

# Obst schmeckt besser als Müsliriegel

95 Kindergartenkinder aus Löhne-Ort machen beim »Kids-Vital«-Projekt mit

Von Annika Tismer (Text und Foto)

Löhne-Ort (LZ). Brötchen mit Schokoladenaufstrich oder klebrige Müsliriegel gehören in der AWO-Kindertagesstätte mit Familienzentrum in Löhne-Ort ab sofort der Vergangenheit an. Ein gesunder Frühstückssnack liegt voll im Trend, denn die Kleinen wissen genau, was ihnen gut tut.

David holt sein Frühstück aus der Brotdose: »Lecker«, freut sich der Vierjährige. »Meine Mama hat mir ein Körnerbrot mit Wurst und Salat eingepackt.« Denn der Kleine weiß genau: »Ein süßes Frühstück schadet den Zähnen.«

Gelernt haben die Kindergartenkinder dies in den vergangenen Wochen in ihren Gruppen. Immer schon hat die Einrichtung viel Wert auf gesunde Ernährung gelegt, im Zuge des Projektes »Kids Vital« in den vergangenen Wochen noch einmal besonders.

»Wir haben gestern ein ganz frisches Brot für unser Frühstück gebacken«, erzählt Sophia (5). Gemeinsam wurde geknetet und gebacken, bis der duftende Laib aus

dem Ofen kam. Nach dem Frühstück dann das einheitliche Fazit der Drei- bis Sechsjährigen: »Das war einfach lecker.«

Um ein gesundes Mittagessen haben sich unterdessen die Kolboldkinder der Einrichtung gekümmert: »Wir sind mit dem Trecker auf ein Feld gefahren und haben Kartoffeln gesammelt«, sagt Isabel (5). Und ihre Freundin Isabelle (4) erklärt fachmännisch: »Das war ganz einfach. Zuerst hat der Trecker die Kartoffeln gesucht und dann haben wir sie genommen und in einen Korb gelegt.« Gemeinsam gekocht wurde anschließend natürlich auch. »Es gab Reibekuchen, Kartoffelbrot und Kartoffelbrei«, berichtet Isabelle.

Auch in den anderen Gruppen geht es derzeit gesund zu. Bei den Rumpelwichten wird in den kommenden Tagen ein Kürbisbrot gebacken, außerdem soll es zum Frühstück Obstspieße geben. »Denn in Obst und Gemüse sind ganz viele Vitamine, und die helfen mir, im Winter gesund zu bleiben«, erzählt David (5).

Darum ist den Kleinen das gesunde Frühstück inzwischen auch wichtig geworden: »Wir wollen ja nicht krank werden und auch keine schlechten Zähne bekommen«, sagt Alecia (4).



Sophia (5, von links), Anna-Luise (5) und Julia (3) | ankommt. Als Dankeschön für die Teilnahme am wissen, worauf es bei der gesunden Ernährung | »Kids-Vital-Projekt« gab es Brot Dosen.