

Praktische Ernährungsbildung in Kitas

Fortbildung mit der Sarah Wiener Stiftung „Ich kann kochen“



Geschmacksnerven aktivieren und mit Kindern kochen: Erzieherinnen aus Gütersloh erhielten jetzt Anregungen in einer Fortbildung der Sarah Wiener Stiftung: (v.l.) Jasmina Kadric (TEK Herbartstraße), Sarah Wiener, Christin Fritzenkötter (TEK Weserstraße), Inna Dick (TEK Brockweg).

Gesunde Ernährung ist wichtig. Das fängt beim gesunden Kochen an. Drei Erzieherinnen aus städtischen Gütersloher Kindertageseinrichtungen haben am 19.10.2018 an der Fortbildung „Ich kann kochen“ in Zusammenarbeit mit der Sarah Wiener Stiftung und der Barmer Krankenkasse teilgenommen.

In der heutigen Gesellschaft neigen immer mehr Kinder zu Übergewicht und Familien werden immer häufiger fremd bekocht. Dies hat negative Auswirkungen auf die Gesundheit der Kinder und die Vielzahl von Geschmackserlebnissen geht dadurch verloren.

Man sollte mit Kindern häufiger kochen, so die Botschaft der Fortbildung. Im praktischen und sinnlichen Umgang mit unterschiedlichen Lebensmitteln erweitern die Kinder ihren Geschmackssinn, stärken ihr Selbstbewusstsein und erleben in Beziehungen die Wichtigkeit von gesunder Ernährung. „Denn vor lauter „sollen“ geht in der heutigen Gesellschaft das „wollen“ verloren.“ Dies betonte Edit Gätjen in ihrem Vortrag.

Unterschiedliche Workshops ermöglichten den Teilnehmern einen Einblick in die Arbeit der Sarah Wiener Stiftung vom finanziellen Hintergrund bis hin zur praktischen Umsetzung. Gemeinsam mit der Trainerin Stephanie Fromme wurden

unterschiedliche praktische Übungen gemacht, die für die spätere pädagogische Arbeit in den Kindertageseinrichtungen wichtig sind. Praktische Ernährungsbildung verbindet die Kinder mit dem Kreislauf der Natur „vom Acker bis in den Mund“. Es fördert die Entwicklung, wenn man die Kinder selbst etwas tun lässt. Dies führt zu erneuten Handlungen und einer hohen Motivation.

Die Stadt Gütersloh hat bereits in mehreren Kindertageseinrichtungen pädagogische Küchen eingerichtet, die besonders kindgerecht ausgestattet sind und somit die Umsetzung für eine gelungene praktische Ernährungsbildung ermöglichen. Durch diese partizipative Arbeit ermöglichen die Erzieherinnen den Kindern die aktive Mitgestaltung und Umsetzung von „Ich kann kochen“ in der pädagogischen Küche. Denn nur im praktischen, sinnlichen Umgang mit Lebensmitteln erwerben Kinder ein Kochwissen.

Vom Korn zum Mehl, vom Mehl zum Teig, vom Teig zum Brot = Gemeinsam Gesund Genießen

Das ist ein Grundsatz in der Ernährungsbildung und wird in der täglichen Arbeit in den städtischen Tageseinrichtungen für Kinder umgesetzt.