde. Sobald es die Bedingungen zulassen, sollen die Gruppen zusammengeführt werden.

Im ländlichen Umfeld von Wolfsburg befindet sich das Tabaluga Kinderhaus und bietet einen sicheren Ort für Kinder im Alter von zwei bis 14 Jahren, die aus verschiedenen Gründen nicht mehr Zuhause leben können. Im Tabaluga Kinderhaus erfahren die Kinder einen pädagogisch und therapeutisch strukturierten Tagesablauf, verlässliche Strukturen, Rituale, Rückzugsräume, Sicherheit und Schutz. Ziel ist es, die Kinder und Jugendlichen zu stabilisieren und sie für ein selbstständiges Leben zu stärken. Dabei sollen die jungen Menschen befähigt werden, Selbst-verantwortung und eine positive Lebensbewältigung zu erlernen.

Gleichzeitig startete das „Fit is(s)t besser!“-Projekt in der Mila-Mädchenwohngruppe in Wolfsburg. Die Mädchenwohngruppe richtet sich an Mädchen zwischen 6 bis 14 Jahren, die aus belastenden Familiensituationen kommen und unterschiedliche negative Erfahrungen gemacht haben.

Bereits am ersten Projekttag hatten die Kinder in beiden Gruppen jede Menge Spaß beim gemeinsamen Kochen in der Küche und präsentierten sehr stolz ihr erstes zubereitetes Gericht. Wir freuen uns sehr über den gelungenen Start und auf ein weiteres Projektjahr in Wolfsburg mit wundervollen Kindern!

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

## 1. Projekttag im Tabaluga Kinderhaus

Am ersten Projekttag im Tabaluga-Kinderhaus starteten wir mit einer Einführungsrunde, um mit den Kindern vertraut zu werden. Dabei ging es zunächst auch darum zu erfahren, mit welchem Vorwissen die Kinder in das Projekt starten und was sie sich davon erhoffen. Ziel ist es vor allem, dass die Kinder bei der Beschäftigung mit Lebensmitteln sowie beim Sport Spaß haben und nicht mit Wissen überladen werden. Es werden keine Verbote ausgesprochen, sondern Anregungen und Motivation für einen gesunden Lebensstil zu geben.



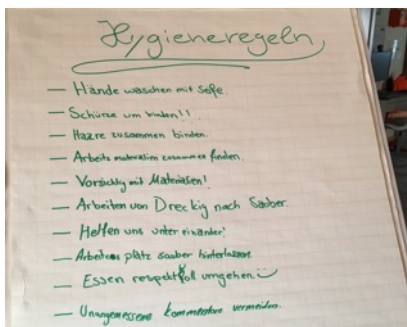
Bei der Einführungsrunde mit der Ernährungsberaterin und dem Sporttrainer wurde gemeinsam besprochen, bei welchen Lebensmitteln es sich um „Fitmacher“ und bei welchen es sich um „Schlappmacher“ handelt. Obst und Gemüse sind natürlich tolle Fitmacher und auch Bewegung macht fit. Bevor es an die Zubereitung des Essens ging, hat der Sporttrainer mit den Kindern unterschiedliche Bewegungsspiele gemacht. Anschließend wurde ein grüner Smoothi, Backofenkartoffeln mit selbstgemachtem Kräuterquark, Gemüsesticks und als Nachtisch ein Schokopudding mit Banane zubereitet. Allen Kindern haben es sich schmecken lassen.



**Die Erkenntnis des Tages:** Nicht alles was schmeckt, ist auch gesund. Aber was viele nicht ahnen: Was gesund ist, kann auch gut schmecken!

## 2. Projekttag in der MILA-Mädchenwohngruppe

Auch in der MILA-Mädchenwohngruppe starteten wir mit einer Einführungsrunde, um ein Vertrauensverhältnis zwischen den Mädchen und der Ernährungsberaterin sowie dem Sporttrainer zu schaffen. Nach einer kurzen Sport- und Theorieeinheit über „Fitmacher“ und „Schlappmacher“ wurden auch hier grüne Smoothies, Backofenkartoffeln und ein Schokopudding mit Banane zubereitet. Zudem wurden Corona-, Hygiene- und Verhaltensregeln für die zukünftige gemeinsame Projektzeit festgelegt, damit sich alle miteinander wohl fühlen. Die Mädchen waren sehr aufmerksam und voller Tatendrang bei der Zubereitung des Essens dabei. Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Mal!



**Die Erkenntnis des Tages:** Grüne Smoothies sind einfach herzustellen und sind wahre „Fitmacher“. Diese wird es nun öfter geben!

### 3. Projekttag im Tabaluga Kinderhaus

An diesem Tag wurde mit den Kindern das Thema „Gesunde Lunchbox“ besprochen und Beispiele für ein gesundes Frühstück aufgezählt. Damit die Kinder nicht mit Wissen überladen werden und sich nach der Theorieeinheit auspowern konnten, ging es gleich im Anschluss an die frische Luft zum Fangen- und Ballspielen mit dem Sporttrainer. Nach der Sporteinheit wurde gemeinsam eine Kürbissuppe gekocht und ein Hefeteig für frische Dinkelstangen angesetzt. Als Dessert gab es Apfelpuffer mit Vanillesauce. Die Kinder hatten viel Spaß beim gemeinsamen Schnippeln und ließen sich ihr selbst zubereitetes Essen schmecken. Anschließend durften die Kinder ihre eigenen Brotboxen bestücken und Brotspieße aus Vollkornbrot, Frischkäse, frisch geschnittenem Gemüse und Quarkdip herstellen. Zudem wurden gemeinsam Aprikosen-Walnuss-Cookies gebacken, die als gesunder Nachtisch in die Brotboxen gepackt wurden. Bei der Zubereitung hatten die Kinder viel Spaß und freuten sich schon auf die appetitlich aussehende Schulmalzeit.



**Erkenntnis des Tages:** Je schöner eine Lunchbox hergerichtet ist, desto mehr freut man sich auf ein gesundes Frühstück in der Schule am nächsten Tag!

### 4. Projekttag in der MILA-Mädchenwohngruppe

Was frühstücke ich am liebsten? Wie sollte ein gesundes Frühstück aussehen und warum ist ein ausgewogenes Frühstück wichtig?

Diese Fragen wurden mit den Mädchen in der Wohngruppe MILA besprochen. Wer sich in der Schule gut konzentrieren will und Müdigkeit vorbeugen möchte, der sollte auf ein gesundes Frühstück achten und zudem viel Wasser trinken. Studien zeigen, dass Kinder, die gesund gefrühstückt haben, in der Schule leistungsfähiger sind als ihre Mitschüler und zudem seltener an Übergewicht leiden. Im Idealfall besteht das Frühstück aus vier Komponenten: Wasser oder Tee, Kohlenhydrate wie z.B. Vollkornbrot oder Müsli, Obst und Gemüse für die Vitamine und Eiweiß aus Milch oder Joghurt. Die erste Mahlzeit des Tages enthält in der Regel wichtige Nährstoffe wie Calcium oder Vitamine – vorausgesetzt es wird nicht mit Pizza und Cola in den Tag gestartet. Nach der Theorieeinheit ging es mit dem Sport-trainer an die frische Luft zum Auspowern und anschließend wurde ein leckeres Essen gekocht. Es gab einen Gurkensalat, eine Lasagne mit Bolognese und ein Mango-püree auf Joghurtcreme – einfach nur lecker.



**Erkenntnis des Tages:** Wer gesund frühstückt, kann sich in der Schule besser konzentrieren, selbst wenn der Lehrer langweilige Dinge erklärt.

## 5. Projekttag im Tabaluga Kinderhaus

„Was? Wir sollen Spinnen essen?“ Die Kinder waren am Anfang völlig entsetzt, als sie hörten was heute auf dem Speiseplan stand: Spinnen-Frikadellen, Möhrenbulgur und Käsekuchen mit Blaubeeren.

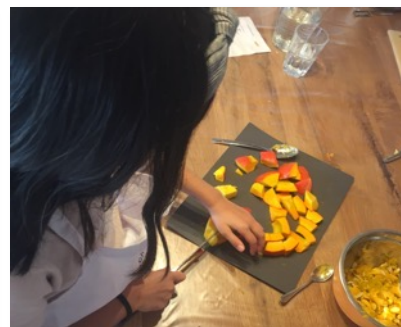
Doch bevor es an die Zubereitung des Essens ging, wurde zuerst wieder Sport gemacht und in einer Theorieeinheit das Thema „Zucker in Getränken“ besprochen. Dazu haben wir mit den Kindern ausgerechnet, wie viel Zuckerwürfel in einer kleinen Flasche Orangensaft sind. Rund acht Würfelzucker in einem halben Liter sind ganz schön viel, empfanden die Kinder und waren sehr überrascht von dem hohen Zuckeranteil in dem vermeintlich gesunden Getränk. Ein Kind hatte die Idee, dass Säfte ab sofort immer mit Wasser verdünnt werden. Im Anschluss haben wir zwei gesunde Erfrischungsgetränke aus Wasser mit Minze und Limette und mit Granatapfelkernen zubereitet. Dann ging es an die Zubereitung des Essens, wobei alle wieder begeistert mitgemacht haben. Es wurde ein Hefeteig und Natronlauge für Brezeln angesetzt, ein Käsekuchen gebacken und Möhrenbulgur sowie Spinnenfrikadellen aus Hackfleisch gebraten. Mit großem Appetit wurde gemeinsam gegessen.



**Die Erkenntnis des Tages:** Fruchtsäfte sollte man immer mit Wasser verdünnen, damit der Zuckeranteil geringer ist. Am besten macht man eine gesunde Limonade selbst!

## 6. Projekttag in der MILA-Mädchenwohngruppe

Auch in der MILA-Mädchenwohngruppe wurde das Thema „Zuckerhaltige Getränke“ besprochen. Hierzu haben wir die Lieblingsgetränke der Mädchen an ein Brett befestigt und mit einer Heißklebepistole die Zuckerwürfel neben das jeweilige Getränk geklebt. Auch die Mädchen waren schockiert, wie viel Zucker in den vermeintlich gesunden Getränken steckt. Mit dem Sporttrainer Kevin hatten die Mädchen viel Spaß bei der gemeinsamen Übungseinheit und machten voller Motivation die Übungen mit. Auch beim gemeinsamen Kochen waren die Mädchen voller Engagement dabei und waren sehr stolz auf ihre selbst zubereiteten Frikadellen, Möhrensalat, Kuchen und das Laugengebäck.



**Die Erkenntnis des Tages:** Auch wenn ein Getränk gesund erscheint, sollte man immer auf die Inhaltsangaben achten und ausrechnen, wie viel Zucker tatsächlich darin steckt.

## 7. Projekttag im Tabaluga Kinderhaus

Heute ging es an das Thema „Ernährungspyramide“, eine pyramidenförmige Ernährungsempfehlung, in der die Mengenverhältnisse von Lebensmitteln, die man zu sich nehmen sollte, präsentiert sind.

Aus Supermarkt-Prospekten schnitten die Kinder die einzelnen Lebensmittel aus, wobei sie bemerkten, dass nur an der Spitze Platz für eine Einheit Zucker ist. Ob Schokolade, Pudding oder Kuchen ganz oben stehen sollte, war keine leichte Entscheidung für die Kinder. Die Ernährungsberaterin erklärte dabei, dass jeder Baustein der Pyramide für eine Portion steht. Die Portionsgröße orientiert sich an der Größe der eigenen Hand. Nach dem Motto „Kleine Hände, kleine Portionen – große Hände, große Portionen“. Anschließend wurde wieder Sport gemacht und dann Spaghettinester mit Tomatensoße und Möhrenrohkost sowie Weintraubenbecher zubereitet.



**Erkenntnis des Tages:** Wenn man sich nach der Ernährungspyramide ernährt, erhält der Körper eine ausgewogene Nahrung und man bleibt fit und gesund!

## 8. Projekttag in der MILA-Mädchenwohngruppe

Auf dem heutigen Speiseplan standen wieder Spaghettinester mit Tomatensoße, saisonaler Feldsalat mit Aprikosendressing und Apfelquark mit Preiselbeeren.

Doch bevor es an die Zubereitung des Essens ging, wurde wieder eine Theorieeinheit durchgeführt, bei der die Mädchen auch wieder sehr ginteressiert waren und gut mitgemacht haben. Voller Tatendrang wurden verschiedene Nahrungsmittel aus Supermarktbrochüren ausgeschnitten und in die betreffenden Felder der Ernährungspyramide geklebt. Die Basis der Pyramide sollte vor allem aus ungesüßten Getränken bestehen. 6 Portionen (0,2 bis 0,3 ml Glas) sind für Kinder optimal. Stufe 2 der Ernährungspyramide ist Gemüse, Obst und Salat. Getreide, Brot und Beilagen bilden die 3. Stufe der Pyramide. Tierische Produkte wie Fleisch, Fisch und Milch sollten natürlich auch im Ernährungsplan von Kindern enthalten sein – aber nur in Maßen, nicht Massen! Darum stehen diese Produkte auf der 4. Stufe. Schlusslichter der Pyramide oder „die Spitze des Eisbergs“ bilden Speisefette (2 Portionen) und eine Portion Süßigkeiten.



**Erkenntnis des Tages:** Es ist gar nicht so schwer, sich nach der Ernährungspyramide zu ernähren, denn auch Süßigkeiten kann man ganz leicht aus Obst und Joghurt herstellen!

**Harter Lockdown im November:** Leider musste das Projekt gestoppt werden, da die Bedingungen der Pandemie ein Treffen mit den Kindern nicht mehr zuließen. Wir hoffen, bald wieder starten zu können!

„Endlich kommt ihr wieder zu uns. Ich habe euch vermisst.“ – ein Kind aus der Wohngruppe.  
Nachdem das Projekt pausieren musste, ging es zum Glück Anfang Juli 2021 endlich wieder los!

## 9. Projekttag in der MILA-Mädchenwohngruppe

Gemeinsam ein Essen zubereiten bedeutet auch immer Austausch und Kommunikation. Beim Kochen lässt es sich einfach über die kleinen oder größeren Sorgen des Alltags reden und auch der Gruppenzusammenhalt wird gestärkt.

In der Mädchenwohngruppe MILA wurde bei schönstem Sommerwetter gegrillt und Sport gemacht. Das Grillen kann jedoch schnell zu einer ungesunden Angelegenheit werden, wenn man fettiges Fleisch, giftigen Qualm und Soßen mit viel Zucker verwendet. Darum durften die Mädchen gemischte Spieße, überwiegend bestehend aus Gemüse und auch mit magerem Fleisch, je nach Vorliebe zubereiten. Dazu gab es verschiedene Salate, Zucchini-Päckchen mit Feta-Käse, Kartoffelspieße mit Kräuterquark und als Dessert gegrillte Ananas mit einer leckeren Minz-Soße.



**Erkenntnis des Tages:** Grillen geht auch gesund! Und die Lieblingszutaten auf Stäbchen aufzuspießen macht riesigen Spaß.

## 10. Projekttag im Tabaluga Kinderhaus

Schon viele Kinder und Jugendliche entwickeln ein Bewußtsein für eine gesunde Ernährung und verzichten auch auf täglichen Fleischkonsum. Umso wichtiger ist es, dass die vegetarischen und veganen Gerichte ausgewogen sind, alle Nährstoffe liefern und den Kindern gut schmecken.

Zu Beginn haben wir die Kinder nach ihrem Lieblingsessen gefragt. Dabei haben uns einige Kinder sehr überrascht, denn auch Brokkoli und anderes Gemüse stand auf der Liste ganz oben. Nachdem sich die Kinder mit dem Sporttrainer in verschiedenen Aktionen ausprobieren konnten, wurde gemeinsam ein fleischloses Gericht aus Bandnudeln und Möhren in Sahnesauce und ein 2. Gericht mit Vollkornnudeln und einer Tomaten-Paprika-Linsen-Sauce zubereitet. Als Sahneersatz wurde Hafermilch verwendet. Als Nachtisch gab es dann noch eine leckere Schmand-Joghurt-Speise mit Mandarinen und Blaubeeren. Das gemeinsame Essen war köstlich und kein Kind hat Fleisch vermisst.

**Hinweis:** Wir möchten Kinder keinesfalls zu einer fleischlosen Ernährung „bekehren“. Vielmehr möchten wir Alternativen aufzeigen und den Kindern die Vorteile einer tierproduktarmen Ernährung auf den Körper und die Umwelt näherbringen.

**Erkenntnis des Tages:** Vegetarische Gerichte kann man sehr lecker zubereiten und auch nach dem Essen fühlt man sich noch richtig fit. Es muss nicht immer Fleisch sein.



## 11. Projekttag im Tabaluga Kinderhaus

Welche Lebensmittel machen mich fit und welche machen mich schlapp? Diese Frage haben wir bei „Fit is(s)t besser!“ mit den Kindern des Tabaluga Kinderhauses beantwortet. Die Kinder durften hierzu verschiedene Lebensmittel aus Prospekten ausschneiden und in die zwei Kategorien „Was macht mich fit und gibt mir gute Energie?“ und „Was macht mich schlapp?“ einkleben.

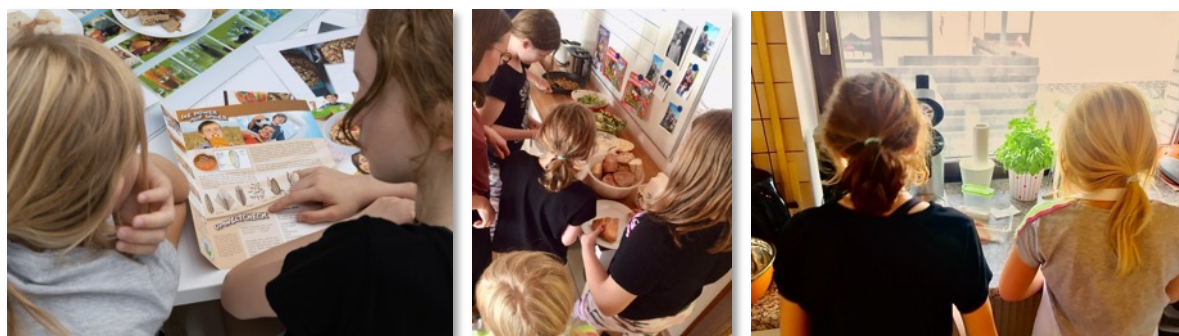
Um sich zu „boostern“ greifen leider schon viele Kinder und Jugendliche zu Energydrinks. Der Verkauf von Energydrinks wächst derzeit rasant schnell und besonders junge Menschen fühlen sich von den leistungssteigernden Versprechen der Hersteller angesprochen. Doch gerade für diese Gruppe stellt der hohe Koffein-gehalt ein hohes Risiko dar. Zu den häufigsten negativen Auswirkungen zählen Nervosität, Angst-zustände, Magen-Darm-Beschwerden und Herzkreislauf-probleme. Umso wichtiger ist es, dass Kinder und Jugendliche verstehen, welche Lebensmittel dem Körper gesunde und ausreichend Energie liefern.



**Die Erkenntnis des Tages:** Wer fit bleiben möchte, greift lieber nicht zu Energydrinks, sondern zu natürlichen Fitmachern wie Kiwis, Linsen oder Walnüssen!

## 12. Projekttag in der MILA-Mädchenwohngruppe

Welche Brotsorten gibt es? Was bedeutet die Typenzahl auf den Mehlpackungen? Und welches Brot liefert die meisten Mineral- und Nährstoffe? Bei „Fit is(s)t besser!“ ging es mit den Mädchen der Wohngruppe MILA rund um das Thema Getreide. Zu diesem Thema durften die Mädchen ein Weizen-, ein Misch- und ein Vollkornbrot probieren. Dabei wurde darauf geachtet, ob und wie sich der Geschmack nach längerer Zeit im Mund verändert. Auffällig war, dass das helle Weizenbrot schon nach kurzer Zeit im Mund süß wurde, denn es enthält mehr versteckten Zucker in Form von Stärke.



**Die Erkenntnis des Tages:** Zur Deckung des täglichen Kohlenhydratbedarfs sollte man komplexe Kohlenhydrate verzehren, die z.B. in Vollkornbrot vorhanden sind. Diese liefern mehr essenzielle Nährstoffe und verlängert auch das Sättigungsgefühl.

### 13. Projekttag im Tabaluga Kinderhaus

Boxen gilt eher als eine gefährliche und brutale Sportart, doch unter richtiger Anleitung kann genau dieser Sport helfen, um überschüssige Energie abzubauen und die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten von Kindern zu fördern. Zudem kann das Training die Lust an körperlichen Auseinandersetzungen und Kämpfen bewusst lenken, Aggressionen abbauen und das Selbstbewusstsein fördern. Deswegen durften sich die Kinder, die im Tabaluga Kinderhaus leben, beim Boxen einmal richtig auspowern und unter fairen Bedingungen ihre Kräfte messen.

Die Beweglichkeit und koordinativen Fähigkeiten der Kinder hat sich nach Einschätzung vieler Ärzte in den vergangenen Jahren deutlich verschlechtert. Immer mehr Kinder trauen sich zu wenig zu und haben Angst vor Misserfolgen. Um diesem Trend entgegenzuwirken, wurden den Kindern auch einfache Balance-Übungen gezeigt, die ihre Selbsteinschätzung und Selbstvertrauen stärken. Anschließend wurde gemeinsam ein gesundes Grill-Menü, bestehend aus verschiedenen Salaten, veganen Pilz-Nuss-Bratlingen, vegetarischen Würstchen sowie Hähnchenspießen und ein Geburtstagskuchen zubereitet.



**Erkenntnis des Tages:** Beim Boxen geht es nicht um wilde Prügeleien, sondern mehr um Fairness, Disziplin und Ausdauer!

### 14. Projekttag in der MILA-Mädchenwohngruppe

Mit dem Fahrrad ging es bei „Fit is(s)t besser!“ mit den Mädchen der Wohngruppe MILA beim heutigen Treffen auf Tour, um die Ausdauer und Fähigkeiten der Mädchen auf dem Fahrrad zu testen. Immer weniger Kinder können problemlos Fahrrad fahren, haben motorische, koordinative Probleme oder Schwierigkeiten mit der Bewegungssicherheit. Grund dafür ist meistens, dass Kinder nicht mehr auf das Fahrrad als Transportmittel angewiesen sind und ihre Freizeit zudem lieber im digitalen Bereich verbringen. Dies bestätigt auch eine Studie der Bundesanstalt für Straßenwesen.

Um die Fahrradtour für die Mädchen attraktiver zu machen, wurde ein gesundes Picknick bestehend aus frischen Obst- und Gemüsesticks, Quark-Apfelbällchen und Pizzaschnecken vorbereitet. Auch mehrere Spielplatzpausen wurden eingelegt, bei denen sich die Mädchen mit den Sporttrainern Kevin und Niklas ordentlich auspowern konnten.



**Erkenntnis des Tages:** Mit einem leckeren Picknick im Gepäck macht eine Fahrradtour ins Grüne riesigen Spaß!

## 15. Projekttag im Tabaluga Kinderhaus

Was hat gesunde Ernährung und Sport mit Superkräften zu tun? Warum sollte man immer wieder verschiedene Obst- und Gemüsesorten probieren? Und wieviel Salz benötigt der Körper täglich?

Im Tabaluga Kinderhaus hatten die Kinder wieder einen sehr ereignisreichen Tag. Beim Sport konnten die Kinder ihre überschüssige Energie loswerden und ihre Taktik und Koordination in einem Parcours trainieren. Um dann wieder zur Ruhe zu kommen, wurde den Kindern eine Geschichte vorgelesen – eine Erfahrung, die nicht mehr alle Kinder regelmäßig erleben. Die Kinder haben total gespannt und konzentriert zugehört und sich richtig in den Hauptcharakter, der durch Obst und Gemüse zu Superkräften kommen möchte, hineinversetzt. Bei der Theorie-Einheit ging es um das Thema Salz und die Risiken für den Körper, wenn man zu viel Salz konsumiert. Da in vielen Fertigprodukten und Fast-Food viel Salz enthalten ist, nehmen die meisten Menschen fast das Doppelte der empfohlenen Tagesmenge zu sich.



**Die Erkenntnis des Tages:** Wer auch zu Superkräften gelangen will, isst am besten viel Gemüse, bewegt sich ausreichend und verzichtet so gut es geht auf Fast Food.

## 16. Projekttag in der MILA-Mädchenwohngruppe

Konzentrationsdefizite sind in den Schulen heute ein schwerwiegendes Problem. Laut einer Studie können sich Kinder im Alter zwischen 5 und 10 Jahren im Durchschnitt rund 15-20 Minuten konzentrieren. Aus diesem Grund möchten wir die Theorie-Einheiten so gestalten, dass die Kinder den Inhalten so einfach wie möglich folgen können. Deshalb wurde auch bei MILA eine Geschichte über gesundes Essverhalten vorgelesen. Anschließend wurde darüber besprochen, welches Obst und Gemüse zu welcher Jahreszeit wächst und warum man auf saisonale Lebensmittel achten sollte.



**Die Erkenntnis des Tages:** Vor allem gesunde Ernährung und Bewegung an der frischen Luft geben Kraft und helfen, die Konzentration langfristig zu fördern.

## 17. Projekttag im Tabaluga Kinderhaus

Welche Vorteile hat saisonales Obst und Gemüse von regionalen Anbietern? Welches Gemüse gibt es aktuell? Und welche Gemüsesorten gibt es in Deutschland?

Zu diesem Thema durften die Kinder, die im Tabaluga Kinderhaus leben, einen Saisonkreis erarbeiten und alle Obst- und Gemüsesorten aufschreiben, die im Herbst in Deutschland geerntet werden können. Das gelernte Wissen wurde direkt in der praktischen Kocheinheit umgesetzt. Hierzu wurde saisonale Rohkost zum Knabbern geschnitten und eine Brokkoli-Cremesuppe sowie eine bunte Spätzlepfanne mit Herbstgemüse zubereitet.



**Erkenntnis des Tages:** Wer saisonales und regionales Gemüse isst, schont nicht nur die Umwelt, sondern tut auch dem Körper etwas Gutes.

## 18. Projekttag in der MILA-Mädchenwohngruppe

Wenn Kinder bei der Ernte helfen, erfahren Sie unmittelbar den Ursprung unserer Nahrungsmittel. Auf die Frage, wo das Gemüse, Fleisch oder die Milch herkommt, antworten viele Kinder: „Aus dem Supermarkt“. Mit dieser Antwort haben sie natürlich nicht Unrecht, doch sie wissen auch nicht, wo die Lebensmittel ursprünglich herkommen.

Damit die Mädchen aus der Wohngruppe MILA eine nachhaltigere Beziehung zu Lebensmitteln erlernen, ging es auf einen Ausflug zur Kartoffel-Selbsternte-Aktion. Die Aktion ist eine von mehreren niedersächsischen Projekten, die im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche „Deutschland rettet Lebensmittel“ auf die Lebensmittelverschwendung aufmerksam machen. Die Mädchen hatten riesigen Spaß bei der gemeinsamen Ernte und waren sehr eifrig dabei. Besonders die lilafarbenen Kartoffeln kamen bei den Kindern gut an. Nach gut einer Stunde waren rund 30 kg Kartoffeln gesammelt und in den Eimern. Auf der Heimfahrt haben wir über verschiedene Kartoffelsorten gesprochen und dann überlegt, was man alles aus der frischen Ernte machen kann. Wir haben uns für Pellkartoffeln mit Paprikaquark, Backofenkartoffeln und Pommes entschieden. Dazu gab es noch eine Gemüsepfanne mit Feta. Als Nachtisch bereiteten wir einen Apple Crumble mit Vanillesoße zu.



**Erkenntnis des Tages:** Selbst geerntet schmeckt das Essen noch besser als sonst!

## 19. Projekttag im Tabaluga Kinderhaus

„Jetzt sei doch mal ruhig!“ ist ein oft gehörter Satz, doch damit können Kinder in der Regel nichts anfangen. Um überschüssige Energie abzubauen, benötigen Kinder Bewegung und fordernde Aktivitäten für den Körper. Kinder, die sich viel bewegen, sind nicht nur körperlich gesünder, sondern auch geistig wacher und können sich besser konzentrieren. Wenn Kinder hingegen zu viel sitzen und sich nur digital beschäftigen, baut sich ihr Bewegungsbedürfnis irgendwann ab.

Deswegen möchten wir dem Bewegungsmangel bei Kindern entgegenwirken und Bewegung immer wieder mit kreativen Ideen und Spaß verknüpfen. Für die Kinder, die im Tabaluga Haus leben, wurde ein sportlicher Parcours mit verschiedenen Stationen aufgebaut. Die Kinder hatten riesigen Spaß und waren mit viel Wetteifer dabei. In der Theorie-Einheit ging es um beliebte zuckerhaltige Getränke. Die Kinder durften schätzen wie viele Zuckerwürfel in verschiedenen Getränken wie z.B. einem Fruchtsaft, einem Energy-Drink oder einem Eistee enthalten sind. Anschließend haben wir den Kindern gezeigt, wie sie die Zuckerangaben auf der Verpackung ganz einfach in Zuckerwürfel umrechnen können.



**Die Erkenntnis des Tages:** Im Parcours kann man viele neue Bewegungsmuster lernen und es macht Spaß, über seine Grenzen hinauszuwachsen.

## 20. Projekttag im Tabaluga Kinderhaus

Im Kinderhaus in Neindorf begaben wir uns mit den Kindern auf einen Sinnesparcours, um zu erfahren, wie wichtig die Augen und der Geruchssinn für den Geschmack sind. Dafür wurden verschiedene Duftdosen mit ätherischen Ölen, trockenen und frischen Kräutern, Äpfeln und Birnenstücken sowie verschiedene Gemüsechips vorbereitet. Mit zugehaltener Nase und verbundenen Augen sollten die Kinder nun erraten, was sie gerade im Mund haben. Beim Sport wurden einige Spiele mit einem Schwungtuch gemacht, wobei es auf Rhythmus und gemeinsame Bewegungen ankam.

Danach wurde wieder gemeinsam gegessen. Es gab eine bunte Gemüselasagne, Süßkartoffel-Linsen-Suppe, einen Smoothie und als Nachtisch ein Dessert im Glas.



**Die Erkenntnis des Tages:** Die Augen essen tatsächlich mit, denn unsere Augen nehmen Lebensmittel, Essen und Farbe auf eine bestimmte Art wahr.

## 21. Projekttag in der Mädchenwohngruppe MILA

An diesem Tag haben sich die Mädchen riesig gefreut, als verkündet wurde, dass wir heute gemeinsam Weihnachtsplätzchen backen werden. Die Mädchen hatten viel Spaß dabei und durften kreativ sein. Außerdem wurden weihnachtliche Marmeladen gekocht, die die Mädchen hübsch verpackt auch verschenken können.

Beim Sport wurde zuerst Yoga gemacht und danach konnten sich die Mädchen mit den Sporttrainern bei einigen Sportübungen wie Sit Ups und Liegestützen messen. Dabei haben die Mädchen riesigen Ehrgeiz entwickelt und super mitgemacht. Zum Mittagessen gab es Spaghetti mit vegetarischer Linsenbolognese und als Nachtisch durften alle die selbst gebackenen Kekse probieren.



**Erkenntnis des Tages:** Wenn man die Weihnachtskekse selbst backt, schmecken sie nicht nur besser, sondern man kommt auch gleichzeitig in gute Weihnachtsstimmung.

## 22. Projekttag in der Mädchenwohngruppe MILA

An diesem Tag hat es so stark geregnet, dass die Sportübungen drinnen gemacht werden mussten. Um die Motivation zu erhöhen, durfte immer das Mädchen, das eine Sportübung am längsten halten konnte, das nächste Lied auswählen und die nächste Sportübung bestimmen. Alle haben wie immer super mitgemacht und viel Spaß bei den verschiedenen Übungen gehabt.

Beim Kochen wurden vegetarische Haferbratlinge mit Kräuterquark und Möhrenrohkost zubereitet. Die Haferbratlinge sind eine tolle pflanzliche Alternative und schmeckten auch den Nicht-Vegetariern ausgezeichnet. Zudem kann man Haferbratlinge sehr günstig zubereiten und je nach Belieben mit anderem Gemüse wie z.B. Zucchini, Karotten oder auch Auberginen verfeinern.

Nach dem Mittagessen wurden dann noch einmal die leckeren Weihnachtsplätzchen gebacken, damit die Kinder für das Weihnachtsfest gut eingedeckt sind. Es wurden leckere Vanillekipferl und Nussküsschen gebacken. Jetzt hatten die Kinder kleine selbstgemachte Geschenke für das bevorstehende Weihnachtsfest.



**Erkenntnis des Tages:** An einem verregneten Dezembertag hilft Sport und gutes Essen sehr, um die gute Laune und das psychische Wohlbefinden aufrecht zu erhalten.

## 23. Projekttag im Tabaluga Kinderhaus

Burger Vegan? Für viele passt das immer noch nicht so ganz zusammen. Doch gut zubereitet und gewürzt kann auch der vegane Burger geschmacklich mithalten. Aus Gesundheits-Sicht überzeugen vor allem die pflanzlichen Alternativen wie Tempeh, Tofu oder Lupine, denn diese Ersatzprodukte bestehen allesamt aus Hülsenfrüchten und sind nicht nur frei von Cholesterin, sondern stecken auch voller Nährstoffe.

Im Tabaluga Kinderhaus haben wir für den Vergleich gleich zwei Burger-Varianten zubereitet. Einmal mit einem veganen Pattie basierend auf Tofu und einmal mit knusprigem Hähnchenfleisch. Dazu gab es knusprige Kartoffelspalten aus dem Ofen und verschiedene selbstgemachte Dips wie Salsa und Guacamole. Den Kindern hat sowohl die vegane als auch der Burger mit Hähnchenfleisch sehr geschmeckt.

Um auch die Kinder im Tabalugahaus in Weihnachtsstimmung zu bringen, wurden auch hier nochmal Weihnachtsplätzchen gebacken. Die Kinder hatten riesigen Spaß beim Dekorieren und haben alle motiviert mitgemacht. Auch das Naschen zwischendurch durfte natürlich nicht fehlen.

**Die Erkenntnis des Tages:** Gut zubereitet sind vegane Burger eine echte Alternative zu den „normalen“ Burgern – und sie schmecken richtig lecker.



## 24. Projekttag im Tabaluga Kinderhaus

An diesem Projekttag ging es um das Thema „Milchprodukte“. Hierzu wurde erarbeitet, woher die Milch kommt und in welchen Lebensmitteln sie steckt. Mit einem Experiment, bei dem Milch und Essig zusammengeschüttet wurde, konnten die Kinder das Eiweiß in der Milch sichtbar machen. Danach durften die Kinder den Unterschied zwischen haltbarer und frischer Vollmilch erschmecken.

Im Rahmen des Themas wurde auch das Thema „Zucker“ wiederholt. Denn oft steckt in einem vermeintlich gesunden Fruchtjoghurt viel zu viel Zucker und viel zu wenig Obst. Aus diesem Grund haben wir einen selbstgemachten Erdbeer- und Heidelbeerfruchtjoghurt hergestellt. Natürlich mit ganz wenig Zucker und mit echten Früchten. Als Hauptgericht gab es auf Wunsch der Kinder selbstgemachte Döner, wahlweise vegetarisch oder mit Hähnchenfleisch. Dazu gab es Gemüsesticks und einen selbstgemachten Kräuterquark.



**Die Erkenntnis des Tages:** Einen Fruchtjoghurt kann man ganz einfach selbst herstellen. Das ist nicht nur gesünder, sondern schmeckt auch besser!

## 25. Projekttag im Tabaluga Kinderhaus

Mit den Kindern wurde an diesem Tag über das Thema „Fett“ gesprochen. Übermäßiger Konsum von fetthaltigen Nahrungsmitteln ist selbstverständlich nicht gesund, aber im richtigen Maß ist Fett ein wichtiger Nährstoff mit lebensnotwendigen Fettsäuren, die unser Körper für die Produktion von Hormonen und Zellwänden braucht. Zudem sorgt Fett dafür, dass wir fettlösliche Vitamine (E,D,K und A) aus der Nahrung aufnehmen können.

Im Rahmen des Themas haben wir selbst Butter aus Sahne hergestellt. Dazu haben wir eine fetthaltige Sahne (30%) in ein Schraubglas gefüllt und die Kinder haben dieses so lange geschüttelt, bis sich ein großer Fettklumpen von der Buttermilch getrennt hat. Anschließend musste man die Buttermilch nur noch absieben und fertig war die selbst hergestellte Butter. Verfeinert mit verschiedenen Kräutern hat die Butter super lecker geschmeckt.



**Die Erkenntnis des Tages:** Selbst gemachte Nahrungsmittel sind gesünder, man kennt alle Inhaltsstoffe und meistens ist auch der Geschmack intensiver.

## 26. Projekttag in der Mädchenwohngruppe MILA

In der Wohngruppe MILA wurde beim letzten Treffen die Geschicklichkeit der Mädchen trainiert. Dazu galt es einen Ball auf einem Tennisschläger durch einen Parcours zu balancieren. Geschicklichkeitsübungen fördern motorischen und koordinativen Fähigkeiten, sowie Konzentrations- und Ausdauerfähigkeit der Mädchen. Zudem wurde den Mädchen gezeigt, dass sie nicht immer Sportgeräte brauchen, sondern auch Alltagsgegenstände aus der Umgebung nutzen können.

Gekocht wurde eine Lauchcremesuppe, eine bunte Wintergemüsepfanne mit Spätzle und ein bunter Salat. Als Nachtisch gab es einen leckeren Schokokuchen.



**Die Erkenntnis des Tages:** Koordinationsübungen verbessern das Körpergefühl und lassen sich ganz einfach in den Alltag integrieren.

## 27. Projekttag im Tabaluga Kinderhaus

Mit den Kindern wurde an diesem Tag über das Thema „Fett“ gesprochen. Was sind gute und schlechte Fette? Mit den Kindern, die im Tabaluga Kinderhaus leben, wurde dieser Frage nachgegangen und erklärt, dass bei Fetten zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren unterschieden wird. In fettreichen Fleisch- und Wurstwaren, sowie in Milchprodukten wie Sahne, Butter und Käse stecken beispielsweise größere Mengen an gesättigten Fettsäuren, die sich negativ auf den Körper auswirken, da sie den Cholesterinspiegel erhöhen können. Besser sind also ungesättigte Fettsäuren, die z.B. in pflanzlichen Ölen, Nüssen oder Avocados stecken.

Bei „Fit is(s)t besser!“ möchten wir die Kinder keinesfalls zu Ernährungsexperten erziehen, sondern ihnen ein Verständnis vermitteln, wie Lebensmittel auf den Körper wirken.



**Die Erkenntnis des Tages:** Wer zu viele „schlechte“ Fette isst, erhöht das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen.

## 28. Projekttag im Tabaluga Kinderhaus

Kinder haben ein weitaus feineres Geschmacksempfinden als Erwachsene, denn sie haben von Geburt an noch viel mehr Geschmacksknospen als uns Erwachsenen verbleiben. Deswegen schmecken Kinder alle Geschmacksrichtungen noch viel intensiver.

Im Tabaluga Kinderhaus ging es um die Themen Geschmack, Süßigkeiten und Wahrnehmung. Was macht Süßigkeiten so lecker? Und wo auf der Zunge schmecken wir süß? In Gruppen erarbeiteten die Kinder, welche Lebensmittel als Süßigkeiten einzustufen sind. Anschließend gab es noch eine Genussübung. Hierbei sollten die Kinder ein Stück Schokolade im Mund schmelzen lassen und dann ein weiteres ganz schnell essen. Gemeinsam wurden die Unterschiede in der Wahrnehmung besprochen.

Zum Mittagessen wurden Gemüsesticks, eine Lauchcremesuppe, ein Gnocchi-Gemüse-Hackauflauf und als Nachtisch eine Rote Grütze mit Vanillesoße zubereitet.



**Die Erkenntnis des Tages:** Wenn man Süßigkeiten langsamer isst, kann man sie viel mehr genießen und hat länger was vom Geschmack.

## 29. Projekttag in der Wohngruppe MILA

Was ist Mikrogrün? Und warum sollte man es essen? Beim letzten Zusammenkommen in der Wohngruppe MILA drehte sich alles um das Thema Sprossen, Samen und Mikrogrün. Dabei haben die Mädchen gelernt, dass besonders in Sprossen, wie z.B. Kresse, viele Vitamine und wichtige Nähr- und Ballaststoffe enthalten sind.

Nachdem sich die Mädchen mit den Sporttrainern an der frischen Luft ausgepowert haben, wurde passend zum Thema eine Suppe mit Roter Bete gekocht und mit Kresse und Rettich verziert. Zudem gab es Sommerrollen mit Gemüse in einem Reispapier, dazu einen Erdnusssdip und einen gesunden Smoothie.

Die Mädchen haben sehr aufmerksam mitgemacht, fleißig bei der Zubereitung geholfen und das Essen sehr genossen.

**Die Erkenntnis des Tages:** Samen und Sprossen machen das Essen nicht nur interessanter, sondern auch viel gesünder.

## 30. Projekttag im Tabaluga Kinderhaus

Gemeinsam mit den Kindern wurde eine Bewegungslandschaft aufgebaut. Die Thematik war dabei ein Piratensetting. Die Kinder haben sich mit einem Schiff (Rollbrett) durch das Meer bewegt, einen Schatz gesammelt und wieder nach Hause gesegelt. Dazu sind die Kinder zunächst auf ihrem Schiff durch einige Hindernisse geschwommen, um dann an eine kleine Insel anzulegen. Nun mussten die Kinder einen kleinen Schatz von anderen Piraten stehlen. Dieser Schatz war in der Piratenschatzkammer versteckt. Die Kammer war nicht so leicht zu erreichen, und sie mussten dazu einige Hindernisse (Klettergerüst) überwinden. Die Kinder hatten riesigen Spaß dabei und haben sehr gut mitgemacht.

Zum Essen gab es Gemüse aus dem Ofen mit Salaten und Dips, sowie einen leckeren Schokokuchen, denn es gab einen Geburtstag zu feiern. Außerdem haben die Kinder Kresse angepflanzt und waren ganz gespannt, wessen Kresse wohl zuerst wachsen wird.

**Die Erkenntnis des Tages:** Kresse anbauen macht Spaß und sie ist auch noch super gesund, denn sie enthält viel Vitamin C.



### 31. Projekttag in der Mädchenwohngruppe MILA

Bei Fit is(s)t besser! möchten wir immer wieder fleischlose Alternativen aufzeigen. Deshalb wurde in der MILA-Gruppe ein neues Gericht ausprobiert - Paprika mit Linsenfüllung, die mit etwas Käse überbacken wurden. Klassische Hackfleischgerichte lassen sich nämlich mit Linsen, etwas Gemüse und den richtigen Gewürzen auch ganz einfach vegetarisch zubereiten.

Linsen enthalten wenig Fett, dafür aber viel Eiweiß, Proteine und Ballaststoffe. Dadurch liefern sie viel Energie und eignen sich perfekt als Fleischersatz! Neben den gefüllten Paprikas gab es noch einen bunten Reis mit Erbsen, Tomatensoße und als Nachtisch einen Apfelbaum. Nach dem Essen haben alle Mädchen noch einen Hefeteig bekommen und durften frei entscheiden was sie darauf herstellen.



**Die Erkenntnis des Tages:** Linsen sind sehr nährstoffreich. Sie enthalten soviel Eiweiß wie keine andere Hülsenfrucht. Deshalb sind Linsen perfekt als Fleischersatz geeignet.

### 32. Projekttag im Tabaluga Kinderhaus

Im Tabaluga Kinderhaus leben Kinder, die in unterschiedlichen Bereichen auf pädagogische Hilfe angewiesen sind. Das regelmäßige Kochen und Backen im Rahmen von Fit is(s)t besser! macht nicht nur Spaß, sondern es fördert bei den Kindern auch soziale, sprachliche und motorische Kompetenzen.

Am vergangenen Samstag ging es um das Thema Getreide und der Weg vom Korn bis zum fertigen Brot wurde gemeinsam durchleuchtet. So bekommen die Kinder durch das Projekt die Möglichkeit, Lebensmittel und ihre Verarbeitungsmöglichkeiten hautnah zu erfahren, denn anschließend durften alle einen Hefeteig herstellen und ihre eigenen Brötchen formen. Als Hauptgericht wurde eine vegetarische Linsenbolognese mit Vollkornspaghetti zubereitet, als Nachtisch ein leckerer Vanillequark mit Kirschen. Allen hat es wieder sehr gut geschmeckt.



**Die Erkenntnis des Tages:** Wenn man seine Lebensmittel selbst herstellt, weiß man genau was man seinem Körper füttert.