

Kita-Projekt zur Ernährungsbildung für die Schulanfänger/innen

Liebe Leiterinnen und Leiter, Liebe Erzieherinnen und Erzieher,

das Kita-Projekt zur Ernährungsbildung mit dem Schwerpunkt Kochen findet auch in diesem Kindergartenjahr statt. Mit diesem Projekt möchte ich den Kita-Kindern in Minden unabhängig der finanziellen und räumlichen Ressourcen der Einrichtungen Zugang zum "Erlebnisraum Küche" ermöglichen. Denn Kocherfahrungen schaffen ein Bewusstsein für Lebensmittel; die Kinder erfahren durch eigenständiges Zubereiten, dass leckere Mahlzeiten aus natürlichen Zutaten entstehen und lernen so Rohstoffe unserer Erde sowohl tierischen als auch pflanzlichen Ursprungs als Basis für unser Essen kennen. Das ist eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung eines selbstbestimmten, gesunden Ernährungsverhaltens für die eigene Gesundheit UND die der Umwelt. Neben dem Zubereiten selbst werden auch Grundlagen zur gesunden Ernährung vermittelt. Die Eltern werden mit einbezogen und Optimierungsmöglichkeiten in der Kindertagesstätte hinsichtlich Verpflegung und/oder Ernährungserziehung werden beleuchtet. Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldeformular

-unverbindlich-

Wir möchten teilnehmen:

(Name der Kita)

(Straße, Nr.)

(PLZ, Ort)

Telefon

Email

Ansprechpartner/in (Name, Vorname)

(Telefon)

mit ____ Gruppen à ca. ____ Kinder

am liebsten im (bitte zwei bevorzugte Monate ankreuzen):

Nov 25 Dez 25 Jan 26 Feb 26 März 26 April 26 Mai 26 Juni 26 Juli 26

Erklärung der Einrichtungsleitung:

- Das Einverständnis zur Weitergabe der Angaben zu unserer Einrichtung an die BKK Melitta hmr als Sponsorin des Projektes wird erteilt. Die Weitergabe der Daten dient ausschließlich der Bedarfsermittlung im Rahmen der Projektjahresplanung, insbesondere der Kostenkalkulation. Die Daten werden **nicht** zur Kontaktaufnahme durch die BKK Melitta hmr genutzt und auch nicht über die Dauer des Projektes hinaus gespeichert. Die in diesem Formular mitgeteilten Informationen werden im Rahmen der Antragsbearbeitung durch die Ernährungspraxis Minden, Stefanie Schumacher, gespeichert und für die Dauer der Projektdurchführung sowie anschließender Evaluation aufbewahrt.

Ort, Datum, Unterschrift der Einrichtungsleitung

Projektskizze

Ziele: Die Kinder kennen die Ernährungspyramide. | Die Kinder haben Freude am Probieren. | Die Kindertagesstätte fördert aktiv und nachhaltig ein gesundes Ernährungsverhalten der Kinder. | Die Eltern entwickeln oder stärken ihr Bewusstsein für gesunde Ernährung.

Verantwortliche: Stefanie Schumacher, Ernährungspraxis Minden

Ablauf: Das Projekt verläuft in 3 Phasen:

1. **Bedarfsermittlung:** Die Bedarfsermittlung erfolgt durch die Erzieher/innen und dient der Individualisierung der einrichtungsbezogenen Zielstellung zu Projektbeginn. Mithilfe eines Beobachtungsbogens zum Ankreuzen erfassen die Erzieher/innen an einem selbst gewählten Vormittag das Frühstücksverhalten der Kinder (es wird nur ein Beobachtungsbogen **pro Gruppe, nicht pro Kind** angekreuzt; dieser vorgefertigte Bogen wird der Einrichtung zur Verfügung gestellt). Mit einem kleinen Quiz-Spiel erfassen die Erzieher/innen am gleichen oder an einem zweiten Vormittag das Ernährungswissen der Kinder sowie die Umsetzung „gesunder Ernährung“, insbesondere des Obst- und Gemüseverzehrs zu Hause. Damit werden zu Projektbeginn mögliche Wissensdefizite der Kinder ermittelt, aber auch der Bedarf für die projektbezogene Elternarbeit festgestellt. Das Spiel wird der Einrichtung zur Verfügung gestellt.

2. **Ernährungserziehung /-bildung:** Die eigentliche Projektumsetzung umfasst

- einen Termin vor Ort in der teilnehmenden Kita-Gruppe
 - Dauer: ca. 60 Minuten
 - Ernährungswissen, gesundes Frühstück
- einen Termin im Kochstudio in der Simeonstraße in Minden (8-10 Kinder; teilnehmende Kita-Gruppe wird ggf. auf zwei Kochstudio-Termine verteilt)
 - Dauer: ca. 3 Stunden (inkl. Verspeisen des selbst gekochten Mittagessens)
 - Ernährungswissen, Menü zubereiten & verkosten
- ein Elternnachmittag in der teilnehmenden Kindertagesstätte
 - Dauer: ca. 1 Stunde
 - Tipps für „gesunde Ernährung im Familienalltag“
 - Ergebnisse des Kochtages der Kinder
- ein Abschlussgespräch zwischen Projektleiterin und Einrichtungsleiter/in (und nach Bedarf gerne auch Erzieher/innen), in dem wir versuchen aus einem vorgefertigten Maßnahmenkatalog eine passende Idee zur nachhaltigen Integrierung in der eigenen Kindertagesstätte zu finden.

3. **Evaluation:** Nach sechs Monaten wird um Feedback zur Umsetzung anhand eines Fragebogens gebeten.

Die konkrete Ausgestaltung der einzelnen Termine (z.B. zeitliche Abfolge, Uhrzeiten) können wir gemeinsam festlegen, sodass das Projekt gut in Ihren Kindergarten-Alltag passt. Wenn Sie vorab weitere Fragen haben, kontaktieren Sie mich gerne! Wenn Sie bereits entschieden haben, dass Sie mit Ihrer Einrichtung an dem Projekt teilnehmen möchten, füllen Sie bitte folgendes Formular aus und senden es an mich per Email (kontakt@ernaehrungspraxis-minden.de) oder per Post (Ernährungspraxis Minden, Stefanie Schumacher, Wilhelmstr. 9, 32427 Minden) zurück. Das Formular ist noch keine verbindliche Anmeldung Ihrerseits. Für die Projektjahresplanung benötige ich das Anmeldeformular bitte **bis zum 10.10.2025** zurück.

Herzliche Grüße

Stefanie Schumacher