

Aktionswoche  
Powerfood für Powerkids  
Kindergarten Auferstehungskirche  
Kulmbach Blaich  
06.05 – 10.05.2024

### Erklärung allgemein:

In der Planung der Aktionswoche sind wir aufgrund unseres offenen Konzeptes zu dem Entschluss gekommen, dass die Aktionswoche im Rahmen der offenen Arbeit von 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr gruppenübergreifend stattfindet. Die Aktionen waren auf freiwilliger Basis für die Kinder, jedoch war die Einführung in das Projekt für alle Kinder Pflicht. Diese fand im Rahmen des Morgenkreises in jeder Gruppe statt. Um für die Kinder das Projekt verbildlicht darstellen zu können, wurde ein Faltbuch erstellt. Dieses führt alle angebotenen Projektteile auf. Durch das Faltbuch konnten die Kinder ebenfalls die Übersicht behalten, welche Punkte sie schon erledigt hatten und welche sie vielleicht noch abhaken beziehungsweise für sie noch interessant sein könnten.

Die Kindergartengruppen einigten sich darauf, dass jede Gruppe zwei Aktionen anbietet, die sich jeweils auf zwei Tage in der Woche verteilen sollten. Nach jeder absolvierten Station haben die Kinder einen Aufkleber bekommen. Das Faltbuch mit den darauf aufbauenden Punkten wird in den folgenden Abschnitten mit Bildern näher erläutert.

## 1. Was wächst wann?



## 1. Was wächst wann?

Bei dieser Station wurde darauf eingegangen, zu welcher Saison welche Nahrungsmittel geerntet werden können.

Dies wurde durch eine Gestaltung eines Plakats für die Kinder verbildlicht. Auf dem Plakat wurden die Jahreszeiten durch Farben unterteilt.

- Winter → Blau
- Frühling → Gelb
- Sommer → Pink
- Herbst → Orange

Es wurden verschiedene Obst- und Gemüsesorten ausgedruckt und laminiert und mit einem Klettverschluss beklebt. Bevor gemeinsam mit den Kindern die Saison der jeweiligen Obst- oder Gemüsesorte bestimmt werden konnte, wurden die Namen geklärt. Anschließend wurde die Saison gemeinsam mit den Kindern geklärt. Dies geschah, indem die Kinder, das Obst erst einmal eigenständig an das Plakat mit den jeweiligen Farben, durch den Klettverschluss befestigen konnten.



Im Anschluss wurde gemeinsam mit den Erzieherinnen überprüft, welche Sorten schon richtig hängen und welche vielleicht noch anders zugeordnet werden muss. Dieses Plakat kann beliebig oft genutzt und erweitert oder verändert werden.

## 2. Wie viel Essen ist gut für mich pro Mahlzeit

In dieser Station ging es darum, dass die Kinder lernen, wie viel Essen sie eigentlich pro Mahlzeit zu sich nehmen, um somit ein gutes Sättigungs- und Hungergefühl entwickeln zu können. Die Kollegen haben die Station folgendermaßen aufgebaut: Zum Einstieg



beziehungsweise gerntet werden können.

wurde mit den Kindern ein Lied zur Ernährungspyramide angehört, das auch visuell begleitet wurde. Anschließend durften sie spielerisch ihre eigene Ernährungspyramide legen, mit den Symbolen, die auch in dem Lied vorkamen. Währenddessen kam meist von sich aus eine Diskussion auf, wieviel von welchem Nahrungsmittel pro Tag/Woche gegessen werden soll/darf und welche bei uns im Mai momentan wachsen



### 3. Speiseplan erstellen mit regionalen Produkten

Diese Station baut auf die vorhergehende auf. Hier sollten die Kinder gemeinsam einen Speiseplan für eine Woche nach ihren Wünschen mit gesunden Lebensmitteln, die aber auch regional und saisonal sind, erstellen.

Das Ergebnis daraus ist:

**Montag**: Kartoffelpüree mit Kohlrabi Gemüse mit Salat und einem Erdbeershake

**Dienstag**: Gemüsesuppe (Karotten, Kartoffeln, Brokkoli, Erbsen) mit Wiener und als Nachspeise Rhabarberkuchen

**Mittwoch**: Kartoffelpuffer mit Apfelmus

**Donnerstag**: Spargel mit Soße und Kartoffeln

Erdbeeren

**Freitag**: Salat mit Radieschen

Nudelauflauf

Apfelstrudel



#### **4. Das habe ich erschmeckt und ertastet**

In dieser Station geht es darum, dass Kinder verschiedenstes Obst und Gemüse unvoreingenommen probieren und geschmacklich erraten konnten. Ebenfalls wichtig war hier auch, dass sie Erfahrungen darin sammeln konnten,

- wie das Obst ungeschnitten aussieht?
- Wie die Beschaffenheit ist?
- Wie es schmeckt?
- Ob es dem Kind selbst schmeckt

Die Kinder wurden bei dieser Station zu zweit in einen Raum gelassen. Ihnen wurden noch vor

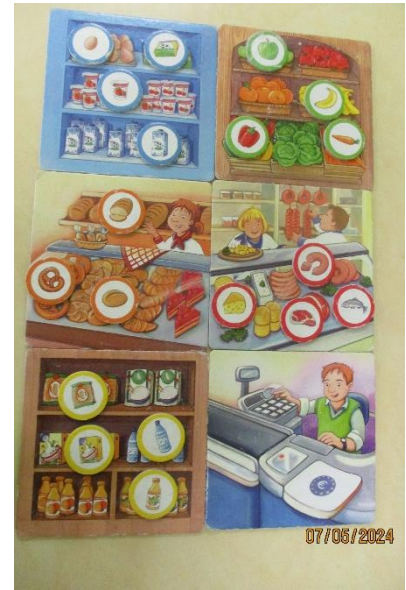
Eintritt in den Raum die Augen verbunden. Wichtig war hier, Allergien zu beachten. Anschließend bekamen sie das Obst (ungeschnitten) in die Handfläche gelegt um es zu ertasten und die Beschaffenheit zu begreifen. Anschließend durften sie mit verbundenen Augen probieren. Jedes Kind bekam ein kleines Stück, wodurch sie die Möglichkeit hatten, wenn ihnen der Geschmack nicht zusagt, es wieder ausspucken zu können. Anschließend durften sie in ihr Faltbuch noch das richtig erratene Obst und Gemüse malen.

#### **4. Das habe ich erschmeckt und ertastet**

Hier dürft ihr selbst etwas hinmalen

## 5. Unser heutiger Einkauf

In dieser Station war uns wichtig mit den Kindern eine lebensweltnahe Erfahrung mit lernen zu verbinden. Es war geplant gemeinsam mit circa 10 Kindern in einen nahegelegenen Supermarkt zu gehen und dort gemeinsam zu schauen, was regional und saisonal zu diesem Zeitpunkt zu kaufen gibt. Ebenfalls hätten dort im Laden verschiedene Aufgaben für die Kinder sein sollen, indem es darum hätte gehen sollen, welche Lebensmittel gesund oder nicht gesund sind usw. Die Kinder hätten dann gemeinsam entscheiden können, was sie auf ihre Powerfoodteller legen möchten.



Aufgrund der sehr regnerischen Wetterlage haben wir es kurzerhand umstrukturiert und sind spielerisch einkaufen gegangen. Durch ein anderes Spiel hatten wir Lebensmittelkarten. Diese waren bunt gemischt mit Brot, Gebäck, Süßigkeiten, Aufstrichen, Butter, Käse, Wurst, Fleisch usw.. Dadurch sind wir dann mit den Kindern darauf eingegangen, welche Lebensmittel gesund oder nicht so gesund sind und welche öfter gegessen

werden können und welche nicht. Anschließend durften die Kinder noch ihre Ideen einbringen, welche Lebensmittel sie auf ihre Powerfoodteller haben möchten.



## 6. Mein selbstgestalteter Obstteller

Durch den geplanten Einkauf, der dann anders verlief wie geplant, wurden Lebensmittel für einen Powerfoodteller von einer Fachkraft besorgt.

Zu den Lebensmitteln gehörten:

- Erdbeeren
- Apfel
- Tomaten
- Gurken
- Frischkäse
- Vollkornbrot
- Karotte



Diese wurden dann an beiden Tagen morgens mit den Kindern gemeinsam vorbereitet, es wurde gewaschen, geschält und geschnitten; anschließend in kleine Behälter gegeben, damit sich die Kinder eigenständig die Menge, die sie wollten, nehmen konnten. Um die Powerfoodteller attraktiv für die Kinder zu gestalten, durften sie lustige Gesichter mit den Lebensmitteln legen und sie anschließend

essen.

Anschließend durften die Kinder ihre Powerfoodteller auch noch in ihr Faltpbuch malen. So wird die Erinnerung an diese Station verfestigt.

