

# Presseinformation

## So macht gesundes Essen Spaß DRK-Kita Lummerland startet Ernährungsprojekt

Bielefeld, den 17. Juni 2013

Immer mehr Kinder verbringen einen großen Teil ihres Tages in der Kindertagesstätte (Kita) - und nehmen mit steigender Tendenz ihre Mahlzeiten hier ein. So auch in der DRK-Kita Lummerland: Dort essen 25 von 30 Kindern zu Mittag. Die Verantwortung für das spätere Ernährungsverhalten der Mädchen und Jungen wächst.

Grund genug für Kita-Leiterin Christina Grabow, das Thema gesunde Ernährung neu in den Fokus zu rücken: „Die Grundlagen für gesundes Ernährungsverhalten werden in den ersten Lebensjahren gelegt.“ Daher will man in der Einrichtung Essen und Trinken verstärkt in die alltägliche pädagogische Arbeit einbinden. Das gehe weit darüber hinaus, mit Messer und Gabel zu essen oder den Tisch zu decken. Ein ausgewogener Speiseplan reiche nicht aus. Vielmehr sollen Kinder jeden Tag erleben können, dass gesundes Essen und Trinken nicht nur schmeckt, sondern auch Spaß macht.

Wie das in der Praxis aussieht, konnte man im Jibi Markt am Heeper Holz sehen: Marktleiter Serda Solak hatte Kinder der DRK-Kita Lummerland zur gemeinsamen Kochstunde eingeladen: „Hier können die Kinder erleben, dass selbstgemachtes Essen viel besser als Fertigprodukte schmeckt.“ Ausgestattet mit Schürzen und Kochmützen bereiteten die kleinen Hobbyköche mit Feuereifer Hähnchen-Nuggets, Körnerbrötchen, Obstsalat und Schokoladenpudding zu. Unterstützt wurden die Mädchen dabei von Jibi-Mitarbeitern, denen die Freude an der ungewöhnlichen Aktion deutlich anzumerken war.

Bei der Arbeit durfte kräftig genascht werden, aber den ganzen Tag Schokolade essen? „Das ist nicht gut für die Zähne“, sagt Imane (5). Mira (3) weiß, was gesund ist: „Ananas, Kiwi und Erdbeeren.“ Und Leo (5) ergänzt: „Obst und Gemüse!“. Projektleiterin Olena Rische ist zu Recht stolz auf das Wis-

DRK Kreisverband  
Bielefeld e.V.

Christina Grabow  
Leiterin DRK Kita  
Lummerland

Tel. 0521- 33 32 47  
Fax 0521- 329 35 38

info@drk-kita-lummerland.de  
www.drk-kita-lummerland.de

Salzflur Str. 48  
33719 Bielefeld

sen der Kinder: "Wir haben uns in den vergangenen Wochen mit der Ernährungspyramide beschäftigt". Dabei haben die Mädchen und Jungen verschiedene Ernährungsfamilien kennengelernt und wissen, wie sich gesundes und ausgewogenes Essen zusammensetzt.

Seit Anfang des Jahres wird in der DRK-Kita Lummerland mit täglichen frischen Zutaten selbst gekocht. Möglich geworden ist dies mit finanziellen Mitteln aus dem Projekt „Frühkindliche Gesundheitsförderung in Kitas“, einer Kooperation des Amtes für Jugend und Familie der Stadt Bielefeld und den Kitas im DRK-Kreisverband Bielefeld e. V..

Damit aber nicht genug: Auf Basis der DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. streben die Verantwortlichen in der Einrichtung eine FIT-KID-Zertifizierung an. Dafür müssen festgelegte Kriterien in Bezug auf die Lebensmittelauswahl, den Speiseplan und die Planung und Herstellung der Speisen erfüllt werden. Auch Essenzeit, Raum- und Tischgestaltung sowie Essatmosphäre werden überprüft. Schritt für Schritt will Christina Grabow den Weg mit ihrem Team gehen: „Als nächstes wollen wir die Kinder noch mehr an der Gestaltung des Speiseplans beteiligen“. Dass Obst und Gemüse unbedingt dazu gehören, haben die Kinder der DRK-Kita Lummerland schon gelernt.

Foto 7: Ob da noch etwas übrig bleibt? Für Max, Baran, Mailin und Angelika (v. l.) war Naschen erlaubt

#### Weitere Informationen:

DRK-Kita Lummerland  
Salzuffer Straße 48, 33719 Bielefeld

**DRK Kreisverband  
Bielefeld e.V.**

**Christina Grabow  
Leiterin DRK Kita  
Lummerland**

**Tel. 0521- 33 32 47  
Fax 0521- 329 35 38**

**info@drk-kita-lummerland.de  
www.drk-kita-lummerland.de**

**Salzuffer Str. 48  
33719 Bielefeld**