Fit is(s)t besser!

in Bremerhaven-Leherheide

Ab Oktober 2022

TIL SCHWEIGER FOUNDATION

PROJEKTBERICHT

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

Vorwort

Geplant war zunächst, das Projekt im Rahmen des Programms des OSC Sportverein in Bremerhaven anzubieten. Aufgrund der guten Erfahrung, des hohen Bedarfs seitens der Kinder und der bewährten Infrastruktur im Freizeittreff Leherheide, wurde allerdings entschieden, das Projekt an diesem Standort zu verlängern.

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. Im Stadtteil Leherheide leben zahlreiche Kinder in Familien mit wenig Einkommen. Jedes dritte Kind ist hier von Armut bedroht.

Im Oktober 2022 ging “Fit is(s)t besser!“ dank Unterstützung durch die Deutsche Post Code Lotterie in die zweite Runde. Die Kinder, die regelmäßig den Freizeittreff besuchen und begeistert an dem Projekt teilnehmen, freuten sich riesig, dass sie weiterhin jeden Samstag gemeinsam kochen, sich bewegen und wertvolle Kompetenzen rund um die Themen Ernährung und Umwelt erlernen können. Auch neue Kinder sind hinzugekommen, die von der bestehenden Gruppe eingeladen wurden, um die Samstage mit „Fit is(s)t besser!“ zu verbringen.

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

Ausflug ins Universum Bremen

Der erste Projekttag startete mit einem Ausflug ins Mitmach-Museum „Universum Bremen“.

Wie sähe unsere Welt ohne Strom aus? Was haben Glühwürmchen und Polarlichter gemeinsam? Wie funktionieren unsere Sinne? Im Universum Bremen konnten die Kinder ihren Interessen folgen und sich forschend und entdeckend mit wissenschaftlichen Phänomenen auseinandersetzen.

Bei „Fit is(s)t besser!“ richten wir den Fokus nicht nur auf die Themen gesunde Ernährung und Bewegung, sondern wir möchten den Kindern auch Raum lassen, die Umwelt und ihre Phänomene zu erkunden. Insbesondere für Kinder aus eher anregungsarmen Hausalten sind Themenausflüge eine sehr wertvolle Abwechslung und bieten die Chance, ihre Umgebung außerhalb ihres Stadtviertels zu erkunden und praktisches Weltwissen zu erfahren. Dieses Wissen und ihre Erfahrungen im Kindesalter werden sie bis in das Erwachsenenalter begleiten und dazu anregen, die Umwelt und die menschliche Lebensgrundlage zu schützen. Die Kinder hatten riesigen Spaß mit vielen neuen Eindrücken und Erkenntnissen.

Die Erkenntnis des Tages: Die Welt steckt voller Phänomene. Wir müssen sie schützen!

Thema: Ungesunde Gerichte gesund zaubern

Im Rahmen des Projekts wünschte sich ein Kind schon ganz lange sein Lieblingsgericht – Paniertes Schnitzel mit Pilzsoße und Pommes. Obwohl das Gericht nicht exakt in die Kategorie einer gesunden Ernährung passt, denn es ist nach herkömmlicher Zubereitung viel zu viel ungesundes Fett enthalten, kochten wir das Gericht so gesund wie möglich nach.

Anstatt der Pommes bereiten wir ein Kartoffel-Gratin zu. Als Beilage und für die wichtigen Nährstoffe gab es Brokkoli und Karottengemüse und als krönenden Ausgleich einen Fruchtsalat zum Nachtisch.

Bei „Fit is(s)t besser!“ möchten wir den Kindern aufzeigen, dass man nicht auf seine Lieblingsgerichte verzichten muss, denn auch ungesunde Gerichte lassen sich mit der richtigen Auswahl an Zutaten und Beilagen gesund zaubern.

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

Thema: Klima-Tipps

Bei der Theorie-Einheit wurde eine große Mind Map zum Thema „Klima-Tipps“ erstellt. Hierzu schrieben wir Dinge auf, die jedes Kind für die Umwelt und das Klima tun kann, z.B. Plastik wieder verwerten, Müll trennen, Wasser sparen u.s.w. Wir waren sehr erstaunt, wie viele Dinge den Kindern einfielen.

Da an unserem Projekt einige Kinder mit russischen Wurzeln teilnehmen, kochten wir an diesem Tag das Lieblingsgericht eines Jungen nach, der das Rezept seiner Mutter mit in den Freizeittreff brachte. Gemeinsam wurde das typisch russisches Gericht namens „Plov“, bestehend aus Reis, Zwiebeln, Möhren, Knoblauch und Fleischstücken zubereitet. Als Beilage gab es wunderschöne Rohkost-Eulen aus buntem Rohkostgemüse mit einem Joghurt-Kräuterdip und zum Nachtisch einen super leckeren Apfel-Flammkuchen mit Vanillesoße. Während die Kochgruppe das Mittagsmenü zubereitete, powerte sich die Sportgruppe im Freien beim Volleyball aus.

Beim gemeinsamen Essen gab es von allen Kindern riesiges Lob für das großartige Rezept, welches wir sicher noch öfter nachkochen werden.

Erkenntnis des Tages: Auch Kinder können eine ganze Menge zum Klimaschutz beitragen!

Thema: Vorbereitung auf Weihnachten

Die Weihnachtszeit gehört bei vielen zu den schönsten Kindheitserinnerungen. Deswegen stimmten wir uns mit den Kindern mit Lebkuchenhäusern auf das Weihnachtsfest ein. In entspannter Atmosphäre durfte jedes Kind sein eigenes Lebkuchenhaus dekorieren, was allen sehr viel Spaß bereitet hat. Im Anschluss durfte jedes Kind das fertige Haus mit nach Hause nehmen.

Gekocht wurde ein weihnachtliches Festessen bestehend aus Kartoffelklößen, Hähnchen, Rotkraut und Rohkost. Während der Zubereitung erzählten die Kinder, wie sie Zuhause Weihnachten feiern und auf was sie sich in diesem Jahr besonders freuen. Ob der Weihnachtsmann wohl auch im Freizeittreff vorbeischauen wird?

Erkenntnis des Tages: Wenn man gemeinsam Zeit in der Küche verbringt, kann richtig gemütliche Weihnachtsstimmung aufkommen.

Thema: Fit durch die Weihnachtszeit

In der Weihnachtszeit essen Kinder häufig besonders viele Süßigkeiten. Das riesige Angebot an Plätzchen und Schokolade ist einfach zu verlockend.

Um die Kinder dennoch mit einigen Vitaminen zu versorgen, bereiteten wir einen Rohkost-Weihnachtsbaum aus verschiedenem Gemüse, etwas Käse und einem Joghurtdip zu. Unsere Erfahrungen zeigen, dass Kinder viel lieber zu Rohkost-Gemüse greifen, wenn dieses kunstvoll angerichtet ist. Als Hauptgericht gab es einen bunten Vollkornnudel-Auflauf mit Brokkoli, Mais, Paprika und Tomatensoße. Allen Kindern hat es wieder sehr gut geschmeckt und die Rohkost-Weihnachtsbäume wurden fast vollständig aufgegessen.

Nach dem Essen wurden dann zur Freude der Kinder Plätzchen gebacken – ein wohl verdienter Nachtisch nach dem gesunden Mittagsmenü. Zudem gab es noch ein kleines Nikolausgeschenk für alle Kinder.

Die Erkenntnis des Tages: Auch mit einem Rohkost-Weihnachtsbaum kommt man richtig in Stimmung und das Gemüse ist ein wichtiger Ausgleich zu den Plätzchen.

Ausflug ins Kino

Schon lange wünschten sich die Kinder, die an “Fit is(s)t besser!“ teilnehmen, dass wir einen Ausflug ins Kino machen. Da sich nicht alle Eltern einen Kinobesuch für ihre Kinder oder die ganze Familie leisten können, haben wir die Kinder eingeladen, um gemeinsam den Film „Die Schule der magischen Tiere“ zu schauen. Natürlich gab es zur Freude der Kinder auch Popcorn und ein Freigetränk.

Ein Kinobesuch ist nicht nur ein schönes Erlebnis, sondern kann auch zur sozialen Teilhabe von Kindern beitragen. Die Kinder sprechen über ihr gemeinsames Erlebnis, tauschen sich über den Film aus und stärken dadurch ihre soziale Bindungen und ihr Zugehörigkeitsgefühl stärken.

Wir wünschen allen Kindern noch eine besinnliche Vorweihnachtszeit und freuen uns schon auf das nächste Treffen.

Die Erkenntnis des Tages: Ein Kinobesuch macht nicht nur Spaß, sondern stärkt in einer Gruppe auch das Gemeinschaftsgefühl.

Thema: Weihnachten für ALLE

Mit Blick auf die religiöse und kulturelle Vielfalt bei „Fit is(s)t besser!“ möchten wir Weihnachten so feiern, dass alle Kinder daran teilnehmen können. So selbstverständlich das Weihnachtsfest für viele Kinder auch sein mag, gibt es auch Kinder, die diese Tradition (noch) nicht kennen oder andere Bräuche und Feste feiern. Wir wollen Weihnachten mit allen Kindern feiern und sichergehen, dass keine Kinder ausgeschlossen werden.

„Was? Der Weihnachtsmann kommt zu uns in den Freizeittreff nach Bremerhaven?“ Als wir den Kindern verkündeten, dass der Weihnachtsmann mit Geschenken im Gepäck zu ihnen kommen würde, lag bereits große Aufregung in der Luft. Fleißig wurde in der Küche gekocht und leckere Plätzchen gebacken, bis es dann endlich so weit war und es an der Tür klopfte....

Liebe Kinder, wir wünschen ALLEN ein wunderschönes Weihnachtsfest und freuen uns sehr auf das nächste Jahr!

Thema: Gesunde Ernährung und das Wohlbefinden

Was genau ist eine ausgewogene Mahlzeit? Mit diesem Thema starteten wir nach der Winterpause in Leherheide in das neue Jahr. Wir bemerkten, dass die meisten Kinder in der Winterzeit viel zu viele Süßigkeiten verzehrten und kaum sportlichen Ausgleich erhielten. Nun möchten wir den Kindern wieder aufzeigen, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung und Bewegung für unser Wohlbefinden ist. Grundsätzlich sollte eine ausgewogene Mahlzeit aus einem Viertel Eiweiß, einem Viertel Kohlenhydrate und einer Hälfte Gemüse bestehen. Um dies zu veranschaulichen, haben wir einen Teller aufgemalt und jedes Kind sollte sich ein Nahrungsmittel für jede Kategorie überlegen.

Während sich die Sportgruppe bei verschiedenen Ballspielen auspowerte, kochte die andere Gruppe eine leckere Gemüsesuppe mit Hackbällchen. Zudem wurden noch frische Vollkornbrötchen gebacken und als Nachtisch eine Quarkspeise ohne Zucker mit gerösteten Mandeln und Heidelbeeren zubereitet.

Erkenntnis des Tages: Besonders im Winter ist eine ausgewogene von großer Bedeutung, um die gute Stimmung aufrecht zu erhalten.

Thema: Fit durch die Weihnachtszeit

Bei „Fit is(s)t besser!“ zeigen wir immer wieder vegetarische und vegane Alternativen auf, um den Kindern zu verdeutlichen, dass pflanzliche Gerichte mindestens genauso lecker sein können. Zudem verbrauchen pflanzliche Lebensmittel i.d.R. weniger Energie und Rohstoffe und schonen damit das Klima und die Umwelt. Zudem kommt eine pflanzliche Ernährung ohne Massentierhaltung und Tierquälerei aus.

Beim letzten Projekttag bereiteten wir mit der Kochgruppe vegane Kichererbsenschnitzel zu. Kichererbsen sind die perfekten Sattmacher, stecken voller Eisen- und Kalzium und unterstützen Nerven und Muskeln. Dazu gab es einen bunten Salat, leckeres Ofengemüse mit einem Kräuterquark-Dip und als Nachtisch Fruchtspieße mit etwas Schokolade überzogen. Allen Kindern hat das Essen sehr gut geschmeckt und es wurde gemeinsam beschlossen, dass wir die veganen Schnitzel noch einmal machen.

Die Erkenntnis des Tages: Auch mit einem Rohkost-Weihnachtsbaum kommt man richtig in Stimmung und das Gemüse ist ein wichtiger Ausgleich zu den Plätzchen.

Thema: Blumenkohl und Brokkoli

Brokkoli und Blumenkohl steht bei den meisten Kindern in der Regel nicht ganz oben auf der Liste der Lieblingsgerichte. Dabei zählen die beiden Gemüsesorten zu den gesündesten überhaupt und werden auch als heimisches Superfood bezeichnet. Sie stecken nämlich voller Vitamine, die das Immunsystem stärken, beugen gegen verschiedene Krankheiten vor und helfen durch viele Ballaststoffe beim Abnehmen.

Indem wir Gemüse immer wieder unterschiedlich zubereiten, motivieren wir die Kinder jedes Mal aufs Neue, Ihr „Werk“ beim gemeinsamen Essen zu probieren und festzustellen, dass doch irgendwie immer anders schmeckt. Beim letzten Projekttag gab es einen bunten Teller bestehend aus Putenschnitzel, dazu Kartoffelbrei und Brokkoli- Blumenkohl- und Möhrensauce. Natürlich wurde auch wieder für den sportlichen Ausgleich gesorgt und die Sportgruppe durfte sich zuerst beim Fußballspielen körperlich und anschließend beim Schach geistig auspowern.

Die Erkenntnis des Tages: Gemüse kann man auf unterschiedliche Art und Weise zubereiten und somit schmeckt es immer wieder anders.

Thema: Nachhaltig einkaufen

Wie kann ich nachhaltig, gesund und kostengünstig einkaufen? Um das zu lernen, nahmen wir die Kinder des Freizeittreffs mit in den nächsten Supermarkt. Mit Rezepten und Mengenangaben ausgestattet machten sich die Kids auf die Suche nach den richtigen Produkten in den Regalen. Dabei sollten sie darauf achten, dass die Produkte regional oder aus biologischem Anbau stammen. War das nicht möglich, wurde auf den Herkunftsort, sowie die Mengenangabe und das Preis-Leistungsverhältnis geachtet.

Zurück im Freizeittreff ging es ans Schnibbeln und Zubereiten eines bunten Menüs bestehend aus Wraps mit verschiedenem Gemüse, Kichererbsen, Tomatenreis und Kräuter-Dip. Als Nachtisch gab es eine Quarkspeise mit Löffelbiskuit und Orangen.

Erkenntnis des Tages: Den Kindern macht das Einkaufen riesigen Spaß und dabei kommen die Mathe- und Geographiekenntnisse aus der Schule sogar endlich zum Einsatz!

Thema: Gesunde Ernährung und das Wohlbefinden

Unser Gehirn macht zwar nur ein Fünfzigstel unseres Körpergewichts aus, verbraucht aber rund ein Fünftel unserer Energie. Damit wir uns gut konzentrieren können, spielt unsere Nahrungsaufnahme also eine sehr wichtige Rolle.

Bei “Fit is(s)t besser!“ ging es deshalb um das Thema „Kohlenhydrate“.
Was sind Kohlenhydrate? Wie wirken Sie auf unser Gehirn und unseren Körper? Und in welchen Lebensmitteln sind sie enthalten? All diese Fragen wurden mit den Kindern beantwortet. Anschließend wurde wieder gekocht und Sport gemacht. Während die Sportgruppe in einer Turnhalle Fangspiele spielte und sich in Pfeil und Bogen übte, bereitete die Kochgruppe Spaghetti Bolognese, einen bunten Salat und einen Vanillepudding aus Mandelmilch sowie einen Obstteller zu. Bei den Spaghetti wählten wir kohlenhydratreiche Vollkornnudeln und als Fleischersatz wählten wir rote Linsen. Rote Linsen liefern hochwertige Eiweiße und sind gerade für Menschen, die sich fleischarm oder vegan ernähren, eine super Alternative.

Erkenntnis des Tages: Damit das Gehirn gut funktionieren kann, benötigt es die richtige Nahrung und gute Energie!

Thema: Pizzatag

Pizzatag bei “Fit is(s)t besser!“ Schon lange wünschten sich die Kinder im Freizeittreff Leherheide, dass wir gemeinsam Pizza backen. Da eine selbstgemachte Pizza durch die Auswahl guter Produkte auch gesund zubereitet werden kann, haben wir den Kindern ihren Wunsch gerne erfüllt. Für den Teig wählten wir Vollkornmehl, welches mehr Ballaststoffe enthält als das typische Weizenmehl. Der Belag bestand hauptsächlich aus Gemüse wie Paprika, Brokkoli, Pilze, Zwiebeln und Tomaten, um die Pizza mit weiteren wichtigen Nährstoffen zu bereichern.

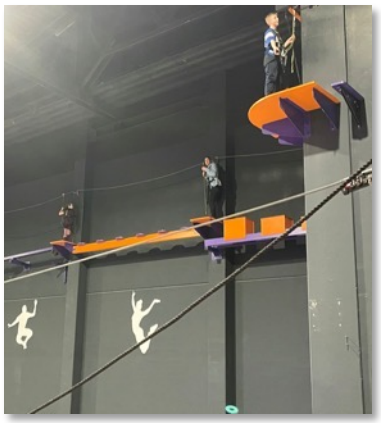
Bei der Zubereitung der Pizza halfen die Kinder sehr eifrig mit. Insbesondere das Kneten und Belegen machte riesigen Spaß. Als Beilage wurde ein frischer Rohkostteller mit Kräuterdip und als Nachtisch ein leckerer Straciatellaquark mit Mandarinen zubereitet.

Erkenntnis des Tages: Mit Vollkornmehl und viel Gemüse kann Pizza sogar gesund sein!

Ausflug ins Jump Hous

Forschende sind sich einig, dass Sport viele positive Effekte auf die Stimmung, Gefühlswelt und das Selbstbewusstsein hat. Die Teilnahme an neuen sportlichen Aktivitäten ermöglicht es Kindern, neue Fähigkeiten zu erlernen, ihren Körper und motorischen Skills besser kennenzulernen und ihre Leistungen im Bereich Koordination, Gleichgewicht und Geschicklichkeit zu verbessern.

Auf einer riesigen Fläche mit verschiedenen Stationen von Trampolinen bis Hochseil-Kletterstationen konnten die Kinder ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen, überschüssige Energie loswerden und neue Bewegungsabläufe kennenlernen. Die Kinder hatten riesigen Spaß und einen sehr erlebnisreichen Tag.



Erkenntnis des Tages: Ein Ausflug ins Jump House macht nicht nur Spaß, sondern ist auch gesund für Geist und Körper.

Thema: Die Verschmutzung der Meere

An diesem Projekttag wurde mit den Kindern wieder ein leckeres vegetarisches Gericht zubereitet. Es wurden Spitzkohlrouladen mit Gemüsefüllung und Reis, sowie als Nachtisch Apfelmuffins und einen Obstteller zubereitet. Die Kochgruppe schnibbelte fleißig und bereitete den Teig für die Muffins zu, während die Sportgruppe einen Ausflug in das benachbarte Wiesen- und Waldgebiet unternahm.

Nach dem gemeinsamen Essen wurde eine Geschichte über die Verschmutzung der Meere durch Plastik vorgelesen. Alle Kinder hörten sehr gespannt und aufmerksam zu. Anschließend wurde gemeinsam diskutiert, was wir Menschen anders machen können und wie jeder etwas zum Umweltschutz beitragen kann.

Erkenntnis des Tages: Die Verschmutzung der Meere geht jeden etwas an. Wir sind alle darauf angewiesen, dass wir die Ozeane schützen.

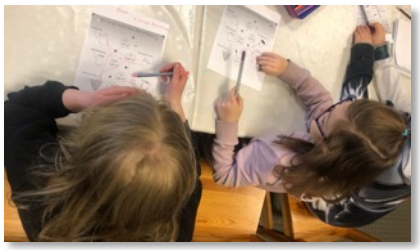
Thema: Warum Vollkornprodukte wählen?

Schnee in Bremerhaven ist eher eine Seltenheit. Deswegen haben wir die Zeit genutzt, um mit den Kindern im Schnee zu spielen und einen kleinen Schneemann zu bauen. Selbstverständlich wurde auch wieder gekocht. Dieses Mal gab es ein altes klassisches Gericht, das in Europa viele aus der Kindheit kennen: Hühnerfrikassee. Mit wenig Sahne und ohne Weißwein, dafür aber mit viel Gemüse und hochwertigem Geflügelfleisch ist dieses Gericht ein gesunder Sattmacher und bei Kindern sehr beliebt. Als Beilage wurden Vollkornnudeln gewählt und als Nachtisch gab es noch leckere Vollkorn-Dinkelwaffeln mit Quark und Apfelmus.

Während der Zubereitung haben wir mit den Kindern besprochen, warum wir Vollkornprodukte ausgewählt haben und welche Vorteile Lebensmittel aus Vollkorn mit sich bringen. Da wir das Thema schon einmal behandelt haben, wurden wir dieses Mal von den Kindern aufgeklärt, dass in Vollkornprodukten viel mehr Vitamine und andere wichtige Stoffe enthalten sind, da das ganze Korn mit Schale verwendet wird.

Erkenntnis des Tages: Die Kinder kennen sich inzwischen mit den Grundlagen einer gesunden Ernährung gut aus. Darauf sind wir sehr stolz!

Thema: Plastik im Meer



„Plastik im Meer“ lautete das heutige Thema in Bremerhaven-Leherheide. Die Kinder sollten hierzu schätzen, wie viele Jahre es dauert, bis sich verschiedene Plastikartikel (z.B. Flaschen, Becher, Dosen, Windeln etc.) im Meer zersetzt haben.

Dabei orientierten wir uns nach errechneten Angaben des NABU. Eine Plastikflasche benötigt beispielswiese rund 450 Jahre, bis sie zersetzt ist. Nicht nur die Kinder, sondern auch die Betreuer*innen waren geschockt! Die enorme Masse an Plastik im Meer hat dramatische Folgen auf die Tier- und Umwelt. Doch nicht nur die Tier- und Umwelt, auch der Mensch ist betroffen, indem er Mikroplastik, beispielsweise durch den Verzehr von Fisch zu sich nimmt. Das kann zu schweren gesundheitlichen Folgen führen.

Um den Fokus auf das Positive zu lenken, wurde anschließend besprochen, was wir in unserem Alltag tun können, um Plastik zu vermeiden. Die Kinder hatten jede Menge Ideen, z.B. sollte man vorrangig unverpackte Dinge kaufen, beim Einkaufen immer eine Tasche von Zuhause mitbringen oder recyclebare Produkte verwenden.

Die Erkenntnis des Tages: Plastik zu reduzieren ist so einfach. Man muss nur mitdenken!

Thema: Gesunde Burger

Als Osteressen vor den Ferien wünschten sich die Kinder in Bremerhaven einvernehmlich Burger mit Pommes. Isst man einen Burger von den gängigen Fastfood-Ketten, enthält er natürlich jede Menge Fett und Kalorien.

Doch selbstgemacht kann man Burger sogar gesund zubereiten. Als Bun wählten wir Vollkornbrötchen, die Patties waren wahlweise Grünkernbratlinge oder klassisch aus Rinderhack und dazu gab es jede Menge Tomaten, Gurken und Salat. Die Pommes wurden selbst aus regulären sowie Süßkartoffeln geschnitzt und mit etwas Olivenöl im Ofen gebacken. Dazu wurden noch verschiedene Soßen aus einem fettarmen Quark mit verschiedenen Kräutern und Tomatenmark zubereitet. Somit waren die Burger, Beilagen und Saucen tatsächlich gesund und lieferten wichtige Nährstoffe.

Um die Osterferien gebührend einzuläuten, gab es als Nachtisch noch eine Karottentorte und für jedes Kind einen kleinen Schokohasen.

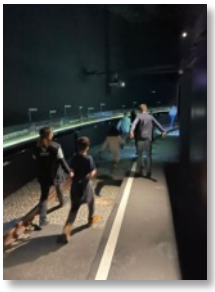
Die Erkenntnis des Tages: Burger kann man auch so zubereiten, dass sie wichtige Nährstoffe liefern und eine gesunde Mahlzeit bieten!

Übernachtung im Klimahaus

Auf Weltreise in Bremerhaven! Dieses besondere Erlebnis konnten alle Kinder, die an dem Projekt „Fit is(s)t besser!“ in Bremerhaven-Leherheide teilnehmen, genießen.
Im Rahmen des Projekts haben wir einen spannenden Ausflug mit Übernachtung im naheliegenden Klimahaus gebucht. Dort wird den Kindern eine weltweit einzigartige Wissens- und Erlebniswelt rund um das Thema Klima, Klimawandel und Wetter geboten.

Als abends die Lichter auf Dämmerung geschaltet wurden, gingen die Kinder mit Taschenlampen unter professioneller Führung auf Entdeckungsreise durch die sieben Klimazonen unserer Erde. Dabei konnten sie Eindrücke aus aller Welt sammeln und erfahren, wie das vorherrschende Klima das Leben der Menschen in anderen Ländern beeinflusst.

Gemeinsam wurde zu Abend gegessen und nachdem sich alle Kinder einen Schlafplatz ausgesucht hatten, wurden die Schlafsäcke ausgerollt und noch ein bisschen erzählt, bis alle Augen zufielen.

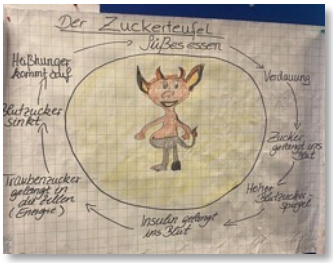


Erkenntnis der Nacht: Das Klima beeinflusst Menschen auf der ganzen Welt auf unterschiedliche Art und Weise.

Thema: Ballaststoffe

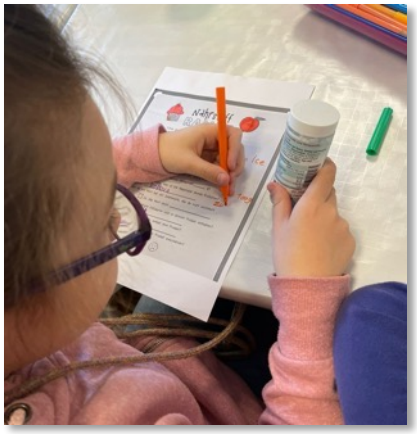
Was sind Ballaststoffe und wofür brauchen wir sie? Im Freizeittreff Leherheide haben wir mit den Kindern besprochen, dass Ballaststoffe einer der wichtigsten Bestandteile einer gesunden Ernährung sind. Sie bringen die Verdauung in Schwung und können sogar vor Krankheiten schützen.

Grundsätzlich stecken Ballaststoffe in pflanzlichen und insbesondere faserreichen Nahrungsmitteln. Obst und Gemüse sind wichtige, aber auch in Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten stecken viele Ballaststoffe. Besonders in Leinsamen sind große Mengen der Verdauungshelfer enthalten. Neben dem Thema Ballaststoffe haben wir mit den Kindern auch das Thema Zucker noch einmal aufgegriffen und den Teufelskreis der Zucker-Heißhungerattacken gezeigt. Anschließend wurde ein leckerer Vollkornnudel-Gemüseauflauf sowie Rohkost mit einem Kräuterdip zubereitet. Als Nachtisch gab es Geburtstagsmuffins mit Vanille- und Schokogeschmack.



Erkenntnis des Tages: Für eine gesündere Ernährung kann man ganz einfach helle Nudeln oder Weizenmehl gegen die Vollkornvariante austauschen.

Thema: Nährstoffangaben richtig lesen



Damit die Kinder lernen, wie sie Lebensmittel besser einschätzen können, nahmen wir bei „Fit is(s)t besser!“ die Nährwerte verschiedener Lebensmittel unter die Lupe.

Was sind Nährwertinformationen? Wie kann man diese lesen? Und was sagen sie aus? Mit den Kindern schauten wir auf das Kleingedruckte auf der Rückseite verschiedener Produkte und filterten heraus, wie viele Kohlenhydrate, Eiweiß, Zucker und gesättigte Fettsäuren jeweils enthalten sind. Zudem rechneten wir die Angaben auf eine typische Portion auf, denn die Angaben beziehen sich i.d.R. nur auf 100g. Dann haben die Kinder die Lebensmittel in die Kategorien „gesund“ / „ungesund“ und „geht so“ eingeteilt. Am besten schnitten Haferflocken ab, am schlechtesten eine Haselnuss-Nougat Creme.

Selbstverständlich wurde auch wieder gekocht und Sport gemacht. Bei schönstem Wetter powerten sich die Kinder beim Basketball aus und trainierten Korbwürfe. Währenddessen wurde Rohkost mit Dip, eine Gemüsesuppe mit Hackbällchen und als Nachtisch Dinkel-Pfannkuchenburger mit etwas Schokocreme und einer Erdbeere zubereitet.

Die Erkenntnis des Tages: Nicht alle Produkte, die gesund aussehen, sind es auch. Ein Blick auf die Nährstoffangaben lohnt sich!

Thema: Mein Lieblingsgemüse

Von „nein, Gemüse esse ich auf gar keinen Fall“ über „ok, Brokkoli finde ich gar nicht so schlecht“ bis hin zu „Boah, ich freue mich so auf die Gemüsepfanne“ haben einige Kinder in Bremerhaven-Leherheide eine tolle Entwicklung gemacht und ihre Essgewohnheiten bereits verändert.

Zu Beginn des Projekts haben wir das Gemüse oft geschickt in Saucen oder Lasagnen verpackt. Nach fast zwei Jahren „Fit is(s)t besser!“ freuen sich die Kinder allerdings tatsächlich über eine bunte Gemüsepfanne. Dies erforderte viel Geduld und auch, dass die Kinder immer wieder in den Kochprozess eingebunden werden, denn so entwickeln sie eine stärkere Verbindung zu den Lebensmitteln und sind eher bereit, diese zu essen.

Nicht alle Kinder mögen jedes Gemüse. Deshalb bieten wir immer eine Vielzahl von Gemüsesorten an, um die Geschmacksvorliebe jedes Kindes zu entdecken. Wir freuen uns sehr, dass die Kinder sich beim letzten Treffen für eine bunte Asia-Gemüsepfanne mit begeistern lassen konnten. Anschließend freuten sich alle auf den Nachtisch aus Mangopudding, Himbeeren und Kokosflocken.

Die Erkenntnis des Tages: Mit etwas Geduld findet jedes Kind sein Lieblingsgemüse!

Thema: Ernährungs-Memory

Bei „Fit is(s)t besser!“ ist uns wichtig, den Kindern immer wieder Fragen rund um das Thema Ernährung zu stellen, um ihren aktuellen Wissensstand zu erfahren und ihr Bewusstsein für eine gesunde Ernährung zu schärfen. Das Stellen von konkreten Fragen kann den Kindern dabei helfen, Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit zu verstehen und zu lernen, wie eine ausgewogene Ernährung dazu beitragen kann, Krankheiten und Gesundheitsproblemen vorzubeugen.

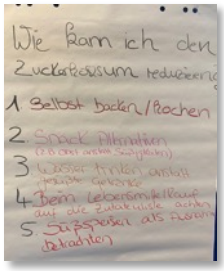
Im Freizeittreff Leherheide haben wir mit den Kindern beim letzten Treffen ein Frage-Antwort-Spiel gespielt. Jedes Kind erhielt zwei Karten mit Fragen oder Antworten rund um das Thema Ernährung. Nun galt es, zu jeder Frage eine passende Antwort zu finden. Wir waren sehr überrascht, dass die Kinder selbst auf schwierigere Fragen schnell zu einer Lösung kamen und bereits ein großes Wissen aufgebaut haben. Für die Sportgruppe ging es bei schönstem Wetter an die frische Luft, während die Kochgruppe Rohkost mit Dip, vegetarische überbackene Wraps, gefüllt mit Mais und Kartoffelspalten, sowie selbstgemachte Müsliriegel und einen Heidelbeer-Schokoquark als Dessert zubereiteten.

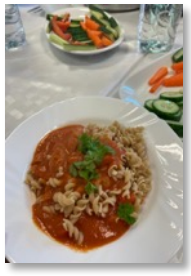
Erkenntnis des Tages: Die Kinder wissen inzwischen sehr viel über die Bedeutung einer gesunden Ernährung für Körper und Umwelt.

Thema: Zuckerkonsum reduzieren

„Wie kann ich meinen Zuckerkonsum reduzieren?“ So lautet heute die Frage beim letzten Treffen. Die Kinder haben richtig erkannt, dass Mahlzeiten frisch zubereitet immer gesünder sind als verarbeitete Lebensmittel.
Wenn man selbst kocht, hat man die Kontrolle über die Zutaten und kann den Zuckergehalt reduzieren. Anstelle eines Snacks sollte man lieber frisches Obst oder Gemüsesticks zu sich nehmen. Obst und Gemüse enthalten von Natur aus weniger Zucker und bieten eine Vielzahl von Nährstoffen. Es ist empfehlenswert möglichst auf zuckerhaltige Getränke, wie Softdrinks/ Fruchtsäfte oder Sportgetränke, zu verzichten und stattdessen Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken.

Auf Wunsch der Kinder wurde heute ein leckeres Würstchen-Gulasch zubereitet und zum Nachtisch gab es einen Bananen-Crumble mit Vanille-Eis. Der Tisch wurde schön gedeckt, den auch hier haben die Kinder gelernt: Das Auge isst mit! Anschließend ging es für alle Kinder an die frische Luft zum Toben auf den Spielplatz.





Erkenntnis des Tages: Um den täglichen Zuckerkonsum zu reduzieren, ohne auf eine Mahlzeit zu verzichten, muss man nur alternative Speisen und Getränke zu sich nehmen.

Thema: Einkaufen lernen

Im Freizeittreff Leherheide haben die Kinder selbst einen Einkaufszettel geschrieben und sind zum Einkaufen gegangen. Wenn Kinder selbst einkaufen gehen, können sie eine Vielzahl an Lernmöglichkeiten nutzen, z.B. ihr Verständnis für Zahlen, Mengen und Grundrechenarten.

Die Kinder waren ganz aufgeregt und freuten sich, dass ihnen die Verantwortung für das Planen des Einkaufs übertragen wurde. Beim Einkauf konnten die Kinder einige neue Erkenntnisse über Lebensmittel gewinnen, denn die Aufgabe war es, die Herkunft, die Qualität, die Nährwert-informationen und den Preis in ihre Kaufentscheidung miteinzubeziehen. Bioqualität und Regionalität sollten dabei Priorität haben.

Nach dem „Einkaufsbummel“ wurde untereinander rege diskutiert und Erfahrungen wurden ausgetauscht. Gekocht wurde dann Hühnerschnitzel mit frischen Kartoffeln, gerösteter Blumenkohl und ein bunter Rohkostteller rundete das Mahl ab. Zum Nachtisch gab es Vanilleeis mit leckeren frischen Erdbeeren. Anschließend ging es für alle Kinder bei sommerlichen Temperaturen an die frische Luft zum Toben auf den Spielplatz.

Die Erkenntnis des Tages: Einkaufen macht Spaß und man kann dabei einiges lernen!

Thema: Lebensmittel ertasten

Beim letzten Treffen wurde mit den Kindern das Spiel „Lebensmittel erfühlen“ gespielt. Dabei wurde den Kindern nacheinander die Augen verbunden und sie sollten verschiedenes Obst und Gemüse nur mit dem Tastsinn erkennen. Die Kinder hatten viel Spaß beim Erraten der Lebensmittel.

Doch nicht nur der Spaß stand im Vordergrund. Ziel des Spiels ist auch, den Tastsinn der Kinder zu schärfen und ihre Wahrnehmung und Neugier für Lebensmitteln zu wecken.

Gekocht wurde ein vegetarischer Tortelliniauflauf mit buntem Gemüse. Dazu gab es einen bunten Salat. Für ein Geburtstagskind wurde auf Wunsch ein leckerer Erdbeerkuchen zubereitet. Erdbeeren sind nicht nur köstlich, sondern auch wahre Vitamin C-Bomben. Vitamin C stärkt das Immunsystem und fördert auch die Kollagenbildung für gesunde Haut. Den Kindern hat das Essen sehr gut geschmeckt und alle hatten einen wunderschönen gemeinsamen Tag.

Die Erkenntnis des Tages: Mit etwas Geduld findet jedes Kind sein Lieblingsgemüse!

Thema: Zunge und Geschmack

Welche Geschmacksrichtungen gibt es und warum ist es wichtig, dass wir diese kennen? Um das Thema „Zunge und Geschmack“ ging es mit den Kindern in Leherheide beim letzten „Fit is(s)t besser!“-Treffen. Mit verschiedenen Tests, darunter ein Schokoladen-Genusstest, bestimmten wir mit den Kindern die vier Geschmacksrichtungen „süß, sauer, salzig und bitter.“ Um eine abwechslungsreiche Ernährung zu haben, ist es wichtig, dass sich Kinder den unterschiedlichen Geschmacksrichtungen bewusst sind und Lebensmittel aus jeder Kategorie kennen.

Gekocht wurden Gemüse-Hackfleischfrikadellen. Dazu gab es Kohlrabigemüse, Rohkoststicks, einen selbstgemachten Dip und Kartoffelbrei. Und da es gerade eine große Auswahl an frischen Früchten gibt, wurde als Dessert ein sommerlicher Obstsalat mit etwas Vanilleeis zubereitet.

Erkenntnis des Tages: Die Zunge ist ein wichtiges Organ in unserem Körper, dem wir mehr Aufmerksamkeit schenken sollten.