



Gesundheit aufgespießt: Olga Stang, Annika Wehmeier und Dorothea Pochmann (v.r.) vom Anna-Siemsen-Berufskolleg zeigen, dass man Kinder mit Süßem locken kann, dass nicht dick macht. FOTO: KIEL-STEINKAMP

Selbst ein Hamburger kann so gesund sein

Wie Pädagoginnen aus fülligen Kindern „Kids vital“ machen wollen

VON HARTMUT BRANDTMANN

■ **Herford.** Der Genuss ist fragwürdig und kurz: In zwei Minuten ist der Hamburger kaum zerkaut und schon geschluckt. Auf der Fachtagung „Gesundheit und Bewegung“ stellten Pädagoginnen im Anna-Siemsen-Berufskolleg „Fast Food einmal anders“ vor. Da wird ein Hamburger zum gesunden Ereignis für die ganze Familie.

Nach Gusto soll sie Salate komponieren für einen Hamburger aus Vollkorn. Geschmacksverstärker, die die Kids an die Serien-Hamburger gewöhnen, sind tabu. Stattdessen gibt's selbst gemachte Soßen. „So lange es dauern mag, so viel Spaß kann es machen“, sagt Karin Erdbrügger, die Verantwortliche für das Projekt „Kids vital“.

Für 60 Mitarbeiterinnen aus Kindertagesstätten und dem Offenen Ganztag gab es in Vorträgen und Workshops Impulse für die tägliche Arbeit mit Kindern,



Trommeln für besseres Essen und mehr Bewegung: Elke Jungnitsch, Gabriele Gössling, Anna Krusebecker stehen, Stefanie Niehaus-Lühe, Sabrina Klein, Anna Müller, Petra Lorenz-Rose, Elke Altheide und Daniela Büscher (v.l.) hocken.

von denen viele zu dick sind. Dazu tut auch Bewegung Not, wie sie vorbildlich in der Kita „Hops“

angeboten wird. Im Waldfrieden gibt es viel Platz für Bewegung. Vertreter des Kita-Trä-

gers, die Turngemeinde Herford, beschrieben, wie Kinder in Bewegung gebracht werden.

Auch ein Rap bringt Bewegung. „Ich bin fit“ heißt der Hit, den die „Musikalische Möhre und Co“ in ihren Klanggeschichten vorstellte. Die angehenden Erzieherinnen des Berufskollegs bekamen Anregungen, selbst welche zu entwickeln.

Nach der Action die Entspannung. Mit Yoga können Kinder ihre Balance finden. „Der Dreiklang: Ernährung, Bewegung, Entspannung soll den Kindern seelisch und körperlich gut tun“, fasst Freyja Damm von der Projektgeschäftsstelle zusammen.

Begleitet wurde die Fachtagung durch eine Medien-Ausstellung des Gesundheitsamtes und einer Präsentation der DRK-Kita „Traumland“, Enger. Dort wird erfolgreich erprobt, was für die übrigen Tagesstätten und offenen Ganztagsgrundschulen Selbstverständlichkeit werden soll.