„Fruchtzwerge“ landen auf roter Liste

Spielkreis-Pilotprojekt für eine gesunde Ernährung / Zum Abschluss Elternabend

„Darf ich auch noch etwas Melone haben?“, schallte es fast wie im Chor, als eine Erzieherin einen Teller mit saftigen Melonenstückchen herumreichte. Auch bei knackigen Möhren, Apfelscheiben und Paprikastreifen griffen sie gern zu - die Jungen und Mädchen des Spielkreises im evangelischen Gemeindezentrum. Sie machen nämlich mit beim Projekt „Die gesunde Brotdose“.

OBERNKIRCHEN. Die Idee ist vorbildlich: Schon den Kindern im Alter zwischen drei und sechs Jahren wird vor Augen geführt, was zu einer gesunden Ernährung gehört, und wo man Gefahr läuft, viele versteckte Kalorien zu sich zu nehmen. Über sechs Wochen hinweg führen die Kinder gemeinsam mit ihren Erzieherinnen im Spielkreis eine Bewertung ihres Frühstücks mit, das sie von daheim mitbringen. Dafür haben sie von der AOK ein Punktealbum und eine Liste erhalten, in der die Lebensmittel mit grünen, gelben und roten Punkten bewertet werden. Frisches Obst und Gemüse, Naturjoghurt, Müsli und Vollkornbrot sind im grünen Bereich angesiedelt. Marmelade, Mortadella, Mischbrot und Müsli-Riegel haben einen gelben Punkt. Schoko-Croissants, Nusscreme, Kuchen und Knabbergebäck und sogar die „Fruchtzwerge“ landen auf der roten Liste. Es gibt auch eine Übersicht über versteckte Zuckeranteile. Am größten sind sie bei den Gummibärchen und beim Lakritz. Keine so erfreulichen Botschaften für die kleinen Leckermäuler! Beim Blick in das Punktealbum eines Spielkreiskindes war der Erfolg nicht zu übersehen. Und siehe da – über mehrere Tage hinweg waren nur grüne Punkte zu entdecken. Hier wurde die Aktion „Die gesunde Brotdose“ zum Volltreffer. Offensichtlich haben es die Kinder mithilfe ihres Punktealbums geschafft, Einfluss auf die Zusammenstellung ihres Frühstücks zu nehmen. Die Erzieherinnen haben es zusätzlich ganz geschickt angestellt und ihren Zöglingen einen Teller mit gesunder Nahrung hingestellt. Sie konnten ihre mitgebrachten Brote gegen das Angebot mit den grünen Punkten eintauschen. Einmal in der Woche gibt es ein Frühstück, das von den Mitarbeiterinnen des Spielkreises zusammengestellt wird. Und auch dabei ließ sich beobachten, dass die Kinder ganz gezielt auf „Grün“ setzen. Die gemeinsame Aktion von AOK und Spielkreis hat nach den bisher abgelaufenen fünf Wochen Früchte getragen. Zum Abschluss wird es einen Elternabend geben, bei dem eine Ernährungsberaterin der AOK das Ergebnis bewertet und den Müttern sowie Vätern Rede und Antwort steht. Das ist einer von vielen möglichen Schritten, gesunde und nicht überfütterte Kinder aufwachsen zu lassen, die schon früh für sich selbst entscheiden können, was ihrer Gesundheit gut tut. sig