

# Wertvolle „Zebrataler“ munden

## PROJEKT Gesundes Frühstück im Kindergarten „Lummerland“ – Eltern einbezogen

### ELTERN UND KINDER BEREITETEN GEMEINSAM GESUNDES ZU. ERNÄHRUNGSTIPPS GAB EINE DIÄTASSISTENTIN.

VON ASTRID KRETZER

COLNRADE - Konzentriert schnippelt Thilo Melonenstückchen, während sich Lukas den Äpfeln widmet und Merle begonnen hat, die Obststückchen auf Holzstäbchen aufzuspießen – unterstützt jeweils von ihren Müttern. Gemeinsam mit den Eltern bereiteten die Mädchen und Jungen des Colnrader Kindergartens „Lummerland“ am Donnerstag ein gesundes Frühstück zu. „Vielen ist das bekannt, aber es mit Mama und Papa gemeinsam zu machen, ist schon etwas Besonderes“, betonte Kindergartenleiterin Heike Decker. Und so wurden an einem Tisch leckere Obstspieße vorbereitet, am nächsten Rohkostteller, Quarkspeisen oder „Zebrataler“ aus Pumpernickel und Käse; hinzu kamen selbst gebackene Brötchen aus Vollkornmehl. Alles fand sich auf einem einladenden Büfettisch wieder – um alsbald mit gutem Appetit „verputzt“ zu werden.

Das wertvolle Frühstück war Teil des Projekts „Gesunde Ernährung und Zahnpflege“, an dem im „Lummerland“ rund vier Wochen lang gearbeitet wird. Auch ein Ausflug stand dabei schon auf dem Programm: Ziel war das Gesundheitsamt in Wildeshausen, wo die Steppkes einiges über Zahnprophylaxe erfuhren. Spielerisch konnten sie den Stuhl im Praxisraum erkunden oder das Waschbecken bedienen – um dann auch die eigenen Zähne begutachten zu lassen. „Die Kinder haben den Besuch genossen und hatten überhaupt keine Hemmungen“, freute sich Decker über die gelungene Annäherung an Zahnpflege und Zahnbehandlung.

Das Frühstück war nun ein weiterer Höhepunkt der Projektzeit. Neben der gesunden Praxis am Büfett wartete auf die Kinder auch eine Portion Theorie, um die sich die Diätassistentin Sabine Stein (Oldenburg) kümmerte. Die Fachfrau in Sachen Ernährung war mit Unterstützung der DAK engagiert worden, um den Kleinen Tipps zu gesunder Ernährung zu geben. Für große Augen sorgten aufgehäufte Zuckerberge, die greifbar machten, wie viel Stückchen Zucker sich etwa in einer kleiner Tüte Frühstücksfakes oder einem Töpfchen Nussnougatcreme „verstecken“. Aufmerksame kleine Zuhörer hatte die Diätassistentin auch, als es in Kleingruppen um die „Kinderpyramide“ ging: Mit eingängigen Namen wie „Familie Durstig“ oder „Olivia Öl“ wurden hier verschiedene Lebensmittelgruppen und ihr empfehlenswerter Anteil an der täglichen Ernährung vorgestellt. Wichtig für die Kinder: „Familie Schleck“ (mit Lebensmitteln mit hohem Zuckergehalt) sollte nur einmal täglich besucht werden.

„Ein schöner und lehrreicher Vormittag“, befand wohl nicht nur eine Mutter.

# Wenn die Pyramide auf dem Kopf steht...

...sind die täglichen Mahlzeiten nicht ausgewogen / Kindergarten „Lummerland“ beschäftigt sich mit gesunder Ernährung

Von Jürgen Bohlken

**COLNRADE** • Joana, sechs Jahre jung, schält eine Möhre. Arved, Thilo, Lukas und weitere Jungen und Mädchen stecken mit Unterstützung von Erzieherin Ulrike Schoppe und Eltern kleine Apfel-, Orangen-, Bananen- und Melonenstücke auf Spieße. Anschließend gesunde Leckereien, so auch Quarkspeisen und Pumpernickel mit Frischkäse, entstehen im Colnrader „Lummerland“ – für ein Buffet, an dem sich nach getaner Arbeit alle Beteiligten ausgiebig laben können.



Geht schon recht routiniert beim Schälen von Möhren vor: Joana. Foto: boh

„Brötchen haben wir am Mittwoch schon gebacken“, erzählt die Leiterin des Kindergartens, Heike Decker. „Aus Vollkornmehl, versteht sich. Und mit Buttermilch. Von der Hefe haben wir vor-sichthaber ein bisschen mehr genommen“, fügt sie schmunzelnd hinzu.

Seit gut zehn Tagen läuft ein insgesamt vierwöchiges Projekt im „Lummerland“. Die Jungen und Mädchen beschäftigen sich darin mit gesunder Ernährung und Zahnpflege. „Wir sind auch zum Gesundheitsamt gefahren. Die Kinder durften den



Ulrike Schoppe (rechts) ist beim Aufspießen von Obst für das rundum gesunde Buffet im „Lummerland“ behilflich. Foto: Bohlken

Zahnarztstuhl bedienen. Die Mitarbeiter haben sich sehr viel Mühe gegeben, die Kleinen den Aufenthalt richtig genossen“, erinnert sich Heike Decker. Im Gesundheitsamt seien im Übrigen auch die Zähne der Kinder prophylaktisch untersucht worden. „Anschließend ging's

auf den Wildeshäuser Wochenmarkt. Wir waren am Nüsse-Stand und haben nur gesunde Sachen eingekauft“, beteuert Heike Decker.

Die Vitamine, die in den Leckereien für das Buffet im „Lummerland“ stecken, sind der Rohkost, den „Obst-Schaschliks“ und den anderen Gaumenfreuden buchstäblich anzusehen. Während einige Kinder mit Messer, Sparschäler und Holzspießen hantieren, ziehen sich andere mit Diätassistentin Sabine Stein zurück, um in Grüppchen „theoretisch“ zu arbeiten. Die Oldenburgerin veranschaulicht mit Zuckerkwürfel-Häufchen, wie viel Zucker in Nutella, Cornflakes und anderen Lebensmitteln steckt. Anhand eines Schaubildes auf einem Blatt Papier können die Jungen und Mädchen selbst nachvollziehen, ob sie sich ausgewogen ernähren. Dort ist eine Stufenpyramide zu sehen. Die Spitze besteht aus nur einem Feld, in dem „Frau Schleck“ geschrieben steht, was stark zuckerhaltige Speisen und Getränke darstellen soll. Nach unten hin nimmt die Zahl der Felder zu: vier für Obst, fünf für Getreide, sechs für gesunde Getränke. Die Kinder sollen ihre eigenen Ernährungsgeohnheiten einschätzen und das Schaubild mit Kärtchen bestücken. Nehmen sie viel Nutella, Naschereien oder auch stark zuckerhaltige Soft-Drinks zu sich, liegen bei „Frau Schleck“ eventuell drei, vier, fünf oder sogar noch mehr Karten. Ernähren sie außerdem ballaststoff- und vitaminarm, steht ihre



Wie viel Zucker in verschiedenen Lebensmitteln steckt, erklärt Diätassistentin Sabine Stein hier Verena (6), Joana (6), Sebastian (6) und Lukas (5) anhand von Zuckerkwürfeln. Zugleich macht sie deutlich, dass süß nicht gleich süß ist. Die Fachfrau schildert die Unterschiede zwischen raffiniertem weißen Zucker und Fruchtzucker. Foto: Bohlken

individuelle Pyramide auf dem Kopf. Sabine Stein und Lena Schröder, Praktikantin zur Diätassistentin, machen ihnen deutlich, dass dies gleichbedeutend mit ungesundem Essen ist. Die Steppes haben durchaus Vorkenntnisse: „Viele wissen,

dass Zucker schlecht für die Zähne ist und zu viel davon schlapp macht“, berichtet Sabine Stein.

Für die professionelle Beratung im „Lummerland“ wird ein Honorar fällig: „Die DAK unterstützt uns mit einem Obolus“, verrät Heike

Decker. Am Rande erwähnt sie, dass die Jungen und Mädchen während des Projektes auch im Kindergarten Zähne putzen. „Natürlich so, wie es sein soll. Wie langen die Kinder putzen müssen, können sie an einer Sanduhr ablesen.“