

Yoga- und Veggie-Woche

Powerfoods = Wir essen , was uns stark macht

Teilnehmer: 5 Tageskinder im Alter von 1,5 bis 3,5 Jahren

Tagesmutter: Sylke Gallaus, Lindenweg 11, 82205 Gilching

Zeitraum: Unsere Aktionswoche fand vom 22.-26.4.24 statt, denn in einer Woche mit Brückentagen fehlen immer Kinder.

Vorbereitung:

- Information der Eltern, dass ich zum Abschluss meiner Kinderyoga -Ausbildung eine Yoga- und Veggie -Woche mit den Kindern mache. Schwerpunkt lag auf dem achtsamen Umgang mit uns und anderen. Wir tun und essen das, was uns stark macht.
- Zusammentragen von Material (Zeitungsbeilagen, Bücher, Obst aus der Spielküche)
- Auswahl der **Powerfoods** und Planung der Speisen.

Ablauf:

Hier wurde der bestehende Wochenplan zugrunde gelegt (Montags Brot Backen, Dienstags Kasperltheater, Mittwochs Sport, Donnerstags Basteln, Freitags Musik). Jeden Tag sind wir beim Kinderyoga in der Welt von Biene Maja auf Entdeckungsreise gegangen. Dabei wurden die Werte Mut, Gemeinschaft und Freundschaft vermittelt.

Gruppenarbeit während der Woche:

Wir essen einen Regenbogen

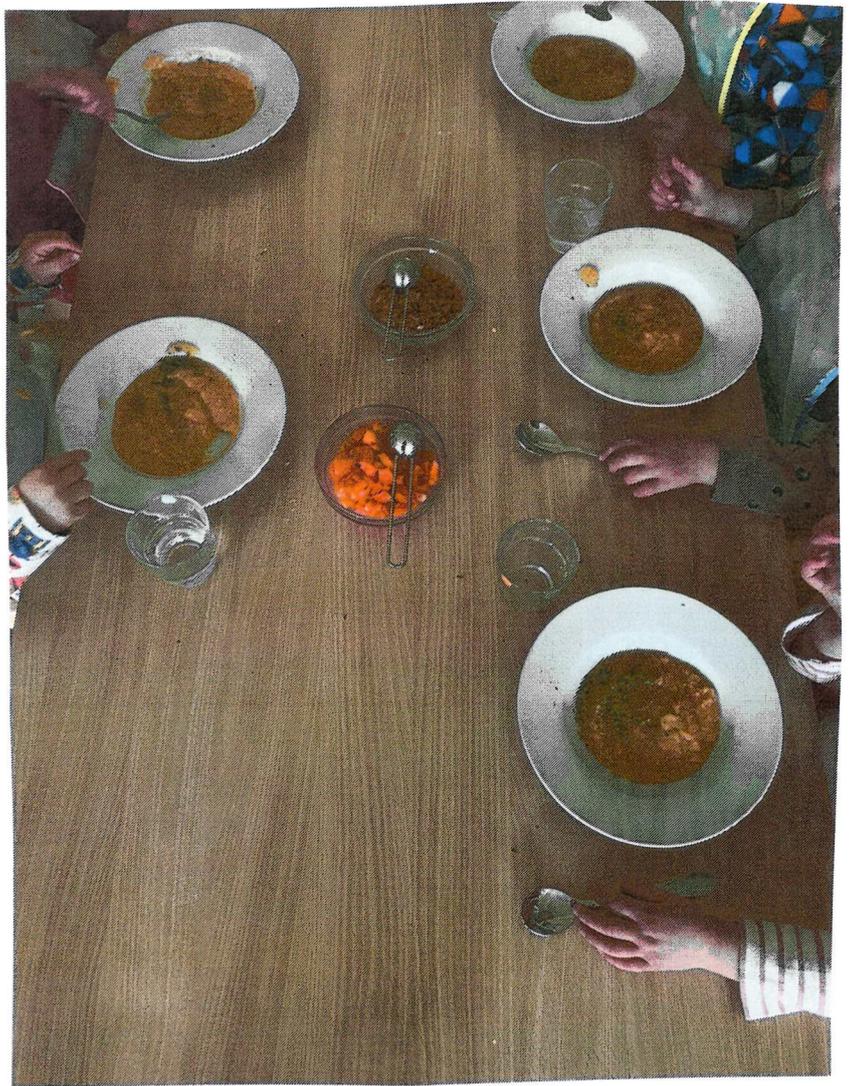
aus Zeitungsbeilagen Bilder reißen/schneiden und aufkleben



Montag

Kresse säen
Leinsamenbrot gebacken

Mittagessen: türkische Linsensuppe



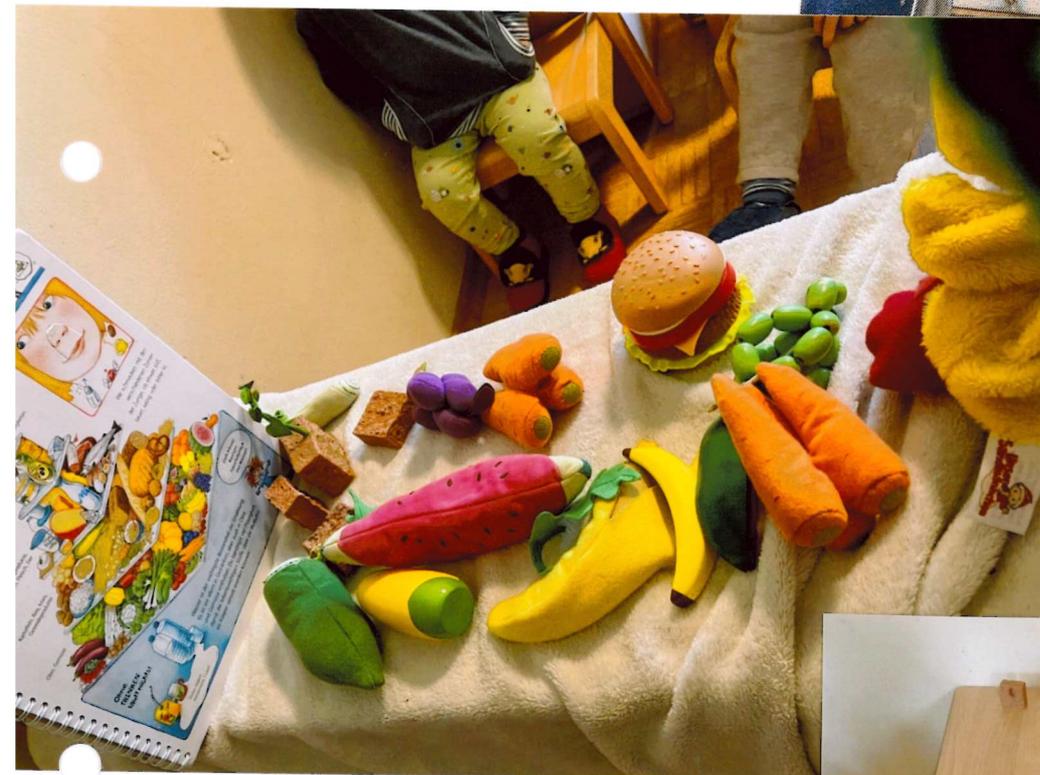
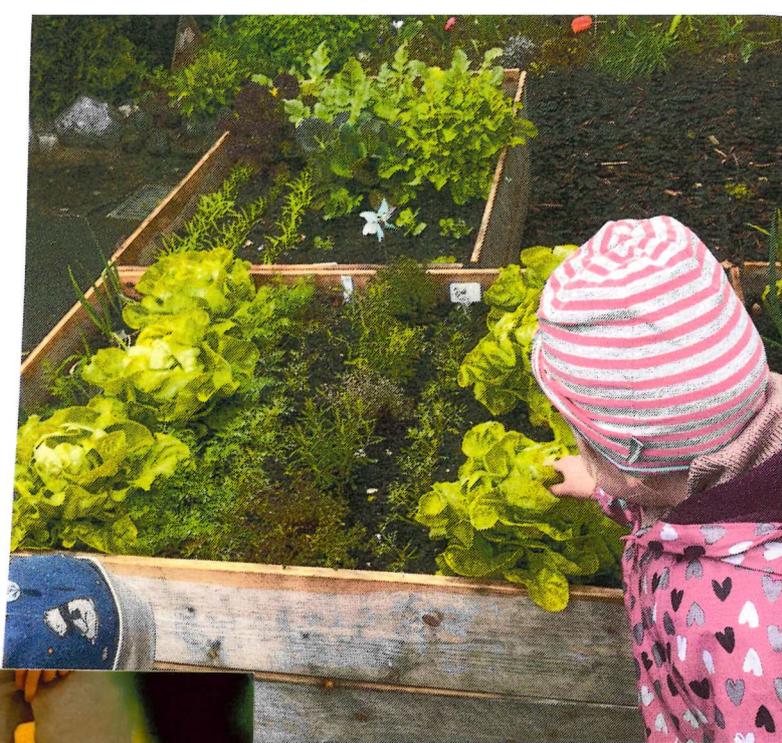
Dienstag

Frühstück: Zwei **Smoothie** zur Auswahl

Kasperltheater über Ernährungspyramide

Salat 🥬 ernten, waschen, schleudern für den 🍔

Mittagessen: Veggie Burger



Mittwoch

Beeren 🍓 🍇 zum Frühstück

Spätzle mit frischen Champignons und **Petersilie**

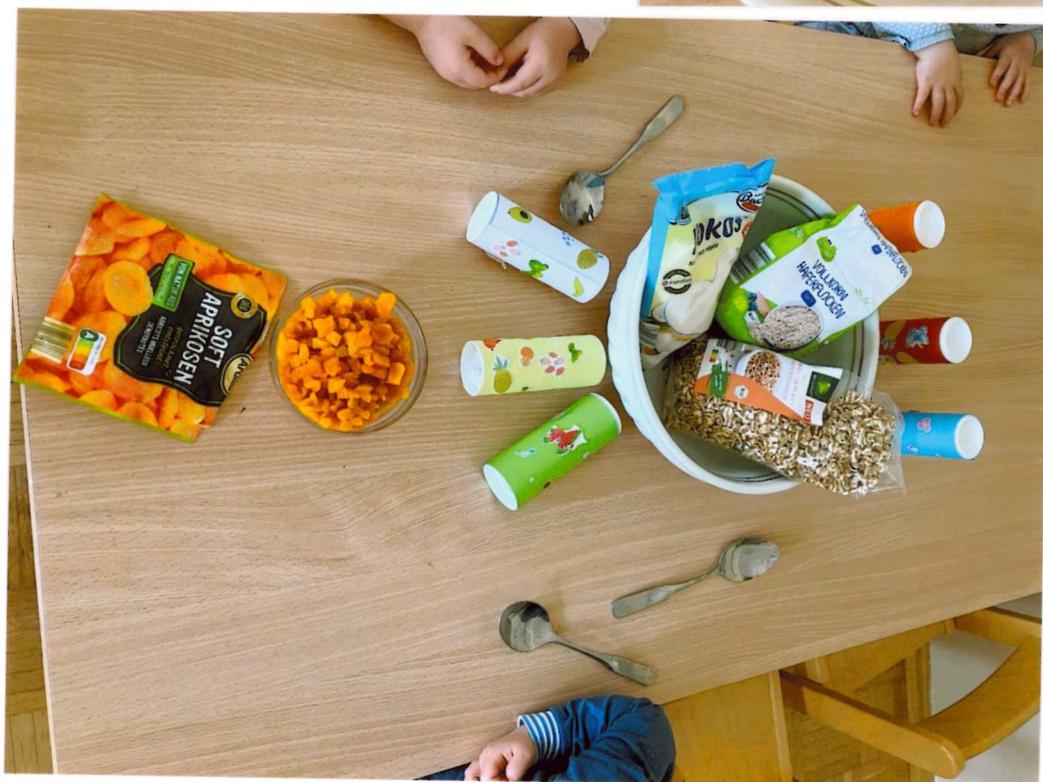
Mit Schwungtuch gemeinsam...Sport



Donnerstag

Dosen bekleben
Müsli mischen, Dosen füllen

Kartoffeln mit **Spinat**



Freitag

Kresse Brot
Tofu mit **Brokkoli** 🥦 und Reis